

## ИКОНОМИКА



Експертен  
коментар  
на предизборни  
намерения

На стр. 7

## АВТОМОБИЛИ



Новото  
Renault  
Fluence вече  
е в България

На стр. 24

## СПОРТ



Екипният дух  
даде тласък  
на родния  
футбол

На стр. 22

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 13 (47), 2 - 8 април 2013 г. (год. I)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

**actavis**  
think smart medicine

Светът на модерния човек

Режисьорът  
Пламен  
Карталов:

## Изкуството дава много отговори в трудни времена

Интервю на Петър ГАЛЕВ на стр. 19

## Кои професии се търсят в кризата



Едва ли за някои ще е изненада, че IT специалисти отново водят класацията, не само за желани професионалисти, но и по добро заплащане. Въпреки това през пролетта и лятото се очаква и други да могат да си намерят по-лесно работа, макар и за сезонен труд. Все повече постоянни щатни бройки разкриват компаниите за изнесени услуги. Но те изискват добра езикова и комуникационна квалификация. Затова вече не е толкова важен самият документ за образование, колкото реалните знания и способности на търсещия работа. Още по темата, както и за професиите на близкото бъдеще,

**четете на стр. 8 и 17.**

## Балът - кон за кокошка?

Никакви обществени трусове и затруднения не могат да спрат желанието на много абитуриенти и родители да изсипят една торба пари за тоалети, гримове, коли, ресторанти и чалготеки. Дали от всичко това остава добър спомен, е спорно, но със сигурност хилядарките могат да отидат за много по-полезни за младежите дейности.

Още по темата на стр. 20

## ЖИВОТ и ЗДРАВЕ

## Злоядото геме

Малко са семействата, които не са се сблъскали със стиснатите детски устни пред чинията с обяда. Това обикновено е сериозен повод за притеснения и разпавии. Вместо напрежение по-добре е да се установи дали наистина малкото не приема достатъчно храна, как върви с теллото и ръста, развива ли се нормално. Какви са причините за трудното хранене при някои деца и как се преодоляват?

Четете в интервюто  
с д-р Пламен Масларски на стр. 13.

**Добрият Съсед наблизо!**

**T MARKET**

ЦЕНАТА Е КАКЪВАТА Е ВЪЗМОЖНО НАЙ-НИСКА

2 ЗА + ЦЕНАТА 1 НА 2	1 кг	Кисело мляко "Бор Чир" 2%, 400г	Цена извън промоцията: 0.84 на брой
7.99	100г	Сирене "Тулза" 40%, 100г	Охладени млечни бутчета на търговец
3.79	1.5кг	0.69	2.39
Шоколад "Milkella" 100г, детска храна	1/2 ЦЕНА	1.04	Олио "Optima Linja" 1 л
Сирене "Dove" 100г, детска храна			

Всички цени са в Български левове с данък ДДС. Приблизително в размер на цените в магазините.



## Автомобилните гуми на бъдещето

В Америка скоро ще започне серийното производство на иновационни "безвъздушни" автомобилни гуми. Те са разработени от компанията Resilient Technologies и принципът им на действие напомня известното изобретение на Michelin Tweel, в което пространството между главината на колелото и външния край е запълнено с еластични спици. В този случай не са използвани спици, а клетъчна структура

от специален патентован от компанията материал. Благодарение на своята твърдост тя поддържа формата на колелото и теглото на целия автомобил. А гъвкавостта на клетките елиминира друсането от контакта с неравностите по пътя. Иновационната разработка вече е преминала всички изпитания и тестове. Резултатите потвърждават способността ѝ напълно да замени обикновените надувни гуми.

Хранителна гобаВка

**Lacto**  
Пробиотични капсули



■ Lactobacillus acidophilus  
■ Lactobacillus rhamnosus  
■ Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus  
■ Streptococcus thermophilus

**ЖИВИ ЛАКТОБАЦИИ**



**Здраве  
през  
всички сезони**



**При стомашно-чревни  
разстройства  
и след лечение  
с антибиотици.**

**ESOPHARM**

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

## YouTube с рекордна посещаемост

Месечната аудитория на YouTube превиши 1 милиард души. Това означава, че всеки втори интернет ползвател е привърженик и на сайта за видеосподеляне. Всяка минута хората изтеглят по 72 часа видео, а всеки месец се гледат видеоклипове с обща продължителност 4 млрд. часа. Мрежата за видеосподеляне беше пусната през февруари 2005 г., а в края на 2006 г. беше купена от корпорацията Google. Днес YouTube е не само най-популярният видеосайт в света, но и един от най-посещаваните. Той е на трето място, като отстъпва само на Google и Facebook.



## Триколка, която не се плаши от лошото време

Велосипедът е здравословно и екологично транспортно средство, но при всичките плюсове има и някои недостатъци. На първо място са проблемите с лошото време, праха и облаците изхвърляни от автомобилите бензинови пари. Дизайнерите от Geo-Space Studio се опитаха да се справят с тези ми-

нуси, като разработиха триколесен велосипед, снабден със защитен осветен купол. Firefly предлага велосипедистите от дъжд, вятър и сняг и може да се използва във всяко време. Необичайното транспортно средство е отлична алтернатива на автомобила, въпреки че не разполага с неговите удоб-

ства, но пък, въртейки педалите, гориш калории, а и пазиш околната среда. Според дизайнерите към тяхното изобретение ще проявят интерес най-вече курортните градчета, които ще предоставят на туристите възможност да разглеждат забележителностите независимо от времето навън.

## Маратонки за мързеливци



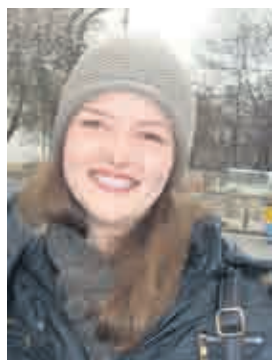
На технологическата конференция SXSW Interactive, която се проведе в Тексас, Google представи експериментални "говорящи" маратонки. Talking Shoe са предназначени за хората, които са мързеливи и отказват да спортуват. Уникалните обувки са разработени заедно с компанията Adidas. Те могат да мърморят и даже да наричат собственика

си ленивец, когато предпочита да лежи на дивана. Но и хвалят, когато човек заслужава. В маратонките има вграден крачкомер, жироскоп и акселерометър, те могат да общуват със собственика си и да издават различни команди. Приказливите обувки имат опция за включване към смартфон или очила Google Glass с помощта на Bluetooth.

**МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...**

# РИАЛИТИ ФОРМАТИТЕ

**Ива Инчева, 23 г.**



Вечер редовно като се прибера у дома, искам да релаксирам и си включавам телевизора. Предпочитам да гледам риалити формати от типа на "Гласът на България", т.е. да се откриват и развиват таланти. Не съм пускала кратки текстови съобщения от мобилния за подкрепа на моя любимец, защото невинаги е ясно къде точно отиват парите. Иначе, за да се получи хубаво предаване, е задължително не само участниците да се представят на ниво, но и да има компетентно жури, което да предразполага, да дава професионална оценка, а и да разсмиа. Така и зрителите стават съпричастни на случващото се на сцената.

**Валентин Костадинов, 19 г.**



За съжаление нямам много време да гледам телевизия. Но от време на време успявам да хвана някое предаване. "Гласът на България" определено ми допада, защото е доста вдъхновяващо да слушаш прекрасни български гласове. Аз самият обичам да пея и бих се включил в такова предаване. Удивително е колко богата е България на таланти и хора на изкуството.

Такива амбициозни млади хора са пример за подрастващите, защото се борят да докажат кои са, да покажат способностите си. Някои риалити формати обаче не са толкова удачни, защото показват хората не само в нетипична ситуация (затваряне в къща, на остров, в екстремни условия), но и абсурдното им понякога поведение.

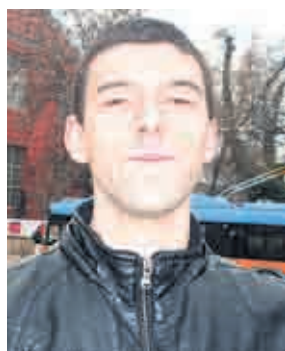
**Николай Радев, 16 г.**



Гледал съм всякакви риалити формати - "Стар академи", "Вип Брадър", "Сървайвър"... Често пускам есемеси за моите любимци, макар накрая нещата понякога да изглеждат нагласени. Но, общо взето, мисля, че и зрителският вот е от значение. Ако има обаче мач по телевизията, определено ще го предпочета пред което и да е риалити предаване. Просто обичам спорта и смятам, че това е подходящият начин да се освободиш от излишната енергия и истински да релаксираш. Тренирам футбол и това ми доставя удоволствие. Иначе и аз бих се включил в такова шоу, може би в предаване от типа "Биг Брадър", защото не ме притеснява непрекъснато да съм наблюдаван и да съжителствам с нови и интересни хора.

**Анкетата подготви  
Мирослава  
КИРИЛОВА**

**Венцислав Лилкин, 25 г.**



Стана традиция по-големите телевизии да създават и показват риалити предавания. Аз лично в момента не гледам такива. В началото беше любопитно естествено, когато този тип шоу не беше познато на българина. Събрахме се с приятели и гледахме "Биг Брадър" например. Но в крайна сметка разбираш, че всичко е показно и изкуствено, а хората правят простотии за забавление на аудиторията. Участниците в такива телевизионни предавания все пак трябва да са пример за поведение на обществото. Аз лично бих участвал в риалити от типа "Сървайвър". Харесват ми полевите условия, физическото натоварване и изпитанията за издръжливост. Смятам, че бих се справил.

**Ралица Йовева, 23 г.**



Следя редовно какво се случва в "Гласът на България". Предпочитам да слушам изпълненията на живо, отколкото да гледам как популярни личности танцуват с помощта на професионалисти. Риалити форматите, свързани с изкуство, обаче като цяло са забавни, интересни и правят нещо градивно. Участниците се развиват и дават добър пример за подражание. Повечето ентусиасти, които стигат до върха на подобни предавания, са млади и амбициозни хора. Естествено, по-възрастните също се включват, ако са по-смели, но шансът им да спечелят е минимален. Аз лично не бих участвала в какъвто и да било риалити формат, защото е твърде показно.

**Силвия Бечева, 25 г.**



Харесвам риалити форматите, представят нещо различно на аудиторията. Бих подкрепила дадена кампания за такова шоу с дарителски есемес, ако парите ще отидат за благотворителност. Тогава каузата си заслужава и освен че ставаш съпричастен на талантливите хора в България, помагаш и на човек в нужда. Звездите, които помагат на надарените участници да се изявяват и да развиват качествата си, също са от значение. Те привличат немалка част от публиката - трябва да са харизматични, трудолюбиви и най-вече експерти в областта. За съжаление аз не мога да пея, така че не бих се включила в риалити, където водещи са певческите заложи. По-скоро в предаване от типа "Биг Брадър".

## СТОП КАДЪР



Поредният протест ще се проведе под лозунга "Долу вилиците!"

**Уважаеми читатели, изпращайте снимки на [info@health.bg](mailto:info@health.bg) и на [znaniето@yahoo.com](mailto:znaniето@yahoo.com)**



Снимки: Георги ИВАНОВ, София; Петя СТАНЧЕВА, Добрич

## ПОСОКИ

### Доверие назаем



**Петър ГАЛЕВ**

Инициативата да очерпиш непознат човек с кафе, закуска или хляб има не само и не толкова материално измерение. И точно в това е основната й ценност. Че някой мисли за изпадналия в невъзможност, че е съпричастен с проблема му въпреки всеобщата изнервеност на всички от всичко. А анонимната форма на малкото дарение е точно според християнския морал. Иначе малко действия от всекидневие то ни май се съотнасят с него. Е, словосъчетанието "висящо кафе" не звучи много добре, но това да му е кусурът. В Италия го наричат ргерагато - предплатено, може и тук да се намери нещо по-подходящо. Учудващо е, че веднага се появили мрачни критики, които започнаха да говорят какви далавери щели да станат с предплатените стоки, как продавачите щели да ги дават на свои хора или пък сами да ги консумират и какво ли още не. Със сигурност ще има и непочтени участници в начинанието. Но ако продължаваме да гледаме с недоверие дори и на най-дребните добри начинания, нищо добро не ни чака като общество. Ясно е, че спорадичната почерпка няма редовно да храни нуждаещите се и няма да им плати парното. Видяхме, че за първоначалната идея започнаха леко комерсиално да се качат какви ли не фирми. Но защо да не запазим зрънцето човештина и да му позволим да покълне въпреки бурите, които могат да избутат около него? Може пък висящото кафе да даде модел за друг тип отношения, за по-голямо доверие, което дори да откаже "алчния продавач" да го изпие вместо нуждаещия се. Нека не се подценяваме чак толкова, демонстрирайте малко доверие, дори и да е висящо.

## ПАМЕТ



130 години  
от рождението  
на акад. Богдан  
Филов

На стр. 6

## ИКОНОМИКА

Георги Ангелов  
коментира  
предизборни  
обещания



На стр. 7

## ТРУДОВА БОРСА



Кои професии имат шансове у нас  
На стр. 8 и 17

## КОМПАС

Магичното  
изкуство  
на Шехерезада



На стр. 18

## ПОРТФЕЙЛ



Абитуриентските баловете  
съсипват семейния бюджет  
На стр. 20

## ОТ ПРИРОДАТА



Копривата  
има безценни  
хранителни  
и лечебни  
свойства

На стр. 14

# Как в Испания „очовечават“ законите за ипотечно кредитиране

Микаела ВЪЖАРОВА

Последната десетдневка на март "лошата" банка на Испания (El banco malo) започна ускорено изпълнение на своята програма за разпродажба на прехвърлените към нея проблемни имоти, иззети от испанци заради неизплатени кредити. В портфейла на финансовата институция към момента има над 200 000 актива за над 50 млрд. евро - 76 000 опразнени жилища, 6300 апартамента, отдавани под наем, 14 000 парцела и др. Кошмарът на кризата продължава след срива на имотния/строителен пазар през 2008 г., като делът на необслужваните кредити продължава да расте и гони стойност 171 млрд. евро.

El banco malo беше създадена като част от условията за отпускане на външен спасителен заем от 100 млрд. евро за испанския финансов сектор. Целта ѝ бе да помогне на местните банки да се отърват от тежестта на проблемните кредити и обезпечения за милиарди, натрупани по време на жилищния бум, да имат възможност да получат нов, "чист" капитал и да започнат отново да кредитират.

Безработицата в Испания вече е над 26%, няма и признаци за изплуване от поредната рецесия, а банките не спират да прибират ипотекирани жилища. Над 300 000 испанци са без дом, същото ще се случи скоро с още 250 000, сигнализира статистиката. Не спират исканията на граждански протести, на юридическите съюзи и на опозицията за по-голяма защита на потребителите срещу бруталните правила на банките. Няколко са големите проблеми на редовия испанец с ипотечен кредит, които чакат решение:

• Сега няма начин човек

да спре съдебно изгонването си от имот, макар в същото време да оспорва непотчени банкови клаузи.

• Ако някой е взел кредит за жилище, той може да се освободи от дълга си в пълния му размер едва след като го изплати; дори и при смърт заемът не се отменя; собствениците продължават да дължат вноски и след като имотът е конфискуван от банка; финансовите институции могат да запорират заплати и да налагат възбрана върху жилища и на починали лица, което не е уникална практика, но според европейски експерти испанските правила са много по-свирепи, отколкото в редица други държави.

• Физическо лице не може да обяви фалит, отписването на ипотечни дългове за физически лица е на практика невъзможно, докато примерно големи фирми, вкл. компаниите за имоти, натрупали огромни дългове към банките, могат да направят това - да обявят фалит и лошите им кредити да бъдат прехвърлени в споменатата "лоша банка" - за чистене на токсични кредити.

В помощ на тези проблеми само преди 15 дни се произнесе дори Върховният съд на ЕС в Люксембург: части от ипотечното законодателство в Испания водят до несправедливо принудително изземане на жилища на потребители, които оспорват условията на ипотечните си заеми. И още: националните съдилища трябва да имат право да изискват подобни случаи да бъдат спирани, докато не бъдат издадени отделни решения за законността на споразуменията за кредитите, като това важи с особена сила за случаи, при които ипотекираният имот е семейно жилище на потребител, чиито права са нарушени, обръщат



внимание евросъдиите. "Сегашната система ограничава защитата на потребителите до "изплащане на обезщетения и лихви и не позволява предотвратяване на окончателната и необратима загуба на жилище", постановиха от Люксембург.

В отговор испанското правителство обяви: "Ангажираме се да ревизираме всички аспекти на закона, обявени, че нарушават европейското законодателство, да бъдат поправени регламентите за изземването на имоти на неплатежоспособни ипотечни длъжници и гарантирани достатъчно защити срещу непотчените клаузи в непотчени банкови договори". Преди да започне тези задачи, от 2011-а насам властта в Испания вече бе направила немалко.

Още в средата на 2011 г. бе гласуван декрет за облекчаване на положението на собственици длъжници, който пази част от приходите им. След кралска заповед бяха наложени и нови правила за изчисляване на остатъчния кредит при тези казуси, както и за приспадане на приходите от продажби на иззети имоти от остатъчния размер на ипотеките. Според друга разпоредба - също част от "очовечаването" на поведението на банките, стойността, на която

финансовата институция отнема жилището в случай на неуспешен търг, се повишава на 60% от първоначалната оценка на имота.

През ноември 2012-а правителството на Мариано Рахой обяви още, че ще се спре временно принудителното отнемане на имоти от собственици с нередовно обслужвани кредити за период от 2 години, особено за семейства с малки деца, за инвалиди и за трайно безработни. Задействано бе частично опрощаване на някои фалирали кредитополучатели, поели ангажимент да изплатят част от оставащите им задължения в рамките на 5 години. Заради петиция с близо 1,5 млн. подписа в парламента влиза проект за възможност за опрощаване на ипотечни дългове, след като имотът бъде върнат на банката.

Видими и активни са политическите действия в Испания за "очовечаването" на банките. Всичко започна заради уплахата на властите от уличните граждански демонстрации, от палатковите биваки пред лъскавите финансови офиси и от грамадите камъни с ковчези отгоре заради серия самоубийства. Днес емоция няма. Разбирането е, че отчаяните хора, огромните дългове до живот пречат дори на можещите да си намерят работа или да стартират пак бизнес, бутат ги към черния пазар или да живеят само на гърба на държавата. А единственото спасение е икономиката да живне, да няма безработица и хората да могат да започнат да си плащат дълговете.

\*Всички прилики с лица, институции и събития в България не са случайни.

**В САЩ**, ако човек не е в състояние да погасява ипотеката си, той може да върне жилището на банката и тя да се съгласи да го приеме и да опрости оставащите плащания.

