

ОБЩЕСТВО



Шанс
за младите
безработни
през 2014 г.

на стр. 4

ИКОНОМИКА



Европа излиза
твърде бавно
от кризата

Анализ на Чавдар Киселинчев на стр. 6

СПОРТ



За празника
на академията,
подготвила
стоици
шампиони

на стр. 31

Вече **32** страници

Разпространява се безплатно

Брой 43 (77), 19 - 25 ноември 2013 г. (год. II)

ЖИВОТЪТ

ДНЕС

Actavis

Светът на модерния човек

www.jivotatdnes.bg



Доц. Албена Танева,
политолог

Ние творим средата

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 9

Снимка: Росен ВЕРГИЛОВ

Глътка въздух за винарите

Добрата реколта даде
шанс на бизнеса.

на стр. 5

Алтернатива на частните уроци

Възможна е качествена
подготовка и у дома.

на стр. 10

Няма безобидно насилие срещу деца

Трудно се разделяме с
методите на Макаренко.

на стр. 23

Започва Банско филм фест

110 филма от 27 гържави
показват границите на
човешките възможности.

на стр. 27

Т MARKET *Добрият Съсед наблизо!*

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 19 ОДО 25 НОЕМВРИ 2013 г.

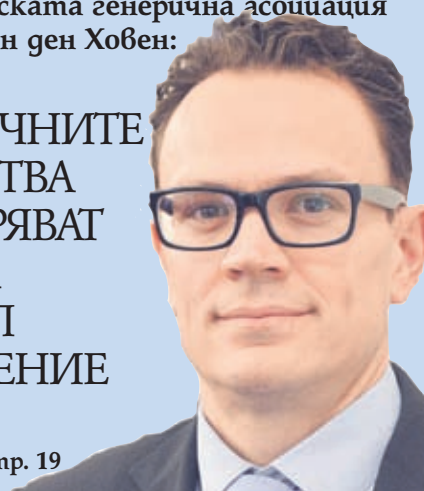
0.19 Бяло зеле кг	3.79 3.79 лв/кг Охладени пилешки бутчета кг, тарелка
1.69 ЦЕНА ЗА ОПАНОВА Меденки "Weiss" 150 гр, черен, млечен шоколад с кайсия	2.49 ЦЕНА ЗА ОПАНОВА Меденки с шоколад "Contrella" 200 гр
3.49 ЦЕНА ЗА КУПЧУК Winter collection Бонбони "Pergale" Winter collection 187 гр	9.99 3.33 лв/л 3 л Перилен препарат "Perwoll" 3 л, различни видове

Всички цени са в български левове с включен ДДС. Предлаганите продукти са изложени на изложбени количества.

Генералният директор
на Европейската генерична асоциация
Ейдриан ван ден Ховен:

ГЕНЕРИЧНИТЕ
ЛЕКАРСТВА
ОСИГУРЯВАТ
ШИРОК
ДОСТЪП
ДО ЛЕЧЕНИЕ

Четете на стр. 19



**ГРИПЪТ
ВЕЧЕ НЕ Е
ТОЛКОВА
СТРАШЕН!**

ИМУНИТЕТ
Хранителна добавка
Lacto 4 VIP
Живи лактобацили

**ПРОФИЛАКТИКА
И ЛЕЧЕНИЕ**
**Антивирусни
препарати**

**МУСКУЛЕН
ТОНУС**
NeOx
Масажно масло

**ДИХАТЕЛНИ
ПЪТИЩА**
Хранителна добавка
N-Ti-Tuss
Билков сироп и
билкови капсули

ГРИП



виж на www.health.bg





България е с най-мръсен въздух в Европа

Замърсяването на въздуха със серен диоксид и фини прахови частици на единица произведен киловатчас електроенергия в България е най-високо в Европа. Това обявиха от българския офис на международната екоорганизация "Грийнпийс", цитирани от Нова телевизия. Според изследователския доклад на организацията от атмосферно замърсяване на

българските тецове за 2012 г. преждевременно умират над 2000 души. Над 3000 възрастни и 2600 деца дневно се диагностицират със заболявания на дихателната система, а други 3700 са с намалена работоспособност.

"Продължителното излагане на атмосферно замърсяване от въздушни ТЕЦ значително увеличава риска от хронични заболя-

вания на сърдечносъдовата система, на дихателните пътища, както и от злокачествени болести", обясни Филка Секулова, доктор по икономическа екология в Барселона и член на екоорганизацията.

От "Грийнпийс" алармираха, че в района на Стара Загора през последните години е нараснал броят на хората с онкологични заболявания.

В София вече се каца и при гъста мъгла

Летище София вече е с по-висока категория на Системата за инструментално кацане. Това стана след въвеждането от Държавно предприятие "Ръководство на въздушно движение" и "Летище София" ЕАД на процедури, позволяващи на авиационните оператори да осъществяват подход и кацане на въздухоплавателни средства в условия на минимална видимост от 75 метра по категория III В. Това ще намали броя на самолетите, които при лошо време се пренасочват за кацане и излитане от запасни летища. Ще бъдат спестени неудобствата на пътниците и авиокомпаниите, което няма да доведе до увеличаване на таксите за обслужване и цените на билетите.

За да повиши категория-



та си, летище София погмени стоманената ограда в чувствителната зона с радиопрозрачна от фиброармиран полимер. Тя позволява да се каца в много гъста мъгла и пречи на външно въздействие да изкривява лъча от антената, която насочва приземяването.

Малко летища в света

оперират в условия на ниска видимост при категория III В. За да се извърши приземяване по указанията на Системата за инструментално кацане категория III В, е необходимо и самолетът да е специално оборудван, както и екипажът да има необходимата квалификация.

Хранителна добавка

За допълнителна памет -

Memostore

НОВО

...Когато мислите идват по-бавно, а концентрацията - недостатъчна...

Съдържание на една капсула:	
• Уридин	75 mg
• Цитидин	75 mg
• Глутамин	25 mg
• Желязо	1.05 mg
• Пантотенова киселина	0.45 mg

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

ESOPHARM

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

В САЩ именуваха кръстовище на Димитър Пешев

На церемония до посолството на България във Вашингтон официално беше открита табелата на кръстовището, именувано "Dimitar Peshev Plaza", предаде кореспондентът на Радио "Фокус". На събитието присъстваха председателят на Градския съвет на Окръг Колумбия Фил Менделсон, инициаторът на идеята Нийл Глик, българският посланик Елена Поптодорова, представители на българската общност в САЩ, дипломати.

Предложението за именуване на кръстовище на Димитър Пешев, бивш заместник-председател на Народното събрание, помознал да се предотврати депортирането на десетки хиляди български евреи, беше внесено в Градския съвет на Окръг Колумбия на



15 януари 2013 година. На 28 май в Градския съвет се проведе изслушване, в което участваха Нийл Глик, г-р Питър Блек, старши историк в Музея на Холокоста във Вашингтон, и Джон Ситилидес, изследовател на историята на Балканите. Първото гласуване на проектозакона беше на 18 юни, а финалното - на 10 юли, при което проектозаконът беше приет с единогласие. На 31 юли кметът на федералната столица Винсент Грей подпгна "Dimitar Peshev Plaza Act".

Наградиха наши изобретатели

Патентното ведомство и Съюзът на изобретателите в България връчиха наградите "Изобретател на годината" - 2013, и "Иновативна фирма на 2013 г.". Рядко изобретателите получават обществено признание, което заслужават. Тази церемония е уважение към техния труд, заяви председателят на Патентното ведомство проф. Камен Веселинов. Иновативните проекти са приоритет в новия програмен период 2014-2020 г. За пръв път в бюджета за следващата година са предвидени повече средства за национално съфинансиране на такива проекти в България, каза зам-

министърът на икономиката Красин Димитров. Вицепрезидентът на Европейското патентно ведомство Раймунд Луц подчерта, че постиженията на изобретателите играят важна роля за икономическото развитие на обществото. Той поздравя българското Патентно ведомство за усилията му да създаде видимост и популярност на българските изобретатели и декларира, че ЕПВ ще продължи да подкрепя българските си колеги чрез програмата за сътрудничество.

Три изобретения получиха тази година статуетка "Изобретател на годината" и грамота.

В епицентъра на медиите

„Н о има една невидима победа: тези момчета и момичета имаха дързостта да въстанат срещу аморалността, срещу несправедливостта, срещу цинизма на тънещите в разкош, които управляват от името на мизерстващия народ - и това е предостатъчно! Те не само удариха камбаната на недоволството, не само разбудиха заспалилите ни съвестни, не само заставиха властниците да се съобразяват с тях и да се страхуват, когато решат отново да вършат неправди и глупости - има нещо много по-важно: тези момчета и момичета са вече други - различни от онези, кропките и разумните, които "искат да учат"; те ще израснат горди и непокорни граждани..."