**Във Великобритания** всяко физическо лице може да отпише задължението чрез персонален фалит: цената е лоша кредитна история за известен период от време, но е възможно тя да бъде изчистена.

**В Ирландия** правителството облекчи процедурата за обявяване на фалит на физически лица и предложи

нови начини за намаляване на задълженията на хората с ипотеки.

**В САЩ и всички европейски държави с малки изключения, в които са България и Румъния**, има Закон за фалит на частни лица. На банковите опасения, че тази практика носи много рискове за злоупотреби (игра на неплатежоспособност от платежоспособни), евроекспертите отговарят: качествено изработеният закон действа успешно и не ощетява никого, като неговата цел не е хуманен жест, а преди всичко икономически стимул.

ОЧАКВАЙТЕ



CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА  
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ

## В здравното досие изследвания и диагнози са винаги достъпни онлайн

**И**нформация за алергии, направени имунизации, диспансеризация, приемани лекарства - това са само част от данните, които всеки българин ще може да види в електронното си здравно досие, което стартира до броени дни. Достъпът ще става с ПИН код, който ще се получава лично, най-вероятно при джипито. Ползите за пациента са много. На първо място, той винаги има под ръка - в интернет, достъп до основните си медицински данни. Това може да се окаже много важно, ако човекът внезапно се разболее и бъде закаран спешно в

болница. Лекарят ще може да се запознае с всички негови диагнози и дори ако прецени, да потърси съвет от лекуващия хроничното заболяване например. Друг плюс е, че при необходимост или желание да бъде потърсено второ мнение не се налага болният да издирва или съхранява резултати от изследвания, а само ще предостави на избрания доктор личния си код, за да може той да разгледа всички записани в досието данни. По желание може да се активира опция за уведомяване по имейл, когато някой прави промени в тях. Така пациентът ще има пълен контрол вър-

ху въвежданата информация и може да сигнализира за грешки или неверни данни. Освен това в раздела "Прегледи" може да се визуализират данните от всеки извършен преглед във вид на амбулаторен лист. В "Болнични листи" излиза информация за болничните листи, изписани за всяко конкретно заболяване, с възможност за търсене по броя на дните или типа. Всеки такъв документ е свързан със съответния амбулаторен лист, където има подробни данни за съответното заболяване.

Информацията не свършва дотук. Раздел "Диспансери" включва само един екран, в който

се представят основните данни за диспансеризации на лицето. Ако те са повече, срещу всяка има подробности за диагнозата. Досието съдържа още информация дали пациентът попада в някоя рискова група - например ако има високо кръвно, той трябва да бъде наблюдаван поради увеличаване на риска от инсулт или инфаркт. Съдържат се още всички описани в рецептурната книжка диагнози и предписани медикаменти. В "Лабораторни данни" пък са изброени хронологично всички направени изследвания. В случай на съмнение за неадекватна терапия или дори лекарска грешка система-



та позволява бързо да бъдат прегледани всички извършени лечебни манипулации.

С електронния достъп има възможност да се прегледа информация на подопечно лице - това означава родителите да проследят лечението на детето си или дали са отразени вярно имунизациите му.

За лекарите промяната ще е свързана най-вече с момента на подаване на данните. Джипитата например сега се отчитат на НЗОК за извършените прегледи един път месечно. След старта на електронното досие ще

трябва да правят това в реално време.

Всеки, който е бил здравноосигурен, има електронно досие. Това означава, че дори при прекъснати права има отразени записи, както и че занапред поставените му диагнози, предписани лекарства и издадени епикризи ще бъдат отразявани в централната база данни. Попълването на подобна здравна информация не е свързано с начина на заплащане на здравните услуги. Досието ще имат дори чужденци, които се лекуват у нас с европейската здравна карта.

### ОПИТ

Половин година след въвеждането на електронната рецепта в Румъния тя вече масово се прилага. От 1 юли 2012 г. до края на годината са издадени над 4,2 млн., или 70% от всички рецепти за този период, съобщава в "Романия либера". Този инструмент е популярен както сред пациентите, така и сред медиците заради удобствата, които предлага. Две трети от румънските лични лекари вече издават електронни рецепти, а 90% от аптеките могат да ги обработват. Лекарите, които издават в електронен формат над 70% от рецептите, получават финансови стимули, според действащото законодателство. Основна цел на проекта за електронни рецепти в Румъния е подобряване на контрола над разходите, плащани от местната здравна каса за лекарства, казват представители на SIVECO, която реализира проекта. Освен това системата за е-рецепти осигурява информация за анализ и оценка на здравния статус на населението. Електронната рецепта помага и на лекарите, тъй като намалява риска от грешки в предписанията. Пациентите пък прекарват по-малко време в аптеките.

Системата се изгражда от 1 февруари 2012 г. Проектът стартира с работата по системния анализ, изготвяне на спецификациите, разработване на системата, тестване, публикуване на нейната доку-

## Две трети от румънските джипита издават електронни рецепти



ментация, провеждане на онлайн тренинги, обучение и тестване на платформата от крайните потребители. Само пет месеца по-късно - на 1 юли, системата вече действа.

Как работи? Първо лекарят се идентифицира в системата със своя електронен сертификат. После се идентифицира и пациентът. Рецептурният формуляр на екрана се попълва с данни според конкретния случай. От падащо меню се избира диагнозата, посочват се лекарствата, количеството и дозировката.

На база на наличните в електронната система данни за пациента - алергии, хронични заболявания и други - системата може да издаде предупреждение за случаите, когато някое лекарство е

несъвместимо с друго, с някое заболяване или пък ако дозировката е неподходяща. Това става на база на предварително дефинирани правила, въведени в база данни. Накрая рецептата се отпечата на лазерен принтер заедно с двумерен баркод, съдържащ данните.

Ако лекарят е в дома на пациента и няма компютър, той носи със себе си хартиени копия, които попълва на ръка. Той подписва и подпечатва издадените рецепти. В определен период от време лекарят трябва да въведе данните от рецептата в електронната система.

В аптеката пациентът подава листчето с двумерния баркод и се идентифицира с лична идентификационна кар-

та. Аптекарят също се идентифицира. Проверява се здравноосигурителният статус на пациента. Баркодът се сканира. Ако е издадена офлайн рецепта, данните се въвеждат ръчно. Лекарствата се предават на пациента и транзакцията се приключва.

По всяко време от процеса данните от рецептата се проверяват спрямо база данни относно всички нормативни условия. От наличните данни могат да се правят различни анализи чрез инструменти за бизнес анализи, генерират се и съответните отчети. Има и точкова система за бонуси за лекарите, които активно използват системата за е-рецепти.

Ползите са многобройни и започват с намаляване на времето за писане на рецепти. Имената на лекарствата се избират лесно от падащи менюта. Елиминира се ръчното писане, което нерядко води до грешки заради различията в почерка. Проверките за съвместимости на лекарства с други медикаменти и заболявания, както и проверките за правните условия за всяка рецепта стават бързо и се избягват случаи на несъвместимост на лекарства и на злоупотреби с тях. В самите аптеки изписването на лекарствата е опростено, процедурите

са съкратени.

Двете системи - старата с хартиените рецепти и новата с електронните - съществуват паралелно за известно време, давайки възможност на всички участници в процеса да свикнат с нововъвежданията. А това се случва реално много бързо. Първият милион рецепти е издаден само за 84 дена. Вторият милион е достигнат след 23 дена. Електронните рецепти в Румъния покриват над 80 000 различни вида медикаменти.

Проектът за електронни рецепти за лекарства е един от четирите основни проекта за електронно здравеопазване в Румъния, а за него са похарчени 8,8 млн. евро. Другите три проекта са за национална здравноосигурителна система - той е за 120 милиона евро до момента и е стартирал през 2008 г., за национална електронна здравна карта - за него са дадени 21 млн. евро от декември 2012 г., и за национална система за електронни здравни досиета. Предвижда се да има и пети и шести елемент от системата - съответно за регистри на хронично болните и за телемедицина.

Страницата подготви  
Илияна АНГЕЛОВА

**Б**огдан Филов е забележителна личност с ярка индивидуалност, проявяващ многостранни интереси и притежаващ широкообхватна култура. Той е работил като учен, преподавател, общественик и политик. Но в цялостната му дейност се откроява едно вече рядко качество, което го прави действително велика личност - това е обичта и предаността към България. Защото "от обичта към отечеството произлиза всичко" (Г. С. Раковски). През целия си съзнателен живот акад. Филов поставя интересите, благо и правата на България над всичко.

Още в гимназията Богдан Филов проявява ученолюбие и интелект, когато написва няколко впечатляващи разказа. Завършва с отличие класическия отдел на Първа софийска мъжка гимназия и се записва в Историко-филологическия факултет на Софийското висше училище. След година е изпратен със стипендия в Лайпциг и Фрайбург, където учи класическа филология и защитава докторска дисертация на тема: "Легионите в провинция Мизия от Август до Диоклециан". Тя е оценена много високо и веднага е публикувана в немското сп. "Клио".

След завръщането си постъпва на работа като учител в софийска гимназия,

# Невероятен българин, велик учен и политик

## 130 години от рождението на акад. Богдан Филов

зия, но веднага е командирован в Народния музей, където започва кариерата му на археолог. Професионалното му израстване е впечатляващо - той стремително се издига в йерархията на научната и преподавателската дейност благодарение на личните си качества - изключителен интелект, голяма работоспособност и творчески заряд, както и солидно образование в европейски институти.

Филов е високо оценен у нас като учен, преподавател, публицист, но и като човек с невероятни организаторски възможности, поради което през целия си живот заема редица отговорни постове. Ето най-важните от тях: първи български директор на археологичния музей (1910-1920 г.) и директор на създадения от него Български археологичен институт; хонорирован доцент по археология и история на изкуството в СУ; редовен професор в Катедра по



Министър-председателят проф. Богдан Филов и съпругата му Евдокия Петева-Филова, заснети в дома им на ул. "Кракра" 26, София, 2 март 1943 г.

Източник: [Lostbulgaria.com](http://Lostbulgaria.com)

археология и история на изкуството; декан (1924-1925 г.) и ректор (1931-1932 г.) на Историко-филологическия факултет към СУ. За дописен член на БАН е избран през 1918 г., а за действителен член - през 1929 г. По-късно става и председател на БАНИ (1937-1944 г.).

На 28 март т.г. Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) проведе тържествено честване на 130-годишнината от рождението на акад. Богдан Филов, основател и първи председател на БАНИ. Лекция за дейността на политика и бореца за българската кауза изнесе акад. Григор Велев, а г-н Димитър Недков говори за световното масонство и за мястото на Филов в него. За приноса на големия учен за българската археология разказа акад. Николай Овчаров, а акад. Маргарита Каменова се спря на житието на Б. Филов и ролята му в духовното развитие на българската нация. Подолу с големи съкращения поместваме изложението на акад. Маргарита Каменова.

Политическа дейност започва като министър на просвещението - от 14 ноември 1938 г. до 11 април 1942 г. Веднага започва да използва административната си власт, за да формира общонационално движение за държавна културна политика, с която да се постигне духовно възрождение на нацията. В училищните програми се застъпва преподаването на българска история като основен източник за национална гордост.

По негова инициатива се дава приоритет на патриотичното възпитание на подрастващите - насочено към утвърждаване на националната идентичност и ценностна система.

Негова е и идеята за създаване на патриотична спортно-творческа организация, която да обединява училищната младеж - "Бранник". Причината за това е, че между двете световни войни в България възникват 17 младежки организации с крайни националистически или левичарски убеждения, между които често има сблъсквания.

Богдан Филов преценява, че отечеството ни се нуждае от единна организация, която да възпитава учениците в патриотичен дух и да ги обедини около идеята за безкористно служене на българските интереси. Наистина има аналогия с подобни организации в Германия и Италия, но зад сходната форма трябва да се открие съществена отлика, която произлиза от политическото разединение, стигащо до разюзданост и анархия, и нуждата на страната от здрава, сил-

на и патриотично настроена младеж.

"Бранник" има 2 главни задачи: да укрепва физическото здраве на учениците чрез спортни занимания и да възпита у тях висока нравственост и преданост към България. Символите на "Бранник" са БББ - "Бог, Борис III, България".

Богдан Филов провежда активна културно-просветна политика в Македония и Беломорието, която отговаря на каузата на България в тогавашния период за обединение на земите с етнически българи и се подкрепя от редица институции като Св. синод, БАН, СУ, Художествена академия, Македонския, Тракийския, Западно-покрайния научни институти и от голямата част на българския народ.

Министърпредседателския пост заема от 16 февруари 1940 до 14 септември 1943 г.

На 62 години световноизвестният учен, големият патриот Богдан Филов е убит - това става на 1 февруари 1945 г. по време на масов разстрел на голяма група от бивши депутати, министри и генерали. С трагичната си гибел проф. Богдан Филов споделя съдбата на баща си, също убит от българи, независимо че и двамата имат огромни приноси както за утвърждаване на българската независимост, така и за утвърждаване на националния ни дух и за защитата на българските национални интереси.

Още подробности за живота и разстрела на Богдан Филов можете да прочетете във Фейсбук на страницата на в. "Животът днес".



## Сатиричен театър Алеко Константинов

ГОЛЯМА СЦЕНА

3 Април, Сряда

4 Април, Четвъртък

**Премиера**

5 Април, Петък

7 Април, Неделя

8 Април, Понеделник

9 Април, Вторник

10 Април, Сряда

10 Април, Сряда

**СПАНАК С КАРТОФИ**

**ЕДНО МАЛКО РАДИО**

от Золтан Егреш

от Мая Новоселска,

Тегу Москов и Борислав Стоилов

**ШПИОНАЖЪТ ПРЕЗ КАМЕННАТА ЕРА**

**ИЛИ ГУЩЕРЧЕТО**

по Александър Володин

**НАГРАДИ „ЗЛАТЕН КУКЕРИКОН“**

Сатирични

награди

**ВЕЧЕРЯ ЗА ТЪПАЦИ**

от Франсис Вебер

**ОТКАЧЕНА ФАМИЛИЯ**

по Рей Куни

**СПАНАК С КАРТОФИ**

от Золтан Егреш

**ПОСЛЕДОВАТЕЛИТЕ**

от Хан Динин

от Хан Динин

НАЧАЛО: 19:30

[www.satirata.bg](http://www.satirata.bg)

Билетна каса: 02 988 10 60

С приближаването на изборите повечето партии вече започнаха да оповестяват главните точки от предизборните си програми. Незнайно от кого написани обаче, част от обещанията звучат абсурдно и няма как да се приложат на практика.



**Георги Ангелов, старши икономист в Институт "Отворено общество", коментира някои от тях:**

#### 1. Отмяна на плоския данък

##### Коментар:

Премахването на плоския данък се предлага като универсално решение на всички проблеми. Ниският плосък данък обаче облагодетелства практически всички данъкоплатци и в същото време носи значителни приходи в бюджета. Фактите го доказват: плоският данък е единственият данък, при който има увеличение на приходите през годините на кризата (всички други отбелязаха спад). Според статистиката през 2007 г., когато беше въведен този вид налог, приходите от облагане на доходите бяха 1,8 млрд. лева. През 2011 г. те стигнаха 2,3 млрд. лева.

На практика плоският данък беше единственият стабилизиращ фактор в бюджета, който осигуряваше устойчив растеж. Без тази му роля държавата нямаше да може да изпълнява своите социални функции в обемите, в които го прави. Просто нямаше да има достатъчно пари. Отмяната на този тип налог ще донесе загуба на приходи за бюджета. 18 години от прехода нямаше плосък данък и в нито една от тези години нямаше висока данъчна събираемост. Това време ще бъде запомнено с високи ставки за облагане на хората с по-големи от средните доходи и тези ставки масово се избягваха. Естественят резултат от тези процеси беше разрастването на сивата икономика, от което страдат както държавният

бюджет, така и осигурителните фондове, а също и икономиката. Социалният елемент на отмяната на плоския данък се губи, защото при загуба на бюджетни приходи държавата не може да финансира в пълен обем социалните дейности.

#### 2. Вдигане на осигуровките

##### Коментар:

Идеята да се вдигнат осигурителните вноски с поне 2,2% пункта, както и максималният осигурителен праг (вероятно и минималните прагове), е напълно безсмислена. Тъй като 2,2% със сигурност няма да са достатъчни, за да се платят щедрите обещания на политическите лидери, те вероятно ще пробват да вдигнат осигуровките и втори, и трети път. Ако си спомняте, през 2011 г. вдигането на осигуровките не донесе очакваните приходи. Шоковото вдигане на осигурителните прагове за самонаетите през 2010 г. пък доведе до загуба на 100 хиляди работни места. Тръгне ли се по този път, резултатът ще е още по-висока дългосрочна безработица. В същото време авторите на предизборното обещание нямат нито една работеща идея как да се ограничи сивата икономика. Затова насочват кампанията си срещу данъкоплатците, които честно си плащат налозите. Или вместо да стимулира лоялните данъкоплатци, държавата ще ги смачка. Късогледа политика, която само ще влоши проблемите. И няма да създаде работни места, а ще ги закрие.

# Реални ли са предизборните обещания

**3. Рязък скок на доходите чрез незабавно разваляне на концесиите за златодобив и други полезни изкопавания, разваляне на договорите с ЧЕЗ, ЕВН и Енерго-Про, както и строеж на два нови блока в АЕЦ „Козлодуй“, плюс нова АЕЦ в Белене и пр.**

##### Коментар:

Няма как по този начин да се създаде подходяща бизнес среда, която да доведе до създаване на половин милион работни места, които бяха загубени в кризата, или до повишаване на производството и доходите. Точно обратното, национализацията е рязко влошаване на бизнес средата, т.е. инвестициите ще започнат да ни заобикалят и капиталите ще се изтеглят от страната. А при бягство на капитали резултатът ще е по-голяма безработица и по-ниски доходи. Да не говорим, че откупването на чужди бизнеси в България няма да е никак евтино, както няма да е евтино и строителството на нови енергийни мощности - и това ще трябва да бъде платено от потребителите чрез повишаване на цените за ток (само лихвите по заемите за АЕЦ "Белене" ще бъдат 1 млрд. лв. годишно и те ще трябва да се включат в сметките за ток). Така че по-скоро тези идеи са популистски, защото звучат добре само на пръв поглед, а струват скъпо в реалност (още по-скъпо ще ни струва, ако заради подобни мерки ни изгонят от ЕС и ни спрат еврофондовете).

**4. Да се създаде Министерство на потребителите, тъй като те дават много по-голям дял от БВП - 56 на сто, в сравнение с големите предприятия**

##### Коментар:

Всъщност потребителите не дават никакъв дял от БВП, те потребяват вече произведения БВП. Това е съвсем различно. Не искам да подценявам важността на потребителските права, но все пак БВП се формира от

производствения сектор и смесването на икономическото министерство с потребителите ще размие отговорността. Министерството на икономиката трябва да си постави за основна задача подобряването на средата за бизнес и икономика, за да може да има повече производство, работни места и БВП.