Стефан Цанев,
в. "Стандарт"

„Т ези млади хора са идеалисти, това са героите на нашето време. Ние трябва да им се възхищаваме, те ще станат образци за подражание за следващите поколения. Има обаче опит сблъсъкът да се вкара в класическата рамка дясно-ляво. Големият проблем на социалистическата партия е, че тя в момента е една от най-десните партии. Тя въведе плоския данък, от което последва разрушаването на сферата на публичните услуги. Не е вярно, че студентите са подкрепяни от американската администрация. Подобни твърдения се появиха, след като бившият посланик на САЩ в България Джеймс Пардю влезе в Ректората. Той е от този тип американци, които са малко напористи, безпардонни. Той е бил там от любопитство, в качеството си на частно лице. Той не може да говори от името на американската администрация. Това са пъл-

Снимка Стефан МАРКОВ, БУЛФОТО



ни измишльотини. Събитията в България в момента са съдбоносни и от тях зависи дали ще преминем от фасадна към истинска демокрация, дали ще положим основите на правова държава."

Проф. Георги Близнашки
пред Нова телевизия

„А ко аз трябваше да го направя, първото искане на протестите, на студентите, на целия народ беше да е за мажоритарна изборителна система. Оставката е следствие. Защото сега, ако Орешарски подаде оставка, вероятността да направим на изборите същия парламент е огромна. Тогава какво ще казваме? Не приемам и коментара: "Те нека гадат оставка, пък ние ще решим". Чудесно, те ще станат изборите, нали вече 23 г. правихме 20 избора и резултатът е един и същ. Когато самите хора осъзнаят, че изборителната система е истинският проблем, тогава промяната започва."

Емил Кошлуков,
в. "24 часа"

Окупацията

„Р анобудните студенти" обявиха, че окупането на Софийския университет било успешно. Вярват ли си? Освен да ядосат някои от колегите си, май друго не постигнаха. 100-200 души вчера търсеха сблъсък с полицията. Чакаха да мине някой депутат, когато да пресушат, надуваха свирки и пияха "Оставка" в ушите на униформените. Междувременно част от кряскащите се надяваха полицаи да им посегне, за да се превърнат в поредната еднотневка, обявена от медиите за герой-мъченик на новото време."

Павлета Давидова,
в. "Дума"

„В ъпреки масивното си превъзходство полицията упражни неоправдано насилие и ако протестиращите решат да отговорят

със същото или допуснат инициативата да бъде завзета от провокатори, има опасност мирният протест да завърши с погром. Особено тревожно е, че на фронтовата линия са изтласкани протестиращите студенти, които лесно могат да се превърнат в жертва на разгорелите се политически страсти."

Харалан Александров,
в. "Труд"

„Е аз питам: откога студентите от Алма матер са във война с Алма матер? Откога Алма матер е вражеска територия за студентите? Откога веригите, с които е окован Софийският университет, са символ на свободата?"

Велислава Дърева,
в. "Ретро"

„Б орисов и Станислав, вразумете се!

Така повече не може да се живее. Омразата, която насаждате, разяжда нацията. Егото ви роди уродливо противопоставяне, което изправи деца срещу бащи. Насилието измести Съгласието. Докога!

Искате студентите да проявят разум. А вашият къде е? Искате те да спазват норми и правила на диалог. А вие защо не си говорите? Цялата държава буксува заради личната ви политическа битка. В Европа вече ни гледат под око. Светът ни загърбва. Спомнете си за снопа съчки на Аспарух и за раздираното от крамоли царство на Шишман... И се вразумете! Седнете, помислете и се разберете какво ще става в държавата."

Валерия Велева,
в. "Преса"

СТОП КАДЪР



Все повече хора се питат промени ли се нещо реално от първите митинги през 1990 г. до днес



Снимки Георги ГЕОРГИЕВ-ДЖОНИ

ПОСОКИ

Промяната дойде



Петър ГАЛЕВ

Чувството за зацикляне, което обзе обществото напоследък, може да бъде преодоляно само чрез извеждането на преден план на някакъв общоприет приоритет. Най-лесно, но и най-трудно е това да бъде моралът. Лесно е, защото не изисква материални ресурси, които и без това отдавна са дефицитни у нас. А е трудно, защото обединението около принципите на моралното управление се припознава от голяма част от елита като заплаха за преки лични финансови загуби. Хората в България са достатъчно разумни вече да не очакват циклично обещаването им благоденствие да настъпи за броени дни. Но мъдростта им говори, че ако политиката не стане зачитане за морални хора, никога няма да се доближим до благоденствието. Всъщност студентите и изобщо хората, които са по улиците, заявяват с присъствието си, че вече никой няма да може да вземе властта и спокойно да прави каквото му хрумне цели четири години. Затова нека тези, които днес обвиняват протестиращите в каквото ли не, да си оставят вратата към изразяването на гражданска позиция отворена. За да могат самите те утре да изкажат мнението си на площада, без да бъдат нарочени за екстремисти. Подборът на политици с визия за съхраняването и развитието на България няма да е лесен. Той ще се извърши и чрез избори, но и чрез пряк граждански натиск при всякакъв нелогични, неясни и необяснени управленски действия. Това е новината от 2013 година. Който не я е разбрал, ще отиде на тежък поправителен.



Шефът на БСК Божидар Данев е убеден, че младежката безработица ще се стопи, ако държавата ориентира парите за субсидирана заетост към бизнеса вместо към общините

Роди се второ поколение безработни

● Бизнесът иска парите за субсидирана заетост да отиват във фирмите вместо в общините

рата Божидар Данев по време на дискусия за младежката безработица, организирана от Европейската комисия.

По данни на Агенцията по заетостта 120 000 души между 15 и 25 г. в момента нито учат, нито работят. Националната статистика пък, която използва друга методика, ги изкарва 85 000.

Според данните на БСК

кадри са на изчерпване и това води до феномена инженери да работят на места за хора със средно техническо образование. По тази причина близо

30% от всички работещи у нас са свръхквалифицирани за длъжността,

която заемат.

Има глад за заварчици, монтьори, асансьорни техници, трактористи. Същевременно продължава дефицитът за някои позиции, които изискват по-сOLIDНО образование и подготовка - например IT специалисти, инженери. Вместо такива кадри обаче 70% от университетите у нас готвят попълнения за бизнеса, администрацията и финансите, потребността от които е едва 30%, твърди Томчо Томев, експерт на БСК.

Все повече са и фирмите, които сами обучават наетите, а не разчитат на бюрата по труда или квалификационните програми.

С оглед на това според Божидар Данев едно от решенията за справяне с младежката безработица е всички средства, включително и тези за субсидирана от държавата заетост, да се насочват към фирмите, а не към общините, каквато е практиката в момента.

"Общините не могат да осигурят качествена работа, която развива потенциала на хората, не могат да създават технологична и организационна дисциплина, а често не предлагат и качествени работни места", коментира шефът на БСК. За пореден път той подчерта, че е необходима цялостна реформа в образованието, която

да подготви кадрите за реалните изисквания на работодателите.

Според Данев в средносрочен план проблемът с младежката безработица може да се реши, ако се положат усилия за осигуряване на работа за нискоквалифицираните. Половината от регистрираните в бюрата по труда младежи са с основно и по-ниско образование, сочат данните

на БСК. 46% от тях са без работа повече от година. Дуалната система, която означава комбинация от обучение и практика, също се очертавала като важен фактор.

Продължаващото обучение и квалификация според бизнеса е ключов фактор за стопяване на безработицата въобще. Според БСК само 53% от българите между 15 и 64 г. са ползвали компютър, а 41% са работили с файлове. 68% от безработните са без квалификация и специализация.

40 000 наследници на хора без работа също не учат и не работят, обяви Българската стопанска камара. Става дума за младежи на възраст между 15 и 29 г., като прослойката се е оформила трайно през последните 24 г.

Те никога не са имали първо работно място, имат ниско образование и нулева квалификация. За тях пазарът на труда е затворен завинаги, коментира изпълнителният председател на кама-

Всеки четвърти безработен младеж е с висше образование.

30% от безработните млади хора никога не са започвали работа, почти толкова са младежите, които нито учат, нито работят.

Налице е трайна тенденция към оголване на цели професионални направления в икономиката. Средноподготвените

Схемата е със 100 млн. евро от ЕК и е за хора с основно и по-ниско образование

Всеки младеж до 25 г., който е завършил, напуснал училище или съкратен от работа, ще бъде поет от държавата до 4 месеца след отпадането му от трудовия пазар. В този времеви диапазон той ще получи предложение за работа, за стаж или курс за повишаване на квалификацията. Това е една от 100-те мерки за безработни младежи догодина, одобрени от работната група на министерството на труда и записани в т.нар. Национален план за гаранция за младежта.