**5. Да бъдат санирани 780 000 сгради в България**

##### Коментар:

Санитарното е важна тема във връзка основ-

но с енергийната ефективност, особено при постоянното поскъпване на енергоресурсите. Проблемът е, че засега няма работещ механизъм за вземане на колективни решения и осигуряване на финансиране, особено в големите блокове. Всъщност там е проблемът и без разрешаването му обещанията за масово саниране няма как да се случат.

**6. Премахване на данъка върху лихвите на депозитите, защото от този налог не постъп-**

**вали кой знае колко пари в бюджета**

##### Коментар:

Вярно е, че едва ли ще постъпят големите приходи, които бяха заложили, когато се въведе този данък. Но за мен основният проблем с данъка върху лихвите е наказването на спестяването. А влоговете са една изключително важна функция в икономиката, която се нуждае от инвестиции. Без насърчаване на спестяването няма откъде да дойдат вътрешни ресурси за финансиране на икономическия растеж.

## МКБ Юнионбанк с преференциални оферти към здравните работници

Април е месецът на здравния работник и МКБ Юнионбанк дава **преференциални условия за ипотечни кредити** за покупка на имот, за ремонт, довършителни работи с **включени безплатни застраховка "Живот" и застраховка "Имот"**. Лихвеният процент с пакет Удобство+ е **6,65% в евро и 6,85% в лева**. Размерът на кредита е **до 300 000 лева** или тяхната равностойност в евро. Банката осигурява **финансиране до 90% от пазарната оценка** в зависимост от вида и местонахождението на имота, като срокът на кредита е **до 35 години**. И на последно място, но не по важност - **прозрачно ценообразуване**. Специалното предложение за медицински работници през април е без такси за разглеждане на документи и **за предсрочно погасяване** със собствени средства веднъж годишно. Специално за здравните специалисти сме разработили промоционални лихвени бонуси за спестявания и депозити. Например, ако изберете **Спестовен влог Навигатор**, ще избегнете облагането с 10% на лихвата, която ще получите, а същевременно ще ползвате предимствата на висок лихвен процент - **до 4,50% годишна лихва в лева и евро**.



Преференциални са и условията, които предлагаме на медицинските по разплащателни сметки за физически и юридически лица, открити до края на април 2013. Те ще се възползват от **безплатно** откриване на сметка, няма да плащат такси за месечно обслужване, както и такса за кандидатстване за финансиране.

Възползвайте се и от предимствата на нашите кредитни карти **VISA Classic/Gold или**

**MasterCard Standard/Gold**. Специално за Вас издаването на картата е **безплатно**, както и откриването на сметка, не плащате за месечен отчет, **нямате такси** при заплащане на стоки и услуги при търговец в страната и чужбина и получавате **безплатна** застраховка "Пътуване в чужбина"! Предлагаме и допълнителна защита за всички издавани кредитни и дебитни карти - **застрахователна програма МКБ SecureCard**. Вие получавате **защита и финансова сигурност в целия свят 24 часа в денонощието, 365 дни в годината**. Мисията на МКБ Юнионбанк е да е в услуга на своите клиенти, като им предлага гъвкави, иновативни и ефективни финансови решения, съобразени с техните нужди. Така банката се позиционира като сигурна и устойчива банка, която предлага **най-добро съотношение между качество и цена на своите клиенти**.

**Така ние разбираме „Специално за теб“!**

Статистиката за безработицата у нас е безмилостна и все по-стряскаща. Над 40 процента сред младите, показват цифрите. Очевидно промяна трябва да има, и то възможно най-скоро. Откъде обаче идва проблемът и откъде трябва да се започне разрешаването му? Наливането на свежи сили в икономиката чрез привличане на чужди инвеститори е безспорно добра идея. Но може би са необходими и реформи в образователната система в посока обвързването ѝ с бизнеса, защото голяма част от тези млади хора без работа са висшисти. С по една, с по две дипломи. Вложили са време и пари с

надеждата, че ги чака успешна кариера, че ще бъдат конкурентоспособни, а не на опашката в бюрата по труда, но... Нещо куца! Къде е причината? Гарантира ли образованието търсените от работодателите умения? За какво са ни нови позиции, ако няма специалисти, които да ги запълнят? Има ли формула на успеха и към какво да се насочим, за да сме сигурни, че няма да попаднем в черната статистика? Потърсихме мнения на експерти и хвърлихме по-изчерпателен поглед на последните проучвания за пазара на труда у нас, защото някъде там трябва да търсим и светлинката в тунела.

**К**акто през изминалата година, така и през тази специалистите в сферата на информационните технологии ще бъдат сред най-търсените и най-добре платените. Едни от малкото (ако не и единствените), които могат да си позволят да диктуват условията, при които да бъдат наемани. Да имат свободата да избират и да сменят работодателя си, и то не само в страната, но и навън. Да изискват и да получават по-високо заплащане и допълнителни привилегии.

Според годишното проучване на една консултантска агенция

**ръстът на заплатите в IT сектора през 2012 г. е 7,7%,**

както най-големи са били за специалистите и средния мениджмънт (8,1-8,4%). Планираното увеличение в бранша за 2013 г. е 6,4%, което е повече в сравнение с всички останали сектори - 5,7%. Тенденция от последните години е реалното увеличение да надминава планираното. От агенцията не посочват конкретен размер на възнагражденията в сектора, но според последното проучване на Българската асоциация на софтуерните компании (БАСКОМ), обявено в края на миналата

година, средната заплата в софтуерната индустрия е 2388 лв., увеличение с 9% на годишна база. Оттам също очакват тази тенденция да се задържи не само през следващата година, а и в бъдеще, дори и този ръст да е с едноцифрен процент. Според БАСКОМ това не е балон, а напълно пазарна тенденция заради ножицата в търсенето и предлагането, както и добрите резултати и перспективи на бранша.

**Центровете за изнесени и споделени услуги**

предоставят все повече работни места. Това е

## IT специалисти в рейтинга на ра

втората категория, в която се забелязва ръст. Не става дума обаче за обикновени кол-центрове, в които персоналът отговаря единствено на телефонни повиквания. Цели бизнес процеси като финанси и счетоводство, администриране на човешките ресурси, както и IT поддръжка, започват да се изнасят в такива центрове. И макар висшето образование да не е задължително условие, то свободното владение на поне един чужд език е абсолютно належащо. За английския няма нужда да коментираме, той държи първенството по популярност, но се забелязва нарастващ интерес и към редките езици. В голям плюс ще е за вас, ако владеете например казахски, персийски или азербайджански. Шансовете ви за оператор в кол-център или оператор техническа поддръжка са големи, ако сте на "ти" с италианския, немския, френския, шведския, холандския, датския или португалския. Търсенето на руски език също е в апогея си. Ако пък сте от хората, които съчетават полиглотството с висше инженерно, техническо или финансово образование, то вие сте сред най-ценните специалисти.



Висококвалифицираните IT специалисти са търсени кадри по ц

По данни на Българската аутсорсинг асоциация обаче едва 12% от младежите, които завършват висшето си образование всяка година, разполагат с компетенциите да работят в аутсорсинг индустрията. Затова се налага допълнително обучение и квалификация. Очакванията пък са, че до 2017 г. броят на заетите в бранша ще нарасне тройно. В момента в сектора

работят между 12 и 15 хиляди души предимно на възраст между 20 и 30 години.

Според проучване на Българската стопанска камара (БСК)

**професията инженер е още една сред тези, които имат бъдеще.**

Данните на организацията показват, че най-търсени в България

## Летният сезон ще събуди пазара

С настъпването на летния сезон от Агенцията по заетостта очакват

раздвижване на пазара на труда. Ето техните констатации и прогнози:

През февруари за втори пореден месец се наблюдава нарастване

на търсенето на работна сила на първичния пазар. В бюрата по труда са заявени почти 10 800 работни места, с 1662 повече от януари. В сравнение със същия месец на 2012 г. местата се увеличават с 2336. Трудовите посредници са устроили на работа на първичния пазар почти 9100 безработни, с 1768 повече от януари и с 2459 повече от февруари на предходната година.

Пазарът на труда започва да се активизира предвид предстоящия ак-

тивен летен сезон и се очаква заетостта да продължи да се увеличава. Сезонният фактор оказва силно влияние. През месеците март, април и май има най-активно предлагане в бюрата по труда на работни места за сезонен труд. Това са обикновено ангажменти в областта на хотелиерството и ресторантьорството, в селското стопанство, търговията, преработващата промишленост, строителството, транспорта и др. Следователно лицата с

професии, които се реализират в тези дейности, определено имат по-голям шанс да намерят работа. Това са готвачи, сервитьори, бармани, камериери, работници в селското и горското стопанство, строителни работници, шофьори и др. Освен това през активния летен сезон се търсят и голям брой неквалифицирани работници.

Трябва да се отбележи също, че през цялата година традиционно е високо търсенето на шивачки.



По традиция шивачките у нас нямат проблеми с намирането на работа



**NEW WORLD**

**КУРСОВЕ ПО АНГЛИЙСКИ ЕЗИК за възрастни. Дневни, вечерни и съботно-неделни.**

**ПРОМОЦИЯ: интензивен курс - 195 лв., 80 учебни часа, всички нива; двумесечен - 240 лв., 100 учебни часа, всички нива.**

**Отстъпка с този талон 10%. Отстъпка 10% и за всички студенти.** Всички курсове започват на 22.04.2013 г.

**За записване 0879 32 30 72; 02 9801919**

**[www.ezikovcentur.weebly.com](http://www.ezikovcentur.weebly.com)**

# не са водещи работодателите



елия СВЯТ

са специалистите с инженерно и техническо образование. Те са били две трети от всички търсени от работодателите кадри през 2010 г. Едва 27% от студентите през същата година обаче са следвали тези специалности.

Както софтуерните разработчици, така и компаниите за изнасяне на услуги се сблъскват с един и същи проблем - недостиг на квалифицирани кадри. Предприетото в тази насока от БАСКОМ е учреденият в края на ноември м.г. специален консултативен съвет на IT сектора. Той трябва да изготви препоръчителни професионални стандарти и конкретни изиск-

вания на индустрията към образователната система. В съвета влизат 20 компании от бранша, неправителствени организации, синдикатите, представители на министерството на образованието, Националната агенция за професионално образование и обучение, както и на висшите учебни заведения. Основните цели ще бъдат налагането на външна сертификация на компетентностите в софтуерния бранш и изготвянето на модел на нужните умения за специалистите в сектора. Той трябва да послужи не само при подбора на кадри, но и като основа при обучението на IT специалисти от образователната система.

## Има основание за оптимизъм

Най-новото обзорно изследване на Manpower за заетостта очертава, че плановете на българските работодатели за второто тримесечие на 2013 г. дават основание за надежда. На всички анкетирани е бил зададен един и същ въпрос: "Как очаквате да се промени общата заетост във вашата компания през трите месеца до края на юни 2013 г. в сравнение с настоящото тримесечие?". Резултатите са повече от оптимистични: за второто тримесечие на тази година 19% от работодателите отчитат положителни планове за наемане на персонал. В сравнение с първото тримесечие на годината коефициентът на заетостта се повишава с 16 процентни пункта. Най-големи са надеждите в секторите строителство, земеделие, финанси, застраховане, недвижими имоти, бизнес услуги и др.

Активността на търсещите работа също нараства. Състояният се наскоро "Ден на отворените врати" отчете висока посещаемост, което само потвърждава факта, че все повече хора се интересуват как да се реализират успешно. "Хронично в България имаме дисбаланс между търсене и предлагане. От една страна са специалисти-

те, които не са търсени в момента от бизнеса, а от другата страна - работодателите, търсещи кадри, които в този си вид ги няма на пазара", коментира Надя Василева, управител на Manpower за България, Сърбия и Хърватия. Този фактор определя съществуващата безработица и невъзможността за запълване на доста свободни работни места. "При нас за около 200 такива позиции липсват подходящи кандидати", продължава събеседничката ни. Необходимо е разширяване на обхвата на търсене - специалисти от други населени места и от други сектори.

От другата страна са търсещите работа. "Непрекъснатото повишаване на квалификацията и уменията ще ви превърнат в ценен кадър", категорична е експертката.

Дали обаче курсовете, които в момента се предлагат, ще гарантират необходимите за в бъдеще специалисти? "Сложно е да се каже какво ще се търси след 5 години, защото и самите компании нямат стратегия в дългосрочен план", казва Надя Василева. Въпреки това свободното ползване на още един чужд език винаги ще бъде в плюс в професионалната ви характеристиката. За-

това, ако заложите на езиковите курсове, определено няма да сбъркате.

За да се раздвижи пазарът на труда, са нужни промени в архаичния Кодекс на труда. Според събеседничката ни има много какво да се желае в посока модернизация или поне приваждане в тон с новите генерации, технологии и очаквания на работодателите. Привличането на нови инвестиции също е ключово за откриването на много работни места. Само две или три нови мащабни компании биха могли да променят цялата структура на пазара на труда.

Според Надя Василева перспективите са добри: "Оптимистично съм настроена за развитието на пазара на труда у нас, но, разбира се, всички очакваме резултата от изборите през май, който ще допринесе за посоката на развитие. Направеното проучване показва, че стоим доста добре в Европа заедно със страни като Румъния, Словения и Норвегия. В Испания, Италия, Гърция и изненадващо Холандия са с отрицателни очаквания за заетостта".

Страниците подготви  
Кристина ПЕШИНА



Крайно време е висшето образование в България да се обвърже с потребностите на бизнеса и икономиката  
Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

## ПРОФЕСИИТЕ НА БЪДЕЩЕТО

**С бързото развитие на технологиите се появи и цял набор от нови професии, най-общо наречени дигитални. Всяка работа, свързана с интернет или компютърните технологии, попада в тази графа. Общото между тях е, че са атрактивни, с тенденция за много добро бъдещо развитие, високо заплатени и дават доста голяма свобода на действие. Без нормирано работно време и излишно 8-часово присъствие в офис са само част от привлекателните черти на новите кариерни позиции.**

**Тъй като всяка дейност в интернет би могла да се превърне в професия, а те са твърде много, ще разгледаме някои от по-търсените и интересни в областта:**

### Разработчик на мобилни приложения

Имайки предвид широкото разпространение на смартфоните, за никого не е учудващо защо именно тази професия държи първенството. Водещата онлайн платформа за IT професионалисти ITCareerFinder.com я класира на първо място в своя рейтинг за десетте най-проспериращи кариерни пътища от 2013 до 2020 г. Освен масовата употреба на смартфони и таблети, огромното търсене на нови и иновативни приложения, високите заплати и липсата на достатъчно квалифицирани работници й отреждат лидерството в дигиталния свят. Изданието отбелязва, че дефицитът в тази област е най-големият досега в индустрията, особено по отношение на Apple iOS и Android специалистите.

### SEO оптимизатор (Search Engine Optimization)

Оптимизирането на търсачките през последните години се превърна в една от най-предпочитаните дейности поради ефективността на маркетинговите инструменти за популяризиране на даден сайт. Увеличаване на трафика от търсачката към сайта, а когато става дума за онлайн магазин, това неминуемо води до увеличаване на продажбите. Работата по оптимизиране включва множество специфични дейности от коригиране на source кода и структурата на един сайт, през link building - осигуряване на входящи връзки към важните страници, до провеждане на онлайн дейности за неговото популяризиране. В България дейността започва да се развива през 2001-2002 г., а SEO експертите стават все по-търсени.

### Гейм дизайнер

Манията към геймърството не е от вчера. Free to play моделът, мобилните и браузърните игри са на върха в момента, а разпространението се насочва към дигитална дистрибуция. Или директното сваляне от нета. Free to play дава възможност на потребите-

ля да изпробва и ползва, преди да плати. Печалбите идват от микротранзакции - малки нещица с ниска стойност, които улесняват играта. По новите игри започват да се заребяват не само геймъри, което пък разширява пазара. Новите технологии - интернет и мобилните устройства, позволяват с малко средства да създадеш продукт, който би могъл да реализира огромни печалби. Стига, разбира се, да е достатъчно иновативен в една динамично развиваща се среда. Тук именно идва ролята на гейм дизайнера.

### Експерт „Социални медии“

Ако за повечето хора Facebook, Twitter и другите социални мрежи са предимно за развлечение и забавление, за бизнеса това е още един път за реализация, налагане на продукт, марка, услуга, изграждане на имидж. Експерт "Социални медии" е специалистът, който познава спецификите и инструментите на различни социални медии и разработва стратегии за използването им с бизнес цели. Често самият той участва в прилагането на стратегията, включително и в директната комуникация с крайните потребители. Или с други думи това са хората, които знаят кога, какво, къде и с каква честота е добре да бъде публикувано. Как да привлечат и задържат максимално дълго вниманието на аудиторията. Такива специалисти все още няма много нито у нас, нито в световен мащаб.

**Това са само част от професиите на бъдещето. До тях се нареждат и дигиталният продуцент, експертът по информационна сигурност, онлайн редакторът, мениджърът по качество, специалистът дигитално планиране, уеб анализаторът, инженерът по автомобилен софтуер и други специалисти и експерти в сферата. Повече за всяка една от тях можете да научите в специалното издание на [karieri.bg](http://karieri.bg) "Моята кариера".**

Втори април  
е рожденият  
ден на  
омайния  
разказвач  
Ханс

Кристиан  
Андерсен

Тина БОГОМИЛОВА

Втори април, рожденият ден на омайния разказвач Ханс Кристиан Андерсен, е международен празник на детската книжка.

Още през първата годинка бебето с хващането на картонените страници развива двигателни умения, а през втората учи думички. Казват, че когато разказваме или слушаме приказки, тренираме въображението си почти както се тренира тялото.

Изборът на детска книжка е труден, тъй като из рафтовете се търкалят какви ли не истории. Съдържанието, илюстрациите, стилът на писателя, новото и необичайното са важни за малкия всезнайко. Често се срещат лъскави книжки с популярни герои от телевизията, които грабват вниманието на хлапето, но обикновено са рекламен трик без интересно съдържание. Знаменитости като Мадона, Джулиан Мур, Джули Андрюс, Джим Кери, Джейми Лий Къртис, Денис Родман, Парис Хилтън и куп други се опитват да завоюват вниманието на хлапчетата с

# Детската книжка и всезнаещата мишка



Имало едно време омагьосани принцове, спящи принцеси, страшни змейове, непослушни хлапета, хитри животинки, зловни вещици и добри вълшебници... Но се появила всезнаещата мишка и наръфала детската книжка. Казват, че хлапчетата все по-често избират компютърните пред хартиените страници. Но преди и телевизорът се е смятал за дракон, който ще изгори печатните истории. А пък детските книжки продължават да забавляват и вълнуват, размислят и разплакват, развиват въображението и учат да се мисли образно. Детето прелита през девет планини в десета, за да научи за други страни и обичаи, за природата, техниката, историята и за всичко, което му е любопитно.