Условието е младежите да са с основно или по-ниско образование и да са регистрирани в бюро по труда.

Заетост за всеки до 25 г., стоял 4 месеца у дома



България има над 25% безработни между 15 и 24 г. и затова ЕК ще ѝ отпусне 100 млн. евро целева помощ догодина

Снимки
Росен ВЕРГИЛОВ,
Пага ПЕТКОВА

За целта се очаква България да получи 100 млн. евро през 2014 и 2015 г. от Европейската комисия, тъй като безработицата сред населението до 24 г. надхвърля критичния минимум от 25%. Тези, които не са записани на борсата, само ще бъдат информирани за услугите, които могат да

ползват след регистрация.

"Младежката безработица е сериозно предизвикателство за трудовия пазар. Преодоляването ѝ минава през модернизация на системите за образование и обучение, изграждане на нови подходи на база на сътрудничеството между различни ин-

ституции и организации с цел улесняване на прехода от образование към заетост, интегриране на пазара на труда на младежите, които не работят и не учат, насърчаване на предприемачеството, стажуването и чиракуването", смята социалният зам.-министър Светлана Дянкова.

Стимул за фирми и общини, ако наемат хора без работа

С близо 12 млн. лв. ще бъде увеличен бюджетът на схемата "Подкрепа за заетост", която е една от най-атрактивните схеми на оперативната програма за развитие на човешките ресурси. По нея фирми и общини получават пари от ЕС, ако наемат

безработни с ниско образование.

Първоначално предвидените пари за нея свършиха още в началото на 2013 г., тъй като заявките за наемане на безработни надхвърлиха 3 пъти предвидените средства.

С около 2 млн. лв. ще се

увеличи бюджетът на програмата "Ново работно място", тъй като след първоначалното кандидатстване в резервния списък останаха 109 фирми. Техните проекти бяха одобрени, но не получиха финансиране заради изчерпване на предви-

дения бюджет. По тази схема компаниите получават от 20 000 до 390 000 лв., за да наемат безработни младежи до 29 г. за период от 6 до 12 месеца. Парите могат да се изразходват за обучение, както и за оборудване и обзавеждане на нови

те работни места.

Близо 28 млн. лв. допълнително ще се преразпределят към схемата за услуги в домашна среда за хора с тежки увреждания. Така близо 11 000 инвалиди ще могат да получат лични асистенти, които им помагат в ежедневието.

Допълнително пари ще се насочат и към най-атрактивната програма за обучение "Аз мога повече", която дава шанс на работещи да учат безплатно чужд език, компютри и гр.

Страницата подготви
Лиляна ФИЛИПОВА

Добра година за лозаро-винарския бранш

● Дегустационният туризъм прави първите си крачки, но има бъдеще

Мирослава КИРИЛОВА

Тазгодишната реколта от грозде е отлична, 30-40% над прогнозираната, а високата захарност е предпоставка за производство на висококачествени вина и ракии. Около това мнение се обединиха собственици на лозя, винопроизводители от страната и институции в лозаро-винарския бизнес. "Въпреки че лозовите масиви са намалели в пъти през последните години, очакваме реколтата да достигне 250 000 тона за разлика от едгва 192 000 тона през миналата година", заяви министърът на земеделието и храните проф. Димитър Греков.

"Няма перфектен лозар, защото ние винаги забвизим от природата, а тя беше благосклонна към нас през последните 12 месеца", заяви пред в. "Животът днес" Любка Вукатанова, собственичка на лозови масиви в Мелнишко. Благоприятният климат на българските земи, мека зима, както и редуването на сухи периоди с обилни валежи са добра предпоставка за пълноценна фотосинтеза на лозята, пълни със захар и ароматни плодове за създаването на качествено вино и сладка ракия.

За Плевенския регион средният добив на грозде е около 700-800 кг от дека, сподели доц. Иван Пачев, директор на Института по лозарство и винарство, Плевен. Според гумите му добре гледаните лозя дават по един тон, а захарността на гроздето е висока и достига до 25%. "Много производители не са прибрали още лозовите масиви с "Каберне", "Мерло" и "Сторгозия". Последният червен винен сорт грозде е създаден именно в плевенския институт през 1976 г. от кръстоска между сортовете "Буке" и "Вилар бан". Той се характеризира с по-голяма устойчивост на мана, сиво и черно гниене и ниски температури. "Такива сортове се харесват от земеделските стопани в Северна България. Един малък повод за радост е, че тази година за първи път в Монтанско има насаждения на десертно грозде и се надяваме този сектор тепърва да се развива", коментира доц. Пачев.



Ниски изкупни цени

Богатата реколта обаче е причината лозарите масово да се оплакват от ниски изкупни цени. За Северния лозаро-винарски район килограм винено грозде на едро се изкупува по 40-45 ст. Такава е цената и в Пловдивско и Югозападна България. Миналата година заради по-малките количества грозде цената е била между 75 и 90 ст. на килограм.

"Първите вина от новата реколта се очаква да бъдат готови до месец-два, при всички положения ще е преди коледните празници", категорични са от винарска изба "Старосел", община Хисар. Дегустационният туризъм тепърва ще се развива у нас, доказателство за което е увеличеният брой на мераклиите, които предпочитат подобен тип винарски турове в цялата страна.

Във винарска изба "Вила Мелник" например освен любители на Дионисиевата напитка идват и професионалисти в сектора, дори и от известните страни винопроизводители като Италия и Испания. "Българинът определено има усет за хубавото вино. Дамите харесват полеките, свежи вина, като бяло и розе. Запазена марка за истинските любители на виното обаче е червената напитка", уточни Любка Вукатанова,

собственичка на "Вила Мелник". Според гумите ѝ за предпочитанията на българския вкус към виното може лесно да се съди по една от малкото народни песни за бялото вино: "Ой ти, вино, бяло вино, защо не си червено?". И червено, и бяло вино обаче малката изба в Южна България изнася за Япония, Германия, Испания, Канада.

Министерството на земеделието и храните продължава да работи за отваряне на нови пазари за българските производители. Директорът на Изпълнителната агенция по лозата и виното Красимир Коев беше във Франция на международна конференция, за да влезе в крак със състоянието на бранша по света. По-рано през октомври началникът на кабинета на министър Димитър Греков - Кънчо Кънчев, изрази увереност, че България и Русия имат потенциал да възродят сътрудничеството в лозарството, ви-

нарството, производството на семена и създаването на съвместни предприятия. Това стана ясно по време на срещата му със заместник-губернатора на Алтайския край Александър Лукьянов, която се проведе в рамките на изложението "Златна есен 2013" в Москва. Страната може да прояви допълнителен интерес към българските вина и защото Русия спря вноса на молдовските вина и тази ниша би могла да се заеме от български производители.

Изнасяме милиони литри по света

Русия, Румъния, Полша, Чехия, Германия, Китай са водещи пазари за българско вино. През първите шест месеца на тази година сме изнесли 28 187 689 литра, което е с 5,4% повече от същия период на миналата година. Спо-

ред бизнес плана на един от най-важните вносител на българско вино в САЩ г-н Робърт Хайк от Grapes and Barley LLC, щата Мериленд, за следващите пет години продажбата на вино на американския пазар може да достигне 40 милиона бутлки. Той е категоричен, че България има феноменално добри условия за производство на отлично вино, а САЩ е най-големият винен пазар в света.

Според представители на бранша на международния пазар големите количества българско вино се договарят в рамките на 1 до 2 евро за бутлка, а при крайния потребител цената скача почти тройно. "Нашите характеристики, местни вина се радват на изключителен интерес по международните винени изложения и сред познавачите на вкусната напитка", отбеляза Любка Вукатанова от "Вила Мелник".

Българите от своя страна пък все по-често съчетават дегустационния туризъм и с посещение на културни прояви и исторически забележителности. А преди настъпването на зимата родните изби са подготвили още едно пътешествие за ценителите - нови реколти от познати вина, дебютиращи марки и лимитирани серии за познавачи.

МАШИНА СЕЛЕКТИРА СОРТОВЕТЕ ГРОЗДЕ

Американски изобретатели разработиха машина, която комбинира най-походящите сортове грозде за създаването на висококачествени вина. Бъдещето на винопроизводството е в роботизирания подбор на сортове, категорични са производители от Напа, САЩ. Новата технология, която е струвала 175 хиляди долара, замества ръчното сортиране с машини, като

работата им е да избират най-добрия плод. Американските специалисти са уверени, че подобряването на ефективността оправдава вложените средства. Прогнозите са, че инвестицията ще бъде възвръната за няколко години. Очакванията на винопроизводителите са качеството на виното през следващите 5-10 години значително да се подобри.