писането на забавни истории.

За деца между 3 и 5 години са подходящи адаптации на популярните класически приказки, а оригиналните по-дълги версии са за между петата и осмата година. След това вече малчуганите се справят с книги с по-сложни развръзки, изненади, препятствия, които развиват аналитичните им умения. При мудни описания без действия често губят интерес и книжката остава непрочетена.

Детската книжка живее повече, ако е с твърди корици и качествена подвързия. За да има хубави илюстрации, форматът ѝ трябва да е поне А4, но не и прекалено голям. За тези, които още не умеят да четат, картинките са основният начин за възприемане на текста. Преди още да могат да прочитат цели изречения, децата търсят познати думи в текста, затова шрифтът трябва да е ясен, контрастен и голям.

Според една класация любимата детска книжка на българчетата е "Пипи Дългото чорапче". Едва ли има някой, който да не е чел за рижото момиче с много имена, различни чорапи, огромна сила и маймунка на рамото. Но книжката е упреквана за вредно влияние върху възпитанието и лошо поведение в училище. И ако Пипилото подстрекава към детска анархия, то според специалисти Том Сойер днес най-вероятно ще попадне в ръцете на социалните служби.

Проучванията показват, че западните детски книги стават все по-мрачни, разказват за труден живот, насилие, проблеми с родителите. Наблюдава се нещо като "овъзрастяване" на децата и "вдети-няване" на възрастните.

Според водещи световни издателства за детска литература тормозът ще е основната тема в книгите за невръстни през тази година. Другите тенденции са фантастика, комикси, войни и оцеляване.

Светът на възрастните все по-често се отпечатва върху детските страници. Новите технологични джаджи променят навиките за четене и на малки, и на големи. И не е виновен само компютърът, а родителите и домашната обстановка, в която има повече дискове, отколкото книги.

Безсмислено е хлапето да се държи далеч от екрана, защото това са новите реалности. Но "живата" кутия не може да погълне любопитното хлапето, което иска да чете и да открива нови светове, ако родителите му подаряват интересни за него книжки или списания, а не изпълняват машинално единствено списъка със задължителните четива от училище.

Както са казали древните - написаното остава... А детските книжки разкриват нови светове и обогатяват въображението по-силно от най-новите технически ефекти. Защото няма по-силен огън от този, който сгрява Малката кирилопиродавачка.

## За Шехерезада най-голямата магия е любовта



Криси ЙОРДАНОВА

Десислава Димитрова, или по-известна в артистичните среди като Шехерезада, е една от малкото жени магове у нас. Броят на страните, на чиито сцени е излизала, е внушителен. Контактът с публиката всеки път е различен, но най-ярък спомен у нея е оставило представянето ѝ в Оман. "В края на номера няма да чуеш аплодисменти, което мен в началото ме сму-

ти, но лицата на хората с широко отворените от почуда усти са достатъчно признание. Те са толкова втрещени от това, което виждат, че дори нямат сили да ръкопляскаат", разказва Десислава.

Дебютът ѝ на сцена е още на 5-годишна възраст. Дълги години въобще и не помисляла да се занимава сериозно с това. Завършва търговско-математическа гимназия и решава, че икономиката е нейното призвание. Животът обаче ѝ е подготвил друго. За сребърната сватба на родителите си тя решава да ги изненада с няколко номера. Така в нея лека-полека започва да се заражда страстта към илюзорното изкуство. Завръщането ѝ на сцената след толкова време я омагьосва. "На 5 години явно не съм го усетила, но на 20 и няколко чувството направо ме разтърси, беше несравнимо", спомня си Шехерезада. Днес за Деси магията не е просто хоби, а професия.

Противно на очакванията ни, работата на мага не е никак лесна. За нас, зрителите, остава скрита не само тайната на номера, но и целият труд,

който стои зад него. "Адски е трудно. Умората не е толкова физическа, колкото психическа. Подготовката на един номер с продължителност 6-8 минути изисква месеци наред тренировки, преди да бъде показан пред публика. Винаги има неочаквани ситуации, които могат да изникнат, независимо че по време на репетициите се опитвам да предвидя колкото се може по-голяма част от тях, за да съм подготвена да реагирам", казва събеседничката ни. Освен талант, който е безспорен фактор, за да станеш добър илюзионист, са необходими и труд, и упоритост, но и средства. "Реквизитите са изключително скъпи. Цената и на най-елементарния атрибут започва от сто лева нагоре и това е минимум. По-големите достигат хиляди евро. Затова и повечето неща си ги правим сами", продължава Деси.

В магичното изкуство има различни жанрове. За нашата събеседничка предпочитани и практикувани са левитацията и манипулацията. Номерът, с който нашумя напоследък, е именно летящата маса. Като

най-голямо предизвикателство определя манипулацията. Колкото и различни жанрове да има изкуството, за нея в основата е тя. Добър ли си там, с другите няма да имаш проблем. Затова се възхищава на добрите манипулатори. Тези, които успяват да я излъжат и чиито номера дори за нея остават загадка.

Новост в света на илюзията е тъй нареченият Street Magic. Отваряйки дума за уличната магия, в съзнанието ни неминуемо изскача Дейвид Блейн. За нас е повече от шокиращо това, което прави, но интересно е мнението на човек от другата страна на завесата. "50 процента от нещата могат да се направят в илюзорното изкуство, но 50 процента са чист монтаж", смята Шехерезада. А що се отнася до левитацията, тя е една красива илюзия.

Самата тя харесва Даниел Лари. Той е един от нейните кумири. Определя етюдите му по дадена тема като "висш пилотаж".

Според Шехерезада излизането на сцена не е просто да се появиш, да направиш номера си и да излезнеш, а цялостният сюжет на представлението. Затова освен илюзионист трябва да бъдеш и артист.

За Деси магията в живота е любовта. Само обектът на нейните чувства може да направи магия с нея. Няма вече творчески застои, а животът е в розови краски. Като повечето хора на изкуството и Шехерезада не прави изключение със своята свръхемоционалност. Макар в нередки случаи да ѝ е изигравала лоша шега, убедена е, че тя е необходимият живец за всеки човек, тръгнал по нейния път.

На 4 април от 19 часа в зала 3 на НДК ще се състои спектакълът "Stars of the magic". Шоуто обещава да бъде грандиозно и не бива да се съмняваме в това, имайки предвид, че на сцената ще излязат едни от най-добрите магове в България и Европа. Шехерезада също е подготвила специална изненада за зрителите.

Ако днес трябва да се представи Пламен Карталов, това ще е много кратко - чрез страстта му да постави за първи път на Балканите тетралогията "Пръстенът на Нибелунга" от Рихард Вагнер.

**Г**-н Карталов, как си обяснявате, че въпреки кризата операта е пълна с публика?

- Истината е, че полагаме максимални усилия публиката ни да се увеличава. За това не е достатъчен само добрият ни репертоар и високопрофесионалните оркестър, балет, хор, артисти на световно ниво. Изисква се много работа и умения за динамичен маркетинг, взаимодействие с публиката, но и постановки с въздействащи емоции и послания, които да мотивират хората не само да идват, но и да се връщат като истински влюбени в операта. Социално-културната и интонационна среда, в която живеем, не е особено здравословна. А срещата с истинското изкуство дава много отговори и опора особено когато човек е объркан, духовно смазан, материално зависим и потиснат, обезверен и съмняващ се във всичко. Става въпрос, много просто казано, за вродена необходимост и комплексно въздействие върху мислите и сетивата, което в крайна сметка посява чувството за наслада, за пълнота, за взаимност. Много е важно обаче и публиката да има волята и потребността да подкрепя своя театър и своите артисти! Тогава никакви кризи не могат да ги разделят!

**- При възникването си операта е била достъпна само за елита, днес остава ли тя елитарно изкуство?**

- Операта е родена преди повече от 415 г. във Флоренция именно в "дантелите" на аристокрацията. Първоначално тя е подкрепяна лично от краляте, след това идват импресариите, заради страстта към нея и заради печалба. После идва ред на държавата, заради дълг и престиж. В България също. Но вече от доста години, когато навсякъде държавата направи крачка назад от грижата си за операта, кой ще се грижи за нея е постоянният тревожен въпрос. За спасяването ѝ са призвани самите театри. Съществуването на качествено изкуство днес е пъзел от страшно много фактори - ниска себестойност на продукциите, но с високо ниво на артистичното им въздействие, широкоспектърен репертоар, добър подбор на ар-



## Обичам да изненадвам, а не да шокирам публиката

**С директора на Софийската опера и балет Пламен Карталов разговаря Петър Галев**

тистите и много други аспекти. Между които е силата на маркетинга за значимост и популяризиране. За всеобща радост през 1997 г. оперният свят отбеляза не погребението, а триумфа на 400-годишнината от раждането на оперното изкуство. И ние, българите, с нашата монументална "Аида" на централния площад в София отбелязахме това събитие. С победния си марш от четвърта картина Верди винаги ще бъде жив! Не само в залата, но и на летните ни спектакли на открито, които правим със Столичната община в парка на Военната академия, удивително е колко многобройна и разнообразна публика търси срещата си с операта и балета.

**- Райна Кабаиванска изрази притеснението си, че музиката и пеенето в оперните спектакли като че ли напоследък отстъпват пред зрелището...**

- Великата Райна Кабаиванска е велика именно заради страстта си да се посвети абсолютно и изцяло на този свещен ритуал - операта. Нейната философия е служене. Но за мен това означава, че трябва освен свещеници и вярващи. Създаването и отглеждането на публика е въпрос на традиция. Годишната 1876 за Байройт и Вагнер е фестивална, т.е. празнична за света и цивилизацията. А за нас тя е свързана с Кървавото писмо, зоващо за Свобод-

на България.

Трудна е битката за привличане на постоянна публика. Истината е, че добрият режисьор винаги държи на партньорството и екипността в операта. Това е най-комплексното изкуство - музика на живо от голям оркестър, пеене, театър, костюми, декори, специални ефекти, мултимедия.

**- Какво според вас включва понятието "осъвременяване" на класическите спектакли?**

- Това означава да се отмести гледната точка на режисурата към творбата, писана преди 100, 200 или 300 години. Екстремните и съвременни прочити са нещо като надиграване с композитора - променена епоха, място на действието, концепционални характеристики. Може да е изключително гравивно и интересно. Обичам да изненадвам, но не и да шокирам моята публика! Винаги съм поставял моята камера от страната на композитора и на съвременната чувствителност на публиката. Опитвам се, потопен дълбоко в драматургията на една творба, да запазя и хладния ум, и страничния поглед. Но за мен е важно Страдивариусът на певица - гласът му, в дрехата и характера на персонажа да бъде богът на сцената, изведен в общия оркестър на спектакъла. Ако една примадона просто само пее, но отсъства емоционално, актьорски от сцената, каква полза от това присъ-

ствие? Човек слуша 3-5-8 минути, но се пита - къде е характерът, как се портьува образ от този глас? Оперите се пишат за виртуози певци-артисти, а не за разхождащи се на сцената надут и празноглави вокалисти. Певецът трябва да носи в себе си три важни неща освен гласа - мисъл, сърце и воля да изгради ролята си.

**- Успехът в Япония през есента на организиран синтез между музика и драматургия ли се дължи?**

- Да, защото се каза, че доминантата са не само отличните певци, но и мощното внушение на нашите спектакли. Това е признанието за общия ни труд! Усещането за успех дойде от вулканичните реакции и възгласи на публиката, както и от удоволствието на импресариите, които продаваха нашите спектакли. При тях няма емоции, има само рация - "продава се", "не се продава". А цените на билетите там са по 300-350 долара...

**- Как бихте убедили хората, за да станат част от вашата вярна публика?**

- Мисля, че винаги ще имат нужда от острови на мечтание, на наслада и от романтика. Едно откъсване и същевременно вглеждане в действителността през калейдоскопа от човешки страсти, свят на други емоции и фантазия, ще бъде и тяхна опора и смисъл да бъдат по-силни.

**- Какъв е начинът де-**

**Певецът трябва да носи в себе си три важни неща освен гласа - мисъл, сърце и воля да изгради ролята си**

**цата и младите хора да се обвърнат към операта?**

- Ако семейната среда по някакъв начин е свързана с музиката, нещата са ясни. Ако в семейството липсва такава традиция, е малко по-трудно, но е интересно театрите да се превърнат в неделни училища за духовно сближение. Много отговорно трябва ние да работим за бъдещата оперна и балетна публика. Нашите детски спектакли, които създадохме като свое Верую, са във вихъра си - да създават и умножават детската публика. Малката ни сцена в събота и неделя е като една игротека, където децата са на метър от изпълнителите и са съучастници в играта на артистите, което ги прави и жива част в действието. Интересът е огромен! Дори направихме и Вагнер за малките. Имаме вариант на "Рейнско злато" за деца, това е една приказка и за малки, и за големи. Важно е да се знае, че от няколко години децата започнаха да водят родителите си на опера или балет, почувстваха вътрешната необходимост да търсят сами голямото изкуство.

**- Защо се захванахте с поставянето на пълния Вагнеров цикъл, едва ли е само заради 200-годишнината от раждането му?**

- Това е поводът. Причината - нов световен и национален престиж на

Софийската опера и балет. Имаме сили, енергия и способност за най-трудните бродове с прекрасни творчески състави на най-високо ниво.

Певците ни за Вагнер, а те са същите и за Верди, Пучини, Маскани, Бородин, Чайковски, Пипков, Владигеров и др., са от световна класа: Костадин Андреев, Бисер Георгиев, Николай Петров, Радостина Николаева, Цветана Бандаловска, Мариана Цветкова, Байса, Красимир Динев и много други. С художника Николай Панайотов направихме интересен прочит на произведенията. Но показателни за публиката биха били думи от самия Вагнер: "В нашата опера певецът с чисто материалната дейност на своя гласов орган стои на първо място, а актьорът - на второ или дори на съвсем незначително място. Насреща застава една публика, която се стреми първо да задоволи сластното желание на слуховия си нерв и съвсем не се интересува за удоволствието от драматичното изображение. Аз държах на първото място на актьора, а певецът трябваше да му бъде само помощ". В добавка от мен мога да кажа с увереност и удоволствие, че за нашата публика ние сме осигурили и двете - и певците, и актьорите, които цитирах по-горе.

**- Не е ли прекалено труден Вагнер, ще дойде ли публиката?**

- Сигурен съм, че ще дойде! Вагнер се гледа рядко в живота, особено в България. Публиката се плаши от непознатите неща, но има предизвикателство да мине по неотпукани пътеки. Добре е човек да прочете за композитора, за философията му, за характера на музиката. Ако забелязвате, разширихме репертоара с хоризонта на заглавия, по-малко известни, но световни шедьоври. Нека публиката да не чака само "Травиата", "Аида", "Тоска", "Бохеми", "Норма". Поех риска да не поставяме само най-известните заглавия. А поставянето на Вагнер създава съвсем друг имидж не само на операта у нас, а на българската култура като цяло в световен план.

**- След това какво предстои, кое ви изкушава?**

- Интересно е да погледнем към трите опери на Любомир Пипков - "Янините девет братя", "Момчил" и "Антигона 43". Както възкресихме две опери на Маестро Георги Атанасов - "Косара" и "Алцея". Пипков е световен, но незабелязан майстор, равностоен на Бела Барток, на Шостакович и на Клод Дебюси. Крайно време е и светът, и нашата публика да признаят българските си гении. Имената им и творчеството им да се чуят и видят в европейските театри.



Бойка ВЕЛИНОВА

У нас абитуриентският бал се превърна в нещо като нищо на света: няма значение дали зрелостникът е завършил с отлична или слаба диплома, дали набляга на образованието, или няма идея за бъдещето си.

### Парад назаем

- През годините много семейства останаха без жилище, залагайки единствения си дом при лихвар срещу няколко хиляди лева, за да поемат разходите по организиране на абитуриентски бал. Всички са въввлечени в болезненото материално издевателство на абитуриентската еуфория, която демонстрира привидно благополучие и лукс.
- Майки сами настояват да пазаруват за бала в Солун, Виена или Франкфурт. Потреблението стимулира икономиките, но създава нереалистични представи на младите за цената на парите.
- Семействата масово парадират с финансови възможности, независимо дали те са реални или "назаем". Млади момичета и момчета се фукат с маркови дрехи,

декоративна козметика, скъпи лимузини, които, мислят те, им създават образ на преуспели и неустойими. Много скоро в реалния живот те разбират, че лъскавата обвивка бързо се износва и губи стойност.

- Родители се самоизтъкват гордо колко са платили, за да получи дъщеря им за завършването липосукция, чифт нови гърди или попълване на устни. Те се "откупуват" за ненаправената в децата духовна инвестиция и бетонират фундамент на непрактичното финансово поведение в бъдеще.
- Не само нашенските абитуриентки нямат мярка в разголването и карат ушите на учителите и бащите да пламват от неудобство. Преди броени седмици холивудските звезди, които са светъл пример за подражание, получиха жълт картон за наградите "Грами": наложи се строг дрескод, според който тоалетите трябва да покриват интимните части и да са прилични, в противен случай шоуто заплашваше да бъде спряно от ефир.

### Веднъж се живее!

В повечето случаи родители стават жертви на изискващите, молящи

Инвестиция е дългосрочно влягане на парични средства или капитал за придобиване на финансови инструменти или други активи с цел да се постигне печелившо възвръщане във формата на лихва, друг доход или повишаване на стойността на инструмента, пише в Уикипедия. Свързана е със спестяването и се различава от потреблението.

Простичко казано, инвестицията е нещо, което носи приходи в бъдеще. Инвестиция в случая с абитуриентите например е купуването на шевна машина на дъщерята, която иска да се развива като моделиер, или езиковият курс на сина, който иска да се усъвършенства. Инвестиция е образованието, но не и консумацията. Силиконовият бюст е инвестиция, когато абитуриентката е толкова умна, че визията ѝ за бъдещето е да бъде аксесоар на богати мъже. Това е личен избор - също толкова отговорен като всички останали в живота.

и настоятелни деца, които още нямат опита да разберат, че не формата, а съдържанието прави човека това, което е. Младите не се влияят от примери от младостта на майка си и баща си, нито се вълнуват от реалното финансово състояние на семейството. Тяхната мантра е "Веднъж се живее!" и стигат до крайности, за да получат материална реализация на мечтите си. Сравняват се с приятелите си от по-заможни семейства и консумират всичко, което попадне в ползването им.

**Решението:** Разговорите с порасналото си дете за реалната икономическа

# Балът не е инвестиция

ситуация в семейството. Може да опитате да спрете щенията му, като предложите в по-дългосрочен план да инвестирате в него: помощ за образованието, за стартиране на малък бизнес, за жилище или кола. Уверете го, че дрехите и обувките от бала могат да бъдат официално облекло и по време на следването, затова трябва да са естетични и прилични.