EasyCredit Прати пари на близък със заем - най-новият хит сред финансовите услуги

Ако човек в България иска да помогне с пари на свой близък или приятел, но не разполага с нужните средства, той може да изтегли заем и да изпрати парите на когото е необходимо, без да е нужно дори да излиза от вкъщи.

Услугата, която е първата по рода си в България, се нарича "Пари назаем от приятел... вече и за приятел" и се предлага от Иззи Кредит - една от големите финансови компании в България. Компанията я е пуснала на пазара преди броени дни - на 11 ноември, но вече набира популярност и от нея са се възползвали десетки хора. "Мнозина днес искат да подпомогнат финансово свой близък или роднина, но не разполагат със свободни средства. Чрез нашата услуга те решават този проблем. Ние отпускаме необходимия заем, а клиентът посочва кой и къде

да ги получи", обясни механизма Апостол Мушмов, директор "Бизнес развитие" на компанията.

Очаквано услугата е най-търсена от хора, които желаят да подпомогнат свой близък роднина. "В единия случай имаме клиенти, които живеят в големия град и пращат пари на своите майки и бащи в отдалечените краища на България. В друг случай родители подпомагат своите деца, които учат в София или някой от другите големи градове", допълни Апостол Мушмов.

По официални данни в България годишно се извършват преводи за около 2 млрд. лева. Досега обаче никой не е предлагал изпращане на пари, изтеглени назаем, посочват от Иззи Кредит.

Клиенти на новата финансова услуга се обслужват в собствения им дом от кредитните консул-



танти на компанията, а парите се изпращат на техен близък по един от следните начини: на домашен адрес, чрез кредитен консултант на Иззи Кредит, чрез някой от офисите на компанията (132 на брой до момента) или по банков път. И в трите варианта Иззи Кредит гаран-

тира, че сумата ще бъде получена най-късно до 24 часа след заявката за кредит. "Бързината и удобството, които са характерни за нашите потребителски кредити, важат и за услугата "Пари назаем от приятел... вече и за приятел", категоричен е Апостол Мушмов.

Еврозоната може да стигне до критична точка



Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ,
международен наблюдател

Преди година еврозоната бе изправена пред страхове, породени от опасността Гърция да напусне общността и от опасно високата цена на заемите, отпуснати за Италия и Испания. Всичко това създаваше усещането, че еврозоната и ЕС са на прага на финансово-икономически колапс. Днес рисковете за това, че монетарният съюз може да се разпадне, значително намаляха, но факторите, предизвикващи катастрофалната ситуация в ЕС продължават да си казват тежката дума.

Няколко положителни тенденции в Евросъюза помогнаха да настъпи известно успокоение. Президентът на Европейската централна банка (ЕЦБ) Марио Драги заяви, че ще се направи всичко възможно, за да бъде спасено евро, и веднага влезе в действие програмата за изкупуване на ценните книжа на застрашените страни в ЕС. Създаден бе и стабилизационен механизъм, който разполагаше с 500 милиарда евро, за да спасява европейските банки и техните изпаднали в тежка дългова криза правителства. Постигнат бе относителен успех за учредяването на Европейски

банков съюз. Дори Германия осъзна, че еврозоната е не само икономически, но и политически проект. Нещо повече, най-после бе преодоляна рецесията в еврозоната, макар икономическото възстановяване да върви твърде бавно. Държавите от периферията на континента все още продължават да свиват своя брутен вътрешен продукт (БВП).

Проведени бяха някои структурни реформи, а намаляването на единица от трудовите разходи за повишаване на конкурентоспособността в известна степен се наблюдаваше в Испания, Португалия, Гърция и Ирландия, но не и в Италия и Франция - двете от най-големите икономики на Стария континент.

Настъпи известно успокоение в ЕС и еврозоната. Но под повърхността фундаменталните проблеми останаха нерешени.

Първо, потенциалният прираст и досега остава твърде нисък в страните от периферията, имайки предвид застаряващата работна сила и вялото нарастване на продуктивността на работната ръка, като то остава на изключително ниското ниво от един процент.

Междувременно равнището на частния и публичния дълг, както вътрешен, така и външен, е все още много високо и продължава да нараства като процент от БВП. Причината е в бавния или



отрицателен прираст. А това означава, че проблемът за средносрочната икономическа устойчивост продължава да бъде нерешен.