ледния ден с класа си в училище, облечена с униформата, за да се видят за последно и да се поздравят, преди да поемат по пътищата на живота. Никакви бални рокли, ресторанти и тридневни екскурзии в чужбина! А и това всъщност е един празник, един радостен повод семейството на абитуриента да покани роднини и приятели и да почерпи за здравето на своето дете, което влиза в света на големите. Нормалното е всичко да става според финансовите възможности на семейството, защото това е най-нелепият повод за затъване в дългове и обричане на лишения, съвсем несъизмерими с поводите.

### Как да харчим разумно?

Няма таван на възбуждението и възможностите - колкото и скромно или лъскаво да се нагласи зрелостникът, важно е самочувствието и съзнанието за собствената стойност. Винаги ще има по-скъпарски облечени младежи, за които този разход няма да е катастрофален за финансовото бъдеще на семейството.

**Решението:** В икономичния вариант абитуриентът може да си купи тоалет и аксесоари от български производители, които предлагат добро качество за разумни

цени. Така не само се подкрепя местната икономика, но и се изгражда съзнание за простиране според възможностите. Други варианти са пазаруването от интернет или взимането под наем на костюм и бална рокля само за специалната вечер. Новата кола на семеен приятел може да замести успешно скъпата лимузина под наем, която точно след няколко дни всички ще са забравили, че ви е превозвала. Малък коктейл у дома и снимки, щракнати от роднини и приятели, ще направят празника лично ваш и неповторим. Когато всички са ангажирани с подготовката, поднасянето и чистенето след веселбата, и родителите ще могат да се радват на своето пораснало дете.

### В гесемкама

Основните предимства на зрелостниците са младостта и красотата. Забравете вулгарния грим, прозрачните тъкани, дълбоките цепки и деколтета до пъпа тип "цели бански" и акцентирайте тази година на добрия вкус. За да си гледате снимките след време, без да се срамувате от вида си.

## Ако ползвате kregum

За да могат клиентите да сравняват ofertите, преди да направят своя избор, и да се осигури по-голяма прозрачност на процедурите, свързани с отпускането на потребителски кредити, страната ни транспонира в българското законодателство приетата от Европейския парламент **Директива за реформа на потребителските кредити**.

• Преди да пристъпи към сключването на договор, кредитополучателят следва да получи от кредитора обобщен документ, съдържащ: годишния лихвен процент (ГГПР); разносните, включени в общата стойност на кредита; цената на застраховката, в случай че е необходимо сключването на такава.

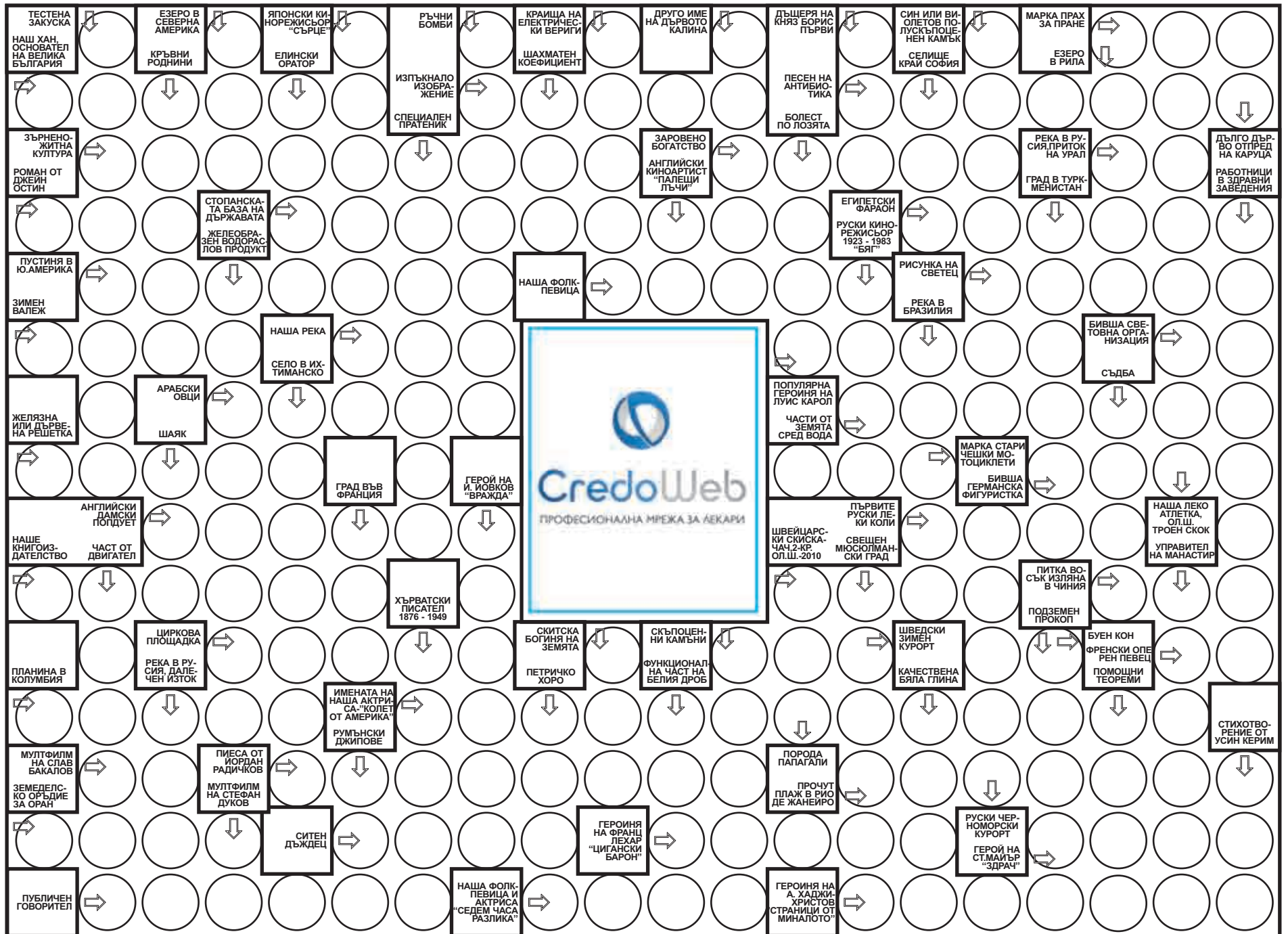
• Преди подписване на договора за кредит кредитните институции са

задължени да направят справка относно платежоспособността на бенефициента. На първо място, въз основа на информацията, предоставена от самия кредитополучател, но ако сметнат за необходимо, и чрез справка в националния или европейския регистър на длъжниците.

• Потребителят разполага със срок от 14 работни дни след подписване на договора, за да се откаже от него, без да е необходимо да изтъква мотивите на своето решение. Частичното или пълно предсрочно погасяване е освободено от всякакви такси в условията на променлив лихвен процент.

• В качеството си на потребител вие имате право на: допълнителна защита; по-голяма сигурност при отпускане на кредит; по-изгодни промоционални условия.





РЕЧНИК: АВАСИ, АКИЛИНА, АПИ, АТОТИС, ИТИКАВА, НАЗОР, ОКАРЕМ, ОТАРЕ, НАМИ, ТРИТИКАЛЕ.

**МИХАИЛ МИЦЕВ**

### Отговори на кръстословицата от бр. 12:

**ВОДОРАВНО:** Секрет. "Марсилеза". Ода. Рог. Инозит. Алагатор. Спа. Око. Озон. Градина. Елисавета Багряна. Ек. Крави. Ир. Ра. Ежов (Валентин). Алена. Адн (Ендре). Иван. ИКОВ. Ран. Неон. Олива. Идо. Има. ОН. Дата. Атина. Ев. Телериг. Равинат. Стан. Магистрали. Иран. Онопа. Иносан. Долина. Става. Аненес. Силикон. Исаков (Нико). Сикоза. Анали.

**ОТВЕШО:** Перперикон. Тоти (Франческо). Коала. Ол. Танас. Ерг. Ива Виденова. Осил. Вал. Пак. Атика. Ератема. Новина. Ара. Ав. ЕМО. Ерани (Сара). Игин. Азот. "Гинес". Криза. СОНИ. Стоб. Отсек. "Ти". На. Расо. Ла. Грах. Аран. Белград. Итал (Йоан). Са. Зоря. Индивиди. Пагане. Еони. ОЛА. Адажио. Анилин. Потти. Овни. Арика. Донева (Виолета). Метанол. Барак. Нрав. Нани (Луиш).

ΛΕCHO

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

СРЕДНО

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

# ТРУДНО

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



# При националите лесното мина, реч е на важните мачове

Емилиян ОНУФРИЕВ

Случи се така, че в периода между началото на световните квалификации и заключителната им фаза през късната есен на 2013 г. българският национален отбор по футбол трябваше да играе срещу слабак номер 1 в групата (а и един от най-слабите отбори в света, кой каквото и да ви казва) и срещу пряк конкурент за баражите, последно стъпало преди Мондиала в Бразилия. Два много важни мача.

Още преди две седмици споменах, че първия мач няма нужда да го коментираме - победата е задължителна, но едва ли има човек, интересуваш се от футбол в България, който да не е изненадан от цифровото му изражение. Да вкараме шест гола за 90 минути не се е случвало от няколко години, а шест безответни - най-общо казано, от "цяла вечност".

Двубоят с Малта имаше и добрите, и лошите си страни. ОК, спечелихме убедително и си оправихме главата разлика, но той ни зареди с още по-нереални очаквания. Да си признаем - тези брадати субекти са лесен залък дори за отбор, воден от Наско Джамбазки (б.р. - напусналият аутсайдера в А група Монтана треньор преди няколко седмици). Вкарахме им рано гол, а докато се чудех какво е това сняг, поеха и още пет. Лесният успех обаче леко ни вдигна в небесата, което аха да ни изиграе лоша шега

Ако съпругата влезе в хола, докато гледате футбол, и небрежно ви попита дали мачът е важен, отговорете й с класическото, но, разбира се, и много вярно: "Всеки мач е важен".

В отбора вече се усеща един великолепен екипен дух, а заслугата е само и единствено на Любо Пенев



няколко дни по-късно.

Най-общо казано, за мача на "Паркен" в Копенхаген преди седмица се стигна до логичното 1:1 на фона на показаното. Късметът и Николай Михайлов ни покриха точно когато трябваше, докато датчаните се опитаха да ни вземат страха с вихрено темпо от първите минути. Дали щяхме да обвиняваме съдията в края на двубоя, ако поне половината от положенията на съперника през първата част бяха реализирани? После и с подобрено представяне след почивката едва ли щяхме да се върнем в мача.

Дания обаче ни показа, че все още сме далеч от желаното ниво. Защитата се колебае, дефан-

зивните халфове са, меко казано, рискови, а силите на Георги Миланов в креативен план не са достатъчни, за да сме спокойни за изграждането на атаките. Хубаво е да владееш контрата, но само с контраатаки не се става голям отбор.

Усетихме и дежурното успокоение след срещата - съдията ни закопа. Това, разбира се, не е вярно, колкото и да ни се иска да го е направил, защото сме много добри и се превръщаме във фактор. С развитието на технологиите и телевизиите и възможностите бързо да се види евентуална грешка станахме прекалено претенциозни към съдиите. А те с едно виждане трудно могат да преценят

положението на ръцете при неволна игра за топката. Бъдете сигурни - няма кампания срещу нас!

Като цяло обаче новините са повече от добри. Усеща се един великолепен дух на екипност, който ме впечатли особено много, когато Попов реши да подава, вместо да стреля от нелоша позиция. Тонев можеше да направи същото на няколко пъти, но пък това е разликата между него и Попето - опитът и рутината в тези мачове, която по-обиграният Ивелин ще предаде на таланта. На Александър пък много му се искаше да извика "вървенето" от София, когато направи хеттрик, което обаче се беше стопило като пролетен сняг. Ни-

що, следващия път...

Имаме още четири мача, от които три победи не са мираж. Малта пак не ги смятам, Армения може да се хвърли като за последно, а мачът с Чехия нищо чудно да е "финал" преди "финала" (разбирай баража - б.а.). Сам се усещам, че не включването на Италия в цялата картинка е по-скоро някакъв вид суеверие - хайде пък да стане изненада.

Има нещо много важно, което засега никой не отчита. Дори и да не загубим от Италия, то преди мача с Малта по всяка вероятност няма да сме вече втори, а в най-добрия случай трети, нищо чудно и четвърти. Това ще е така, защото Дания и Чехия имат мачове с аутсайдера, а освен това ние все още се държим с двубой пред тях, а те ще са го наваксали. Това значи напрежение, а всички знаем какво влияние оказва то на българските играчи. Виж, ако спечелим, ще стане интересно, тъй като преди нашия мач Италия ще е играла с Чехия и при негативен за тях резултат лидерството в групата ще се превърне в цел за всички без Армения и Малта.

Това значи, че следващият мач през септември - с Италия, е най-важният (сред всички важни) за нас в тези квалификации. Загубата вероятно ще е единствена в цикъла, но по ирония на съдбата ще ни превърне в отбор, който се надява отново на чуждите грешки.

Надеждата трябва да отстъпи мястото на класата и спортно-техническите достижения. Еуфорията у феновете пък - на реалната оценка на нещата, които във всички положения са положителни за националния ни отбор. Защото тази селекция, на тази възраст и с тези качества, може да върви само нагоре и продължи ли по този път, класирането на Евро 2016 изобщо няма да е мираж.

BGfootball.com

## TV АКЦЕНТИ

### Вторник, 2 април

21:45 ч. ПСЖ - Барселона (футбол, ШЛ) по bTV action  
21:45 ч. Байерн - Ювентус (футбол, ШЛ) по Ринг.бг

### Сряда, 3 април

15:30 ч. ЦСКА - Локо Сф (футбол, Купа България) по БНТ 1 и БНТ свят  
18:00 ч. Литекс - Левски (футбол, Купа България) по БНТ 1 и БНТ свят  
21:45 ч. Реал М - Галатасарай (футбол, ШЛ) по bTV action  
21:45 ч. Малага - Борусия Д (футбол, ШЛ) по Ринг.бг

### Четвъртък, 4 април

22:05 ч. Челси - Рубин (футбол, ЛЕ) по БНТ 1

22:05 ч. Тотнъм - Базел (ЛЕ) по bTV action  
22:05 ч. Фенербахче - Лацио (ЛЕ) по Ринг.бг

### Петък, 5 април

12:30 ч. България - Естония (тенис, Купа Дейвис) по БНТ 1 и БНТ свят  
17:25 ч. Волейбол (НВЛ, Суперлига, финал) по БНТ свят

### Събота, 6 април

14:00 ч. България - Естония (тенис, Купа Дейвис) по БНТ 1 и БНТ свят  
14:45 ч. Рединг - Саутхемптън (Висша лига) по Нова спорт  
15:00 ч. Ботев Вр - ЦСКА (А група) по ТВ 7  
17:00 ч. Уест Бромич - Арсенал (Висша лига) по Диема  
17:00 ч. Ботев Пд - Черно море (А група) по News 7

### Неделя, 7 април

16:00 ч. Левски - Берое (А група) по БНТ 1 и БНТ свят  
16:05 ч. Тотнъм - Евертън (Висша лига) по Нова спорт  
17:00 ч. Нюкасъл - Фулъм (Висша лига) по Диема  
18:00 ч. Лудогорец - Литекс (А група) по News 7

### Понеделник, 8 април

18:00 ч. Вдигане на тежести (ЕП, жени) по Евроспорт  
19:30 ч. Футбол, Екстракласа по Евроспорт 2  
21:00 ч. Вдигане на тежести (ЕП, мъже) по Евроспорт  
22:00 ч. Манчестър Юн - Манчестър С (Висша лига) по Диема  
**Забележка:** В. "Животът днес" не носи отговорност за настъпили промени в програмата.



Вестник "Животът днес" продължава да среща своите читатели с изгряващи звезди на българския спорт. Днес ще се запознаете с едно чаровно и скромно момиче, което впечатли присъстващите по време на церемонията по раздаване на стипендиите по програмата "Спортни таланти" на "Еврофутбол". 16-годишната Илияна Боюкова от Елхово може да бъде пример за своите връстници с амбицията си и желанието да следва мечтите си.

Тодор ИВАНОВ

Илияна започва да се занимава с лека атлетика преди 5 г. Тогава Димитър Кисъв я забелязва в час по физическо. Поканил я да се присъедини към неговата атлетическа група и Илияна приела с охота. Така оттогава досега тя е благодарна на треньора си за усилията и грижите, които полага за нея. Коронната дисциплина на Боюкова е скокът на дължина, в

# Илияна Боюкова - от футбола, през атлетиката, към... полицията



който на 14-годишна възраст има постижение от 5,14 м. Удават ѝ се обаче всички дисциплини и заради това иска да се преквалифицира в многобой.

Още като малка обаче на Илияна ѝ харесва да играе футбол с мом-

четата в училищния двор. В големите междучасия съучениците ѝ се отдавали на момичешки забавления, а тя хуква да гони топката. Така се записва и започва да играе в отбора на момчетата в местния тим на Елхово. На един турнир

в Бургас дори печели купа за най-полезен играч на отбора си. Тогава кметът на града разказва на треньор по женски футбол от София за талантиливото момиче. "Аз дотогава не знаех въобще, че има женски футбол. Бях си свикнала с момчетата", откровена е Илияна.

Две седмици по-късно тя получава телефонно обаждане от софийския "ЛП Суперспорт", като треньорът Лъчезар Паланков ѝ предлага да стане част от отбора. Присъединява се към тима за един турнир в София. Оттогава младата Боюкова съчетава двата спорта с учението, като пътува събота и неделя до столицата за мачове, а през седмицата наблюдава на атлетиката. В момента е в 10. клас в елховската гимназия "Св. Климент Охридски" и е пълна отличничка.

След година и половина тренировки със съотборничките си от "ЛП Суперспорт" през 2011 г. на футболен мач Илияна получава тежка контузия - скъсва менискус и кръстни връзки на коляно. На 24 август 2011-а се подлага на операция първо само на меникуса. Тъй като е малка и още расте, докторите преценяват, че ще оперират на етапи. Втората хирургическа намеса - за връзките, е извършена на 11 юли 2012 г. Заради тях и последвалото възстановяване Илияна не трябва да натоварва коленете си. Това обаче не означава, че амбициозното момиче се отказва съвсем от спорта. Не,



просто сменя дисциплините - вместо скокове и бягане се отдава на... гюлето. През февруари 2012 г. печели бронз от състезание в своята възраст с резултат от 13,37 м. Тази зима пък взе сребро при девойките от ДП в Добрич, макар и с по-скромен резултат - 12,86 м. До момента Илияна има спечелени 15 медала - 3 златни във футбола, а останалите бронзови и сребърни - в леката атлетика.

Надява се след поредните процедури в Павел баня да започне лека-полека по-сериозните натоварвания, за да може през лятото вече да е във форма и да се състезава в любимия си многобой.

"Ако не мога да се възстановя обаче, няма да спра да се боря, защото имам волята и куража да продължа", казва младата спортистка, която възнамерява вече да се съсредоточи само върху изявиите си в Царичата на спортовете.

При това, въпреки че условията за тренировки по лека атлетика в Елхово са повече от трагични. През зимата Илияна и треньорът ѝ се свиват в училищния физкультурен салон. Там тренират дълъг скок на дю-

шека за висок и постигат бързина в коридорите на школото. Илияна обаче е благодарна на директорката Йовка Драгоева, че ги допуска до базата.

През лятото пък бягат на асфалта в училищния двор. Когато програмата ѝ позволява, пътуват 40 км до Ямбол, за да правят специална атлетическа подготовка. "Силно се надявам да се намерят хора, които да финансират изграждането на по-добри площадки и зали в училището, за да може децата наистина да спортуват", казва Боюкова.

Любимата ѝ атлетка е Ивет Лалова. "Възхищавам ѝ се, че е претърпяла такава тежка контузия и се върна на пистата още по-силна и сега печели медали и титли", споделя Илияна. От футболистите пък е фенка на звездата на "Барселона" Лионел Меси.

Мечтата на Илияна е, след като постигне желаните резултати в атлетиката, да влезе в МВР Академията и един ден да стане полицай.

С упоритостта и постоянството, с които следва желанията си, ние сме сигурни, че и това ще стане. Дерзай, Илияна!

## Подарете си пролетно настроение!

**Еlegantно уникално бижу** ИНСУЛТИ БЕЗСЪННИЦА ДЕПРЕСИЯ ВИСОКО КРЪВНО АТЕРОСКЛЕРОЗА ГЛАВБОЛИЕ РЕВМАТИЗЪМ АРТРИТ ОСТЕОПОРОЗА ПОНИЖЕН ИМУНИТЕТ

5 природни елемента - твои съюзници в борбата с болестите

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

49 лв

WWW.MEGASMART-BG.COM ПОДДОМАГА АМБИТОТО MEGASMART

Всяка гривна пристига при вас с подарък още една гривна за нервно успокоение



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

Биогривна MEGASMART с 5 вградени активни елемента - вече и в България!

Притежателите ѝ са усетили как болката изчезва и здравето им се подобрява само в рамките на месец.

Ако ви мъчи мигрена, главоболие, неспокоен сън, ставни болки или високо кръвно, има спасение. Подобрете живота си и прогонете болката.

Биогривна MEGASMART има вградени 5 активни елемента, които оказват влияние върху различни заболявания.

1. Вулканична лава в минерална форма - забавя процесите на стареене, предпазва от вредни елект-

ромагнитни вълни, подпомага либидото и потентността;

2. Органичен германий - при високо кръвно налягане, остеопороза, високи нива на холестерол;

3. Неодимов магнит - подходящ при прекарани инфаркти, инсулти, анемия и кръвозагуби;

4. Отрицателни йони - при нервни смущения, проблеми със съня, заболявания на дихателната система;

5. Дълги инфрачервени лъчи - при ставни заболявания, вирусни инфекции, понижен имунитет.

Официален вносител на гривната за България е фирма "МегаSMART България" ЕООД. Фирмата е притежател на цялата документация и сертификати, които гарантират качеството, произхода и оригиналността на продукта.



# По-гързък Range Rover Sport

Новият Range Rover Sport избра Ню Йорк за дебюта си. Стана ясно, че този SUV е най-бързият и най-динамичният за момента в света. Отличава се с дръзка визия, атлетичен силует, по-люксов интериор и по-голяма функционалност. Благодарение на напълно новото и първо в класа алуминиево купе британският модел е с 500 кг по-лек от предшественика си. Офруудърът се позиционира между Range Rover и Evoque. В сравнение с предишния модел е по-дълъг с 62 мм. Междусието е увеличено със 78 мм, като това осигурява по-голямо пространство.

В интериора спортният дух се вижда в плътния волан с по-малък диаметър, вертикалният скоростен лост, по-високо разположената централна конзола и обгръщащите тялото се-

далки. Пътниците разполагат с 24 мм повече разстояние за коленете. На таблото 8-инчовият тъчскрийн дава достъп connect and view (свържи и виж) до приложенията на неговия смартфон.

Технологията Connected car му позволява да провери статуса на превозното средство чрез приложение на телефона, включително опции за проследяване на откраднат автомобил, спешни обаждания и функцията Land Rover Assist Call. В автомобила може да се инсталира и точка за Wi-Fi, така че пътниците да разполагат с интернет. Предлага се избор за задвижване между две системи 4WD.

Изборът на двигатели е между 4 предложения - 2 бензинови с турбокомпресор (5.0-литров V8 с 510 к.с. и нов 3.0-литров V6 с 340 к.с.) и два дизелови (3.0-литров TDV6 с 258 к.с. и



SDV6 с 292 к.с.). По-късно ще бъде добавен и 4.4-литров дизелов агрегат SDV8 с мощност 339 к.с. Освен това през 2013 г. ще може да се поръча и високоефективен дизелов хибриден модел, чиито доставки ще за-

почнат през 2014 г. Всички бензинови и дизелови двигатели на новия Range Rover Sport са съчетани с усъвършенствани автоматични 8-скоростни предавателни кутии ZF 8HP70 с електронно управление.

## СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

### Пролетна умора за волана

Ако редовно шофирате, е добре да отчетете въздействието на пролетната умора върху реакциите ви. Не е митология, че тя съществува. Обикновено в началото на пролетния сезон на човек много повече му се спи. Организмът е изтощен от липсата на витамини, имаме резки промени в настроението - от апатия до избухливост. Още повече шофьорите се стресират и при смяната на зимното с лятното часово време. Всеки организъм индивидуално се настройва към промените, но този процес няма как да не се отрази на общата функционалност и тонус. Не си ли задавате сами въпроса защо акциите за повишаване на безопасността на движението на КАТ винаги стартират през април? Да, пролетта е от най-коварните сезони за изтощената имунна система и е хубаво да преодолеее безпроблемно умората, като се посъветвате с вашия лекар. Той със сигурност ще ви предпише повече витамини, но има и чайове, специални лекарства, тонизиращи напитки. Опитвайте се да избягвате прекомерното натоварване, търсете разумния баланс между спокойствието и напрежението. Ако през лятото 8 часа сън ще са ви достатъчни, за да се чувствате бодр, то сега се опитайте да спите повече. Не е за препоръчване да пътувате с автомобила си нощем на светлини или рано-рано преди разсъмване. Рискувате да заспите на волана. Ако пролетните болести често ви съпътстват, най-добре е да отидете на специалист.

Страницата подготви Станчо ШУКЕРОВ

## БГ ПРЕМИЕРА

# Триобемният Renault Fluence



Броени месеци след премиерата в Турция у нас беше представено второто поколение на Renault Fluence. Обновеният триобемнен седан е станал още по-красив, а отпред на очи се набиват по-голямата фирмена емблема, по-елегантната предница с нова решетка, в която изпъкват дневните LED светлини и оптичните фарове. В купето производителят е заложил на по-качествената изработка, таблото е направено от меки и приятни на допир материали, не се усещат потропвания на пластмаса, шумоизолацията е на високо ниво. Отличаваме дигиталния скоростомер, нововъведената технология за подпомагане на шофьора, включваща Renault R-Link, наличието на безжичен телефон чрез Bluetooth, USB и жак портове, познатата от предишни модели хендсфри карта за безключово отваря-

не и затваряне на автомобила, стартиране на двигателя с бутон, автоматична паркинг спирачка и др. Промененото Renault Fluence се предлага и с нов 1.6-литров 16V двигател с мощност 115 к.с., който работи в синхрон с новата X-Tronic CVT автоматична трансмисия за улеснено шофиране в градски и извънградски условия. С този мотор значително е намален разходът на гориво - снижен е с 1.3 л/100 км до 6.4 л/100 км, докато емисиите CO<sub>2</sub> са редуцирани с 15% - до 149 г/км. Дизеловата гама двигатели е разширена с новия dCi 130 двигател, който бе отличен заради по-добрите си динамични характеристики. Този 1.6-литров дизелов агрегат е най-мощният в класа си, но въпреки това разходът му на гориво е понижен до 4.6 л/100 км, еквивалентни на 119 г/км CO<sub>2</sub>.

5 булки за добро храносмилане

Хранителна добавка

**Comfortex**®

Само 2 капсули след хранене

- премахва излишните газове и чувството на тежест след нахранване
- подобрява храносмилането

ESOPHARM

Бул. "Ярно Слат" №146а, 3. 1421, София, България  
Тел: 02/ 963 15 90, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

www.esopharm.bg

# ЖИВОТ и ЗДРАВЕ

2 - 8 АПРИЛ 2013

## Солта Всяка година убива милиони

Учени от Харвард стигнаха до извода, че прекалената употреба на сол в САЩ е пряка причина за инфаркт, инсулт или други сърдечносъдови заболявания с фатален край на 2,3 млн. души през 2010 г. Това е приблизително 15% от всички смъртни случаи. Резултатите от изследването са представени на тазгодишната поредна сесия на Американската асоциация на сърдечносъдовите забо-

лявания. Днес правителството на САЩ препоръчва употребата на натриева сол да се ограничи до 2,3 мг на ден, докато асоциацията слага горна граница от 1,5 мг на ден. Най-високи показатели на смъртност вследствие на консумацията на сол са установени в Украйна - 2109 случая на милион, в Русия - 1803 на млн., а на трето място е Египет - 836 на млн. Най-ниски са показателите в Катар - 73 на млн., и в Кения - 78 на млн.

### НОВОТО В HEALTH.BG



Съвети за справяне с килограмите след бременност  
[www.health.bg/18378](http://www.health.bg/18378)



Яжте карфиол  
[www.health.bg/18391](http://www.health.bg/18391)



Тайната на аптеките - чиа  
[www.health.bg/18385](http://www.health.bg/18385)

## Кърменето пази и майката



При жените, които кърмят в продължение на шест месеца, рискът да се разболеят от всички видове рак е снижен с 10%. Със 17% спада вероятността от смърт вследствие на сърдечен пристъп и инсулт. Това сочат резултатите от 12-годишно изследване, проведено с участието на 380 000 жени от девет европейски страни. А при хората, които поддържат нормално тегло, обръщат внимание на физическата активност, хранят се здравословно, не злоупотребяват със спиртни напитки и не пушат, вероятността от смърт при много здравословни проблеми се намалява с цели 34%. При тази група хора респираторните заболявания са с 50% по-малко, болестите на кръвообращението - с 44%, а вероятността да се разболеят от рак е с 20% по-ниска.

## Козметиката може да бъде опасна

Разкрасяващите средства, които съдържат хидрохонин, може да причинят сериозни здравословни проблеми на хората, които ги употребяват, съобщиха експерти от Великобритания. Причината е, че това вещество разрушава ендокринната система на организма. В козметичните препарати хидрохонин се използва като традиционно изобилващо кожата средство. В Индия тези лосиони и кремове са особено популярни, тъй като според статистиката 40% от населението, както жени, така и мъже, избелват кожата



си. Днес обаче хидрохонин се влага в козметиката и заради подмладяващия му ефект. Действително за известно време препаратите, съдържащи това вещество, тонизират кожата, изравняват цвета на лицето и намаляват бръчките. При продължителна употреба обаче хидрохонинът води до ускорено стареене на кожата.



## ПРОМОЦИЯ за м. Април

Комплект **NeOx** капсули и олио, + **погарък - крем!**

Всички продукти в елегантна чантичка



Комплексна грижа за стави и мускули!

Търсете в аптеките!

ESOPHARM

Екофарм ЕООД, бул. "Черен Връх" №54, бл. 3, 1421 София, България  
Тел: 02/ 963 15 90, 963 15 51, Факс: 02/ 963 15 61

# Видът на кашлицата издига причината

С г-р Бисер Георгиев, общопрактикуващ лекар в XI ДКЦ, София, разговаря Галина Спасова

**Д**-р Георгиев, според всекидневния ви опит има ли хора, които са по-податливи на кашлица и защо?

- Кашлицата е един физиологичен процес за почистване на организма от секретите, които се съдържат в бронхите и в дробовите, като по този начин се елиминират и патогенни микроорганизми - бактерии и вируси. Има хора, които определено започват да кашлят и при минимални дразнения от различни фактори на средата. Най-често това е някаква алергична компонента и основа. Обикновено хората си знаят, че имат алергия било към полени, било към определени цветя и дървета при цъфтеж, и съответно приемат медикаменти, за да предотвратят пристъпите. Но кашлицата като симптом (защото не е заболяване) се появява най-често в есенно-зимния период и през пролетта. Тогава вероятността от вирусни и бактериални инфекции е доста по-голяма и съответно кашлицата като един от симптомите се появява или в началото, или като следствие от вирусно или бактериално заболяване на дробовите или на дихателните пътища като цяло.

**- Кога говорим за хронифицирала кашлица?**

- Първо трябва да се направи точна преценка какъв е причинителят на кашлицата, каква е тя като вид, за да може да се лекува адекватно. Един много подробен разпит на пациента дава съществена информация - питаме конкретно и за алергии, за някакви дразнещи фактори от околната среда, които са провокирали пристъпи на кашлица в миналото. Освен това разпитваме дали има някакво скорошно заболяване. Тези неща заедно с прегледа са важни, за да се хване точната причина. Обикновено като съпътстващи изследвания се прави евентуално рентгенова снимка, ако има нещо неясно по повод заболявания на белия дроб - бронхити, пневмонии.

**- Самият вид на кашлицата говори ли за произхода ѝ?**

- Кашлицата може да е суха, да няма отделяне на секрет от страна на дроб-



Д-р Бисер Георгиев

бовете, и да е влажна - да се отделя голямо или много голямо количество секрет. Зависи от заболяването - може да бъде лаеща кашлица, ако има заболяване на ларинкса, може да бъде кървяща, когато говорим за заболявания, които вървят с кихина в белия дроб - например туберкулоза.

**- Как най-често се започва кашлицата, защото винаги първо търсим някакъв сироп, особено за децата?**

- Зависи от причината и от стадия в развитието на самото заболяване. Обикновено започва като суха, дразнеща, непродуктивна, като не се отделя секрет. Ако не се лекува, секретът, който се задържа, от само себе си започва да се разводнява. Но това е прекалено слабо като процес, за да може да се отдели цялото количество, което се съдържа в дробовите. По принцип ролята на сиропа е да разводнява секрета в дробовите, натрупан от патогенните организми. Така той по-лесно се изкарва и се почиства белият дроб. Поради тази причина важно е да се приемат и повече течности. Дали да е сироп, дали да е някаква друга лекарствена форма, зависи от предпочитанията на самия пациент, както и от възрастта. Бих препоръчал евентуално да се започне с продукт, който е на билкова основа, подобряващ отделянето на секрета, но не и да се потиска кашлицата. Защото много често пациентите не могат да определят дали трябва да бъде потисната кашлицата, или е необходимо да се стимулира отделянето на секрета. Обикновено за това трябва да се потърси лекарска помощ. Много подходящ е например "Ен-Ти-Тус" - капсули, комбинация от 12 индийски билки, като всяка има съответно действие върху кашлицата и върху организма въ-

обще. Някои действат антиалергично, други отхрачващо. Част от билките имат успокояващо въздействие върху възпалителния процес.

**- Ако се наложат по-силни лекарства, продължава ли прилагането на билковия препарат като допълнително средство?**

- Във всички случаи, дори и да се наложи предписването на антибиотици или някакъв противовирусен медикамент, лечението на кашлицата продължава и може да се приема "Ен-Ти-Тус" минимум 5 дни, като капсулите от гледна точка на съдържанието на билки са по-добрият вариант. Сиропът е предпочитана форма при малките деца под 6 години. От 6 до 10 години се препоръчва една капсула, от 10 до 14 - две, и над 14 години - три пъти по една капсула. Капсулите не съдържат захар и могат да се пият от диабетици, могат да се приемат и от бременни и нямат седативен ефект върху пациента.

**COXAMIN D**  
Lithothamnion Calcareum

**С КЛИНИЧНО ДОКАЗАНИ  
НАЙ-ДОБРИ РЕЗУЛТАТИ ПРИ  
ОСТЕОПОРОЗА И ОСТЕОАРТРОЗА**

ПРОФ. ФАНИ РИБАРОВА:

**"СОХАМИН Е НАТУРАЛЕН КАЛЦИЙ С КЛИНИЧНО ДОКАЗАН ЕФЕКТ!"**

Когато една хранителна добавка има претенцията за превантивна роля и/или позитивен ефект върху лечебния процес на определена болест, тя задължително трябва да бъде доказана с клинични проучвания. Именно в това се състои и силата на Коксамин - реализираните многостранни клинични изпитания на неговата активност срещу остепорозата и остеоартрита. Сохамин е източник на изключително богат спектър от макро, микро и ултрамикроелементи, в което се крие силата на неговата разнообразна биологична активност. Установената чрез клинични изпитания висока степен на бионаличност на калция в този продукт, както и комбинирането му с витамин D<sub>3</sub> / 5 µg на таблета/осигуряват сигурна биефикасност.

Ето защо Marigot - Ирландия представя на фармацевтичния пазар три разновидности на продукта - Soxamin, Soxamin D и Soxamin Magne, които могат да бъдат комбинирани в съответствие с прилаганото лечение и/или диета.

Проф. Фани Рибарова  
Катедра по превантивна медицина  
Факултет по обществено здраве  
Медицински университет - София

**18+**

**up**  
Ultimate Performance™

**Сексуален стимулант**  
съдържащ екстракт  
от Horny Goat Weed,  
(Разгонен козел)  
**30 таблети**

Подходящ за мъже и за жени

Произведено от стандартизирани екстракти на SABINSA CORPORATION, за  
Хербамегика ЕООД, тел.: 02/818 48 70, www.herbamedicabg.com

Хранителна добавка

**N-Ti-Tuss**

Билкови капсули за възрастни

**При суха и влажна кашлица**

Хранителна добавка  
**Ен-Ти-Тус**  
Билкови капсули  
Уникална комбинация  
от 12 избрани билки.  
Повлиява благоприятно функцията  
на дихателните пътища.

20 капсули

**ESOPHARM**

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

# Ах, мози запек!

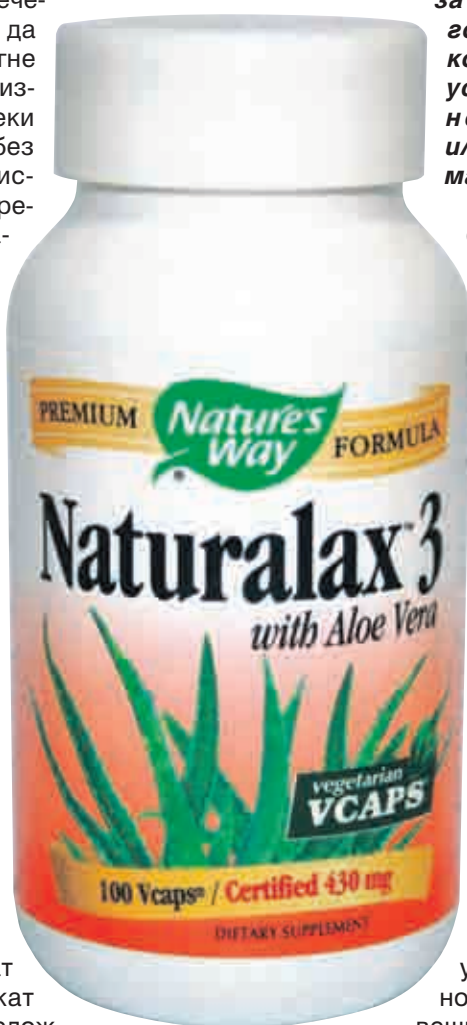
Според лекарите за запек може да се говори тогава, когато изхождането е по-малко от три пъти седмично. Причините за неговата поява са много и различни: лекарства, лениви черва, злоупотреба с лаксативи, хормонални нарушения и заболявания, бедна на фибри храна, приемане на малко количество течности и т.н. Трябва веднага да отидете на лекар, ако запекът се появи внезапно или се влоши, ако е съпроводен от допълнителни симптоми като отслабване например. Лекарят ще извърши необходимите изследвания и прегледи, за да установи причината за появата на запек.

Целта на лечението е да се достигне до едно изхождане на всеки два или три дни, без да изпитвате дискомфорт или напрежение. За достигане на тази цел лекарят ще ви препоръча диетични фибри, стимулиращи и нестимулиращи лаксативи, клизми, свещички и в краен случай - намеса на хирург.

Стимулиращите лаксативи трябва да се използват като последна възможност, защото те могат сериозно да увредят червата и да влошат състоянието ви. Имайте предвид, че лаксативи като сена и рициново масло могат да предизвикат тежък запек и усложнения. Доказана е връзката между хроничната употреба на стимулиращи лаксативи и увреждането на нервите на мускулите на дебелото черво. Това, разбира се, не означава, че не трябва да използвате стимулиращи лаксативи - но нека те да са предписани от лекар и да не злоупотребявате с тях.

За щастие има билкови продукти, които могат значително да облекчат запек, без да предизвикват зависимост и дискомфорт.

Натуралакс 3 е изцяло на растителна ос-



нова, но и всички съставки са с гарантиран произход и качество. В битката със запек **Натуралакс 3** разчита на уникална комбинация от билки, всяка от които успешно може да се справи с неприятното състояние, но в комбинация те действат меко, ефективно и най-важното - съхраняват и предпазват естествената микрофлора на чревния тракт.

Ето какво споделя **Георги, 48 г., от София:** "Натуралакс 3 работи безотказно

за мен повече от 5 години. Той е с меко действие и не усещам никакво неразположение или болки в корема, когато го пия".

**Натуралакс 3** съдържа алое вера, американски орех (кора), копър (семена), джинджирил (корен), каскара саграда (кора), малина (лист), мента (лист). Не съдържа сена!

В **Натуралакс 3** са използвани най-висококачествени стандартизирани билкови екстракти със сигурен и надежден произход и най-висока концентрация на активните съставки. Важно е да се знае, че само стандартизираните екстракти се усвояват пълноценно и ефикасно от човешкия организъм.

**Ирина, 36 г., от Варна споделя:** "Ползвам съм продукти, съдържащи сена. Но **Натуралакс 3** е с много по-бързо действие. И най-важното - не усещам вече болки в червата".

**Натуралакс 3** успешно ще пребори запек, без да предизвиква зависимост и дискомфорт.

Само срещу 35 ст. на ден ще получите един от най-сигурните лаксативи в света, помогнал на милиони хора, страдащи от запек.

## „I LOVE FASHION“<sup>®</sup> - отслабни с удоволствие, с помощта на капсули и...парфюм!

Няма жена, която да не иска да изглежда добре и да не иска да изглежда модерно, иначе казано „фешън“. С това е свързано нейното самочувствие и успех.

Затова, ежедневно медиите ни бомбардират с предложения как да отслабнем, с помощта на всевъзможни хапчета. За съжаление малко от тях успяват да дадат удовлетворителни резултати, а в последствие неизбежният „вълчи апетит“ води до още по-трагични такива с познатия йо-йо ефект.

Точно тези проблеми са разрешени завинаги с новия модерен продукт за отслабване **„I LOVE FASHION“<sup>®</sup>** („Ай лав фешън“). Той е всичко онова, което не са останалите продукти за отслабване, които се продават в България. **„I LOVE FASHION“<sup>®</sup>** е резултат от най-новите открития в областта на диетологията и ароматерапията и осигурява сигурно и трайно отслабване. В него са включени два революционни компонента, произведени във Франция – клинично доказан екстракт в капсули за отслабване и парфюмна композиция от уникални аромати за понижаване и контрол на апетита.

**Капсулите** съдържат патентованата формула **Sinetrol Xpur<sup>®</sup>**, която е съчетание на синергично действащи активни съединения, екстрахиращи от цитруси и гуарана. Синетрол изгаря излишните мазнини, което е доказано в две клинични проучвания. Принципатът на действие на **Sinetrol Xpur<sup>®</sup>** се основава на блокиране на определен ензим (цАМФ-зависима фосфодиестераза). Инхибирането на този ензим води до процеси, при които натрупаните в мастните клетки (адипоцити) мазнини, се разграждат до глицерол и свободни мастни киселини, които от своя страна бързо изгарят и освобождават енергия за покриване нуждите на организма. Клиничните тестове проведени с повече от 100 човека (с наднормено тегло) във Франция, категорично доказват, че редовната употреба на екстракта **Sinetrol Xpur<sup>®</sup>** води до бързо и трайно намаляване на излишните мазнини и до естественото оформяне на идеална фигура в проблемните зони (ханш, бедра, талия и корем).

**Вторият компонент** на този невероятен продукт е парфюмът **„I LOVE FASHION“<sup>®</sup>**, който е създаден за да реши другия възлов проблем при намаляване на теглото – АПЕТИТА, чрез



механизмите (химията) на мозъка.

Според специалистите ние се чувстваме сити поради наличието на специален механизъм, при който сигналът за ситост се контролира от центъра на апетита в хипоталамуса – част от мозъка, която регулира много основни дейности. Ние нямаме апетит и желание да се храним, когато получаваме сигнал от този център за пълнота или чувство за задоволство (удоволствие).

Въпросът е как можем да въздействаме на хипоталамуса, така че да получим сигнал за ситост и удоволствие без да ядем храна? Отговорът тук се крие в обонянето на носа и неговата пряка връзка с хипоталамуса, така че сега имаме нова революционна формула – **АЗ ГО ПОМИРИСАХ = АЗ ГО ИЗЯДОХ!!!** Или казано по друг начин, съзнателното вдишване на определени аромати ще ни позволи да контролираме апетита си. Кои са тези аромати? Ароматите, които много бързо снижават нивата на тревожност и стрес, дават чувство за сигурност, удоволствие и благополучие, са тези, които ни позволяват да заменим вълчий апетит, с чувството на комфорт. Това са ароматите на шоколад, ванилия, карамел, мед, канела, малина, боровинка, пъпеш, банан, праскова, ябълка мандарина, портокал и др. Специалистите препоръчват тяхното редовно вдишване през целия ден и особено при чувство за глад, за да потиснете апетита и желанието за излишни и вредни за фигурата храни. Всички тези сладки аромати се съдържат като основни нотки в парфюма **„I LOVE FASHION“<sup>®</sup>**.

И така, само с 2 капсули и няколко пръскания с парфюма дневно, ще получите желаната фигура, а отслабването ще бъде едно истинско удоволствие!

**„I LOVE FASHION“<sup>®</sup> - вече можете да намерите в аптеките.**

За информация: 0886 73 63 63,  
www.ilovefashion.bg

Търсете в аптеките. Повече информация на [www.revita.bg](http://www.revita.bg) или на тел. 02 953 05 83

# Лекарствените гъби не лекуват рак

Те само помагат на организма да се справи сам

Виж това: [www.youtube.com/mikoterapia](http://www.youtube.com/mikoterapia)

## БАЩА МИ ОЗДРАВЯ ОТ РАК!

Разказано от Борислав Пеев (ветеринарен специалист), тел. 0879 890 242

"Баща ми е на 70 години. Преди 5 години беше опериран от рак на дебелото черво. Туморът беше голям колкото ябълка и беше запушил червото. В Бургаската онкология отстраниха по-голямата част от дебелото черво, тъй като имаше и разсейки. Беше поставена колостома. Лекарите ре-

шиха да не правят лъче- и химиотерапия, тъй като баща ми има пейсмейкър. Две години по-късно открихме много разсейки в черния дроб с размер около 4 мм. Онколозите казаха, че в случай като този не могат да предложат никакво лечение. Тогава по препоръка на д-р Милен Хрис-

тов започна да приема възможно най-пълната схема от лекарствени гъби. Баща ми беше загубил много килограми и нямаше апетит. Още след втората седмица се появи апетит и той започна да се храни нормално. След четвъртия месец продължи да приема само "Имюн Модулятор" и така

вече 3 години. Направените наскоро изследвания с рентгенов апарат, ехограф, скенер, гастро- и ректоскопия не показват наличие на никакви разсейки в черния дроб. С изключение на сърцето всички други органи бяха в норма. Лекарите в Бургаската болница бяха удивени от резултатите."



### Някои от нашите доволни клиенти



Консултация по телефона с д-р Русанов - 02/8251647; 0878 931 252

Консултация с д-р Христов - 02/9525199

### ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

#### • гр. СОФИЯ

ул. Лайош Кошут № 24  
(до Руски паметник), вътрешен двор,  
офис 8, тел./факс 02/ 952 34 49  
д-р Милен Христов, тел. 02/ 952 51 99  
(от понеделник до петък от 9 до 17 часа)  
и  
ул. Родопи № 68-70 (до Сточна гара),  
вход вдясно, ет. 2, GSM 0877 231 599  
д-р Валентин Русанов, GSM 0878 931 252  
(от понеделник до петък от 9 до 17 часа)  
• гр. ПЛОВДИВ  
ул. Филип Македонски № 37, ет. 2,

кабинет 8 (в сградата на "Медлайн клиник"), тел./факс 032/ 62 24 55  
и GSM 0878 780 742  
д-р Лилия Евтимова, GSM 0878 790 336  
• гр. СТАРА ЗАГОРА  
бул. Цар Симеон Велики № 158, ет. 2,  
офис 2 (срещу сладкарница  
"Неделя"), тел./факс 042/ 62 62 22  
и GSM 0878 780 491  
• гр. ВАРНА  
ул. Христо Попович № 15  
(до сладкарница "Маргарита"),  
Свилен Лапаков, тел. 052/ 65 13 65  
и GSM 0878 10 54 76

#### • гр. БУРГАС

ул. Трайко Китанчев № 23,  
тел. 056/ 82 11 70 и GSM 0878 950 397  
д-р Цветан Балкански,  
GSM 0878 800 044  
• гр. КЮСТЕНДИЛ  
д-р Василка Захаријева,  
тел. 078 52 32 39 и GSM 0889 32 67 58  
• гр. ПЛЕВЕН  
д-р Камелия Косева,  
GSM 0886 07 50 24

#### • гр. ВЕЛИКО ТЪРНОВО

д-р Радосвета Запрянова,  
GSM 0898 466 376  
• гр. РУСЕ  
д-р Дарина Кънева,  
GSM 0896 83 15 80  
• гр. ШУМЕН  
д-р Стоян Стоянов, GSM 0878 646 034  
(от 21.00 до 22.00 часа)  
• гр. МАДАН  
д-р Недко Димитров,  
GSM 0897 92 22 30

Търсим лекари за представители! тел. 0878/780 302

„Доктор Биомастер“ ЕООД • [www.drbiomaster.com](http://www.drbiomaster.com) • e-mail: [office@drbiomaster.com](mailto:office@drbiomaster.com) • Тел./факс за цялата страна: 02/952 34 49



## БЕЗ АЛЕРГИЯ И АСТМА!

Научните проучвания в няколко клиники по света показаха **90%** успеваемост при лечението на алергия и бронхиална астма с урега BICOM®(БИКОМ®)!

Това е нов вид диагностициране и терапия, при който се използват собствените електромагнитни трептения (вълни) на пациента. Това е най-чист вид биофизична терапия. Германският апарат BICOM® открива електромагнитните трептения на заболяванията в даден орган, а след това въздейства върху тях. Целта на терапията е да премахне или съществено да намали болестните процеси и да засили физиологичните (нормалните). Биорезонансната терапия с BICOM® е върховно постижение в съвременната медицина и се прилага индивидуално към всеки пациент.

Тази терапия е високоефективна, безболезнена, неагресивна, без противопоказания и нежелани странични ефекти. Може да се прилага както на бебета, така и на възрастни хора.

[www.bezalergia.com](http://www.bezalergia.com) • д-р Галина Димова • гр. София, ул. Родопи 68-70 • тел. 0878 790 337  
работно време: от 9 до 19 часа, без неделя и понеделник



Д-р Пламен Масларски

**Д-р Масларски, извънредно често родители казват, че детето им е злоядо. Каква е обичайната причина и опасно ли е?**

- Ролята на педиатъра е да прецени дали наистина е така, или родителите се заблуждават. Чрез храната се осигуряват енергия и градивни вещества за растежа, развитието и функционирането на организма. Съответно безапетитието е състояние, което не дава възможност за правилното физическо и психическо развитие на детето. Причините класифицираме в две големи групи. Ако става дума за заболяване - което е и голямото притеснение на родителите, - отново можем да

# Когато храненето се превръща в битка

С д-р Пламен Масларски, педиатър в „Сити Клиник“ - София, разговаря Галина Спасова

ги групираме. Вродени състояния може да затрудняват храненето - ензимен дефицит, нарушено разграждане на веществата, аномалии на храносмилателната система, дефекти на съзъбието, на челюстта, на езика. Някои случаи са елементарни, но се изисква активно наблюдение. Освен това, когато новороденото не се развива добре, винаги имаме предвид и вродени болести на обмяната. На трето място като причина за безапетитие са заболявания на храносмилателния тракт, на дихателната система. Почти всички деца след прекарана инфекция имат период на нарушен апетит. Никога не бива да изключваме и въздействието на някои медикаменти, които дразнят стомаха - антимикробни вещества, антипиретици. Важно е



ката тръгва на работа - то иска да събуди съчувствие.

**- Къде още грешат родителите в страха си, че детето им гладува?**

- С прилагането на витамини, медикаменти, стимулиращи апетита, много пъти това са билкови отвари. Ефектът им е спорен, а може да бъде и обратен. И един много сериозен проблем, свързан с трите елемента - глад, ситост и апетит. Когато има високо ниво на кръвната захар и съответно на енергия, не изпитваме чувство на глад. И точно това е един от съвременните проблеми. Предлагат се на пазара много "плодови" сокове, подсладени напитки, които децата консумират непрекъснато. Те пълнят стомаха, засищат и децата после не искат да се хранят. Друга грешка е преследването на целта да се дава на всяка цена определена храна, примерно месо. Някои деца не искат или това може да бъде временно - в такъв случай месото трябва да бъде заменено, да кажем, с яйца и риба или да бъде смляно. Второ, при усилията на всяка цена да се дават плодове се получава обратен ефект. В такъв случай трябва да се предлагат повече пюре, кисели, където пак има съдържание на плод, но то не се усеща. На трето място е фиксирането върху разнородното хранене. В такъв случай просто трябва да запазим самообладание и да не пресиравме детето. След време винаги нещата се нормализират. Грешка е даването на големи порции храна, както и negliжирането на удобната поза, в която детето трябва да се храни, непременно с подложка за краката. Иначе то се чувства стресирано и безпомощно. Добре е да се поощрява, ако иска да се храни самостоятелно.

да се обърне внимание на предозирането на витамини от групата D - тогава също първи симптом може да е липсата на апетит.

**- Кой е основният критерий, по който се ориентират педиатрите?**

- Дали детето се развива правилно - на ръст и тегло и по отношение на емоционалното и нервно-психическото състояние. Тук отчитаме ръста на родителите, тяхното развитие. Има растежни криви и антропограми, по които ние се съобразяваме дали е в нормите, като те са от-до. Между тях интервалът е доста голям и няма средна стойност.

**- Колко често в практиката се срещате с преувеличена и безпричинна тревога, че детето е злоядо?**

- Доста често. Някои хора смятат, че здравето на детето е пълното дете, което яде и спи непрекъснато. Това е развенчан мит. Най-често изобщо няма здравословен проблем, а

безапетитието е неврогенно. То може да има различни форми, като най-тежката е анорексията при юношите. Какви могат да бъдат причините за безапетитие? Поднасяне на неадекватна към вкусовете на детето храна, и то насилва. Да се превръща храненето в една война, което обикновено ражда ответна реакция. Голям проблем е прекалено ранното захранване с нови храни, които не са адекватни като мирис, вкус, качество и детето си създава навик да ги отхвърля. Някои родители в стремежа си детето да яде "повече" започват да превръщат храненето в цирк, забавление. Не трябва да се прави, защото малкото усеща, че ако се храни както трябва, забавлението свършва. Нерядко от казът да се храни е и начин детето да привлече внимание. Да кажем, при раждането на второ дете, при някакъв семеен конфликт или когато май-

**Целулит?**  
**Без паника, моля!**

**Комплексна програма Кройтерхоф**

**АНТИЦЕЛУЛИТЕН ДУШ ГЕЛ**  
**ЕКСФОЛИАНТ 200 мл**



Стимулира микроциркулацията и съдейства за по-гладка и стегната кожа. Идеално подготвя кожата за следващите стъпки от антицелулитната терапия.

**АНТИЦЕЛУЛИТЕН СЕРУМ 50 мл**

Интензивна 10-дневна терапия срещу целулит. Високотехнологичният патентован комплекс Liporedux комбинира карнитин, кофеин и есцин от див кестен - съставки, които редуцират мастните депа, дренират тъканите, стягат кожата и стимулират синтеза на колаген. Лек и приятен загреващ ефект, нежна текстура, свеж аромат.



**АНТИЦЕЛУЛИТЕН ГЕЛ 250 мл**

Познатият продукт с висока ефективност срещу „портокаловата“ кожа вече е част от Кройтерхоф - най-популярната козметична серия на ASAM. Карнитин, кофеин и екстракт от розмарин, подкрепени от мощно термоактивно действие, ускорят разграждането на целулитните депа и водят до осезаеми, категорични резултати.



**Немско качество**  
**и повече от достъпни цени.**

**Търсете в аптеките и**  
**на [www.bionat.bg](http://www.bionat.bg)!**

Производител: **Asam GmbH**, Германия; Официален представител за България: **БИОНАТ ЕООД**  
тел. 032 692610; 0884 889 334; e-mail: [office@bionat.bg](mailto:office@bionat.bg); [www.bionat.bg](http://www.bionat.bg)

**LiTour**  
culture tours in **Bulgaria**

**Италия - Сан Ремо**  
**или Португалия - Лисабон/Ещорил**

**8-дневна почивка със самолет, 4-звезден хотел, полупансион, български екскурзовод**

**цена от 976 лв.**  
**тел. за резервации 02/9891555**

**976 лв.**



Доц. д-р Димитър  
ПОПОВ

В началото на пролетта, когато времето е все още твърде променливо и неустойчиво, организмът ни е недостатъчно укрепнал след дългите зимни месеци, затова в най-голяма степен се нуждае от стимулиране на жизнените сили и повишаване на имунната защита. Векове наред за тази цел много народи по света използват едно съвсем непретенциозно и изключително широко разпространено растение - копривата. Нейното добре познато свойство да "жили" и по такъв начин да наказва всеки, който дръзне да я докосне, трайно ѝ е завоювало неприязънта към нея, която най-често се изразява с коса, мотика и гребло. Подобно отношение обаче е неуместно и повече от несправедливо, тъй като копривата е едно от най-ценните и полезни за човешкия организъм растения, съчетаващо в удивително благоприятно съотношение изключително голям брой здравословни вещества.

**Столетия наред растението е било широко използвано за получаване на чудесни влакна,**

които по качество не отстъпвали на памучното, лененото или конопеното. От тях се сплитали въжета, тъчели се здрави материи, от които се шиели дрехи, корабни платна, чували и др. От т.нар. китайска коприва "рами" се получава платно, което по свойства е твърде близко до коприната - има блясък, здравина, отлично се багри и не гние. В Япония копривеното влакно е било съществен елемент от скъпите и атрактивни доспехи на самураите и тяхното въоръжение - щитове, тетиви за лъкове и пр. В това си качество - като суровина за производство на прекрасни "дишащи" и здрави материи, копривата се радва на особена почит в страните на Изтока - Китай, Япония, Индонезия, Филипините и Корея. В Европа от влакното се произвеждала прекрасна лека и топла тъкан, която отлично наподобявала добре познатия английски шевият.

**Безценни хранителни и лечебни свойства**

Независимо от безспорните качества на копривата като суровина за производство на различни тъкани определено не в това е главната сила на това тъй полезно растение. Значително по-ценни са неговите хранителни и лечебни качества.

# Копривата -



## растението воин и целител

Съдържанието на белтъчини в прясната коприва е около 3,7%, а в изсушената - до 25% (в свинското месо то е 16%, в говеждото - 19%, а в орехите - 14%). В състава на белтъчините на копривата влизат близо двадесет аминокиселини, от които осем незаменими - лизин, аргинин, треонин, валин, метионин, левцин, изолевцин и фенилаланин. Съдържанието на въглехидрати (захароза, глюкоза, фруктоза) е дори по-високо - 5,5 - 7,5%, на фибри - над 3%, а на липиди (съдържащи полиненаситени, ненаситени и наситени мастни киселини) - около 0,5%. Копривата съдържа богат набор от витамини - A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>4</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, C, E, H, K, сред които на първо място са тези с мощно антиоксидантно действие - A и C. Съдържанието на витамин C в копривата е два пъти по-високо от това в касиса и лимоните, а на витамин A - по-високо от това на признатия лидер - морковите! Копривата е едно от малкото растения в света, отличаващо се с толкова високо съдържание на витамин K, който, както е известно, играе ключова роля при съсир-

ването на кръвта. Неслучайно още от древността тя се използва като ефективно средство за преустановяване на всякакъв вид кръвотечения.

Внушителният набор от витамини от група B подпомага на практика дейността на всички жизненоважни системи на човешкия организъм, обмяната на веществата и кръвотворния апарат. Благодарение на тях настойката от коприва има подчертан успокояващ ефект и се препоръчва при нервни разстройства, раздразнителност и безсъние. Копривата е прекрасен източник на редица ценни минерали - калий, калций, магнезий, цинк, мед, желязо, манган, кобалт, хром, фосфор, селен и др.

**Съдържанието на желязо в копривата е изключително високо,**

поради което тя (особено в сухо и стрито състояние) е признато и изключително ефективно средство за подпомагане на кръвотворния апарат и срещу желязодефицитната анемия. По данни на Световната здравна организация около 20% от населението на Земята страдат от тази болест, поради което следва да сме особено благодарни на Твореца, дарил ни с това тъй достъпно и високо ефективно средство за борба с нея. Листата на копривата съдържат още редица други биологично активни вещества - хлорофил, флавоноиди, дъбил-

Огненото семейство на копривата включва над четиридесет представители, "ужилването" на някои от които (например на копривеното дърво лапортея, растящо в Австралия и Нова Зеландия) може да предизвика дори смърт. Жилещата способност на копривата се дължи на множеството тънки власинки, с които е покрито цялото растение. Последните представляват клетки с тръбовидна форма, завършващи с миниатюрна твърда, съдържаща силициев оксид, главичка. При незначителен натиск последната се счупва и острият ѝ краище проникват в кожата на натрапни-

ка, в който се излива изгарящ коктел, съдържащ мравчена киселина, хистамин и холин. Поради силното раздразнително действие на мравчената киселина и свойството на хистамина да предизвиква оток на тъканите (по съвместителство той е и медиатор на алергичните реакции в организма) резултатът от съприкосновението с това растение воин е повече от неприятен. Според легендата в античните времена по време на войната с галите legionарите на Юлий Цезар "подгривали" преди сражението, пляскайки се с букет от... коприва.

совата промишленост. В копривата се съдържа растителен секретин - пептидно вещество, което има подчертано стимулиращо действие върху функциите на черния дроб, далака, както и на храносмилателния тракт. Стимулирайки отделянето на храносмилателни сокове и ензими, той оказва тонизиращо и общоукрепващо въздействие върху организма, което се допълва и усилва от това на изброените по-горе биологично активни вещества.

В копривата се съдържа и друго високоефективно вещество - фитостеролът бета-ситостерол. Доказано е, че той понижава нивото на "лошия" (LDL) холестерол в кръвта и в резултат на блокиране на храненето на раковите клетки проявява силен противотуморен ефект. Списъкът от неговите полезни въздействия върху организма се допълва от положителното му въздействие върху простатата и намалението на косопад (особено при мъжете).

Копривата оказва положителен ефект при заболявания като подагра, артрит и отоци. Богатият набор от биологично активни вещества предопределя използването ѝ (под формата на сок, запарка или в сухо състояние) като

**ефективно средство за повишаване нивото на хемоглобина и еритроцитите в кръвта,**

за лечение на черния дроб, бъбреците, жлъчния и пикочния мехур, както и за общо укрепване на имунната защита и тонуса на организма. В резултат на комплексното въздействие на съдържащите се в нея вещества чувствително се подобрява протичането на енергичните процеси в организма. Това оказва стимулиращо въздействие върху обмяната на въглехидратите и белтъчините, което е от особено значение в ранна пролет и в периода след продължително боледуване, когато е понижена чувствително имунната защита на организма. Добавянето на коприва към храната на крави увеличава чувствително количеството и качеството на млякото. При кошките носачки значително се повишава носливостта и качеството на яйцата.

В заключение ще си позволим да предложим един тонизиращ и високо ефективен коктейл за смелчаки, съдържащ 100 г сок от коприва, 120 г сок от хрян и 60 г сок от лук, който ще застави околните да завидват на вашата енергичност и жизненост.

gpovov\_bg@yahoo.com

# ВОДЕЩИТЕ ЕВРОПЕЙСКИ

## ЛЕКАРИ СПОДЕЛЯТ:



Ортопедът д-р Карл Хайнрих  
BGU Ludwigshafen, Лудвигсхафен, Германия

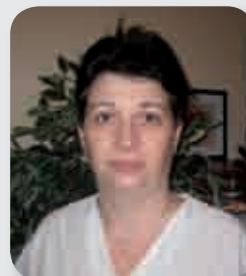
При начална и умерено тежка остеоартроза, хондропротектор като АртроСтоп Репид Плюс подобрява състоянието и поддържа ставния хрущял от дегенерация. Благодарение на АртроСтоп Репид Плюс може да се избегне приема на нестероидни противовъзпалителни средства, които при продължителен прием увреждат стомашната лигавица. След прием на АртроСтоп моите пациенти показват подобрена ставна подвижност.



Ревматологът д-р Томас Търч: председател на Чешкото дружество за спортна травматология и артроскопия, Карлов Университет, Прага

Категоричен съм, че АртроСтоп Репид Плюс е най-подходящата терапия за дългосрочно третиране и поддържане на ставния хрущял. Комбинацията от високи дози глюкозамин сулфат, хондроитин сулфат, колаген тип II и Босвелин показва един много добър клиничен резултат по отношение забавянето на по-нататъшното развитие на артрозата.

При 88% от пациентите значително подобрява симптоми като болка в покой, болка при движение и ставна скованост. Още първите дни се усеща облекчение в малките стави на ръцете, а след 2-3 седмици - в коленните и тазобедрените стави.



Меглена Пейчева,  
физиотерапевт в  
Многопрофилна болница  
за активно лечение  
„Св. Иван Рилски“.

Използвам АртроСтоп  
гел в практиката ми  
на физиотерапевт при

терапия на пациенти с различни оплаквания: скованост или болка в ставите, болезнени схващания на мускулите и сухожилията, оток в ставите и околоставната повърхност. Препоръчвам АртроСтоп гел като помощно средство за атакуване на проблема веднага след възникването му.

Професионалното действие на АртроСтоп гел се дължи на двуфазната му формула. С комбинацията си от 5 етерични масла той веднага затопля и подобрява състоянието на засегнатите стави и мускули. Глюкозамин сулфатът, МСМ и екстрактът от Босвелия стимулират възстановяването на хрущялната тъкан.



Здрави стави  
(обикновено до  
35 годишна възраст)



Начално увреждане  
на ставите  
(35 – 50 годишна възраст)



Силно увредени стави  
(най-често след  
50 годишна възраст)

## Най-доброто решение за здрави стави

Остеоартрозата е най-честата причина за загубата на подвижност и инвалидизиране. Коварното на това заболяване е, че започва да се развива без симптоми след 35 годишна възраст. Годици наред човек не чувства нито болка, нито скованост в ставите. С напредване на възрастта или поради засилено натоварване на ставата, хрущялът постепенно се износва.

Последните проучвания в областта показват, че

комбинираният прием на глюкозамин сулфат (1600 mg в дневната доза), хондроитин сулфат и колаген тип II е най-добрата грижа за ставите. **Колаген тип II** е главен компонент на хрущялите, сухожилията и ставните връзки. Колаген тип II се абсорбира и достига до ставния хрущял като оказва противовъзпалително действие. Редовният му прием увеличава дебелината на хрущялния слой и е

важен за задържане на калция в костите. **Глюкозамин сулфатът и хондроитин сулфатът** са препоръчвани от Европейската лига за борба с ревматизма и срещат широка подкрепа в терапиите на остеоартрозата.

**АртроСтоп Репид Плюс** е единственият продукт на българския пазар, който комбинира тези три съставки.

След 6 месечен прием на АртроСтоп Репид Плюс 50% от пациентите показват **пълно функционално възстановяване на ставите**

(еволюцията на симптоматиката е оцене-

на чрез The Leguesne Algofunctional Index – международен инструмент, приет от Световната здравна организация за оценка състоянието на бедрото и коляното)\*



**90 таблетки + 100 ml гел ПОДАРЪК**

\* Проучване проведено сред 56 пациенти на болница „Св. Мария“, Букурещ, Румъния, м. Март- Ноември 2005

# Израелско изобретение топи тлъстини и извайва тялото за часове

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

## В какво се състои самата процедура?

Пациентът ляга, отпусна се, поставят се електроди и кожата се намазва с гел. С апликатор, излъчващ ултразвукова вълна, започва спираловидно движение по проблемните участъци на тялото. Манипулацията продължава 40 минути. Следват допълнителни 30 секунди, не минути, с велоергометър.

"Движението след процедурата е важно, тъй като мазнината, която вече е изхвърлена в кръвта или в лимфата, трябва да се изразходва

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



Кинезитерапевтката Валя на процедура с единствения у нас апарат "Белаконтур"

- прилежно обясняват на всеки пациент терапевтичните. - И колкото по-бързо стане това, толкова по-добре. Малките капчици мазнина (липиди) се разпознават от организма като свободна енергия, която той трябва да изгори. И затова е добре да има някаква физическа активност."

Една процедура обхваща избраната зона - корем, бедра или ръце, шия. Следващата е след минимум 48 часа.

При жените на диета най-често първите няколко изгубени килограма се отразяват на лицето и бюста, "паласките" по корема си остават, а стресът, причинен от лишенията, ги

превръща в мъченици и невротички. Дори да отслабнат, бедрата и коремът винаги се повлияват последни и най-трудно, а много скоро килограмите се връщат по местата си, дори повече, отколкото преди диетата. С „Белаконтур“ ефектът е обратен: мазните депа се стопяват моментално и не се връщат, дори ако човек напълнее отново, мазнините се натрупват в други участъци.

"Чрез ултразвукова вълна се предизвикват вибрации на мазните клетки и чрез триене се освобождават съдържащите се в тях мазнини. На практика ефектът е като от липосукция, но безкръвен, безболезнен и без нежеланите естетични деформации на тъканите. Има маса медицински уреди за редуциране на мазнини, алтернативна липосукция, но апаратът „Белаконтур“ няма аналог", разказват създателите на „Белаконтур“ от Израел.

А от офиса на „Белаконтур“ в София споделят, че към тях се обръщат доста пациенти, разочаровани от липосукция, от мезотерапия и от други процедури, претендиращи, че разбиват мазнини и целулит.

Броят на процедурите и резултатите може да варира, но повечето клиенти, които вече са пробвали израелското изобретение, твърдят, че ефектът е видим от първия път.

Особено бърз е резултатът на корема и затова "Белаконтур" се радва на изключителна популярност и при мъжете.

А при десетина процедури на бедра ефектът е наистина изумителен!

Коректността, на която държат от фирмата, не позволява да споменаваме имена, но много известни личности са оставили мнението си в книгата за коментари.

А снимките и измерванията, направени преди и след процедурата, не лъ

жат - наедриялата и отпусната плът се свива и стяга, а така наречените бирени коремчета при мъжете се стопяват и изчезват. Няма йойо ефект и не се налагат поддържащи процедури.

И ако всичко това ви звучи "прекалено хубаво, за да е вярно", но все пак сте любопитни дали няма поне доза истина, единственият начин да разберете е, като посетите елегантното студио на „Белаконтур“ в столицата. Така ще можете лично да се убедите в резултатите на други преди вас, а и сами да пробвате. Защото ефектът е видим още при първото посещение, а в момента има пролетни отстъпки и пакети, при които първата процедура е на половин цена. Специалистите в „Белаконтур“ дават не само гаранция за очакваните резултати, но също и предписания за здравословен и подмладяващ начин на живот според най-новите открития в медицината.

GSM: 0879 85 35 57, 02/820 38 55;  
<http://www.bellacontour-bg.com/>

## Neptune Krill Oil

Мощна Омега-3 формула с уникален състав!

**В пъти по-ефективна, от което и да е рибено масло на пазара.**

**Оригиналът от Канада на най-добра цена!**

**С клинично доказана висока ефективност при:**

- Намаление на общия холестерол, LDL и триглицеридите
- Подобрява паметта и концентрацията
- Профилактика на сърдечно-съдова система
- Предменструален синдром
- Артрози

**Единствената Омега-3 формула с КРИЛ ОЙЛ за деца!**

**Neptune Krill Oil kids**

- имунна система
- концентрация
- очно здраве
- дефицит на вниманието и хиперактивност

"Хербамедика" ЕООД е официален и единствен представител за България на NKO, произведен от Neptune Technologies & Bioresources Inc. - Канада. Адрес: гр. София, ул. "Иван Сусаннин" №45, вх. Б, тел.: 02/818 48 70; [www.herbamedicabg.com](http://www.herbamedicabg.com)

## Магнезият - малко познат, но много важен минерал

Магнезият участва в около 300 биохимични реакции в организма. Помага за поддържане в нормално състояние на функцията на мускулите и нервите, важен е за състоянието на имунната система и здравината на костите, участва в енергийния метаболизъм и синтеза на протеини в тялото. Важна е ролята му в превенцията и борбата срещу сърдечносъдовите заболявания и диабета.

Магнезият се абсорбира от тънките черва, транспортира се чрез кръвта до клетките и тъканите и се отделя чрез бъбреците. Ето защо състоянието на храносмилателната система и бъбреците е възлово за способността на тялото да го абсорбира.

Много стомашно-чревни заболявания могат да изразходват запасите на тялото от магнезий, което в екстремни случаи може да причини магнезиева недостатъчност. Ранни симптоми са загуба на апетит, гадене, изтръпване, мускулни контракции и крапми, слабост, диария. При задълбочаване на проблема следват обилно повръщане, изтощение, вкочаност, припадъци, резки промени на настроението, причинени от прекомерна електрическа активност на

мозъка, неравномерен сърдечен ритъм, коронарни спазми. Тежката магнезиева недостатъчност може да доведе и до ниски нива на калций или калий в организма. Много от тези симптоми са общи и могат да се появят и при други здравни проблеми, така че лекарят трябва да реши има ли нужда от допълнителен магнезий, или не. До магнезиева недостатъчност могат да доведат и някои медикаменти като диуретици, антибиотици и лекарства срещу рак. Групите хора, за които е препоръчително допълнителното приемане на магнезий като добавка, са:

- **страдащите от диабет** (заради хипергликемията има увеличена загуба на този минерал чрез урината);
- **алкоголиците** (при 90% от хората, прекаляващи с алкохол, има намаляване с 30 до 60% на нивото на магнезий в кръвта);
- **възрастните хора** (заради промени в бъбречната функция, а и много от тях приемат медикаменти, които допълнително намаляват нивото му);
- **бременните жени** (нормалното ниво на магнезий по време на бременност предпазва от ненавременни контракции, намалява риска от преждевременно раждане, помага и за бъдещото изграждане на здрави кости и зъби на детето).