Същевременно загубата на конкурентоспособност в ЕС е само частично обърната в положителна посока. Същото е положението с повечето подобрения във външнотърговския баланс, които са по-скоро временни, отколкото структурни.

Суровата депресия в периферията на общността предизвика срив на вноса, но пониската цена на единица работна сила не успя да даде значителен тласък

на износа. Еврото е все още твърде скъпо и ограничава международната конкурентоспособност на ЕС.

В крайна сметка фискалната неустойчивост продължава да задържа европейския растеж, като основното въздействие се увеличава в периферията на евросъюза благодарение на кредитния разпад. Но, разбира се, генералният проблем на ЕС е, че напредъкът към създаване на банков, фискален икономически и политически съюз (всички по същество важни за дългосрочното развитие) върви твърде бавно. Единствено относно бан-

ковия съюз има положителни промени, докато в останалите три области се наблюдава застой. Дали конкурентните правила на ЕС, които принуждават банките да свият кредитирането си, ако получават държавна помощ, не означават, че лихвите по гадените кредити ще останат твърде високи, а евро, твърде скъпо, за да дадат старт на по-бързо финансово-икономическо възстановяване на съюза.

Германия, водещата държава в общността, се страхува, че всяка реформа към фискален съюз ще се превърне от споделяне на дълговите рискове в

нещо като "трансферен съюз", в който твърдото ядро на ЕС ще трябва постоянно да финансира периферията. И в тази посока на Берлин ще бъде отредено водещото място на основен кредитор.

Освен това ЕЦБ не иска да бъде мотор на прогресивната политика. За разлика от американския Федерален резерв, Bank of England и Банката на Япония, ЕЦБ не се ангажира с количественото разхлабване на кредитите, а неговата стратегия за напредък е да държи лихвите на ниско равнище. Това обаче никак не е сигурно.

Същевременно нараства нежеланието на по-богатите и финансово стабилни страни в ЕС да продължават до безкрайност да финансират слабите членове на общността. Засага контрактът между центъра и периферията остава в сила: периферията се подлага на строги икономии, както и на реформи, докато стабилните страни от Северна Европа на начало с Германия продължават да я финансират.

Но еврозоната скоро може да се озове пред критична точка, когато популистките партии на периферията се съюзят с антиевропейските движения, зародили се в северните страни на зоната. Ако това се случи при предстоящите избори за европарламент, ще се разрази такава масова буря, която ще затормози и без това бавния икономически прираст.

Жителите на Молдова са най-бедни на континента

Жителите на Беларус, Украйна и Молдова се оказаха най-бедните в Европа. Такива са резултатите от ежегодния отчет на компанията GfK "Покупателна способност на Европа 2013/2014". В рейтинга са включени 42 държави от Стария континент. Според експертите през настоящата година съвкупният размер на средствата, които отразяват покупателната способност на населението в европейските страни, ще бъде 6,8 трилиона евро, или 12 890 евро на жител. Според оценката на GfK в дъното на списъка са молдовците с 1284 евро, веднага над тях се нареждат украинците с 2206 евро и беларусите с 2329 евро.

Покупателната способност в споменатия рейтинг отразява средното количество парични средства, с което разполага всеки жител на страната за ед-

на година, след като плати данъците си.

Най-много финансови ресурси за посрещане на ежедневните си нужди притежават жителите на следните държави:

- Лихтенщайн - 58 844 евро (4,5 пъти повече от средноевропейското ниво);
- Швейцария - 36 351 евро;
- Норвегия - 31 707 евро.

В десетката на най-благополучните държави в Европа от гледна точка на покупателната способност на населението влизат още Люксембург, Швеция, Австрия, Дания, Германия, Франция и Финландия.

GfK е най-старият институт за маркетингови изследвания в Европа. Основан е през 1925 година в Нюрнберг. Един от създателите му е проф. д-р Лудвиг Ерхард, авторът на следвоенното германско икономическо чудо.





Мира ВАЛЕНТИНОВА

Често когато потребителят влезе в магазина, е изправен пред дилемата дали да избере българското или не. Що се отнася до трапезата обаче, нашенецът по-често посяга към продуктите с родна марка.

Според проучване на "Галъп интернешънъл", поръчано от Съюз "Произведено в България", с най-голям дял сред предпочитаните хранителни стоки са хлябът, хлебните изделия и млечните продукти - 91 на сто. "За какво да купувам вносни коледни кексове, които имат по 6 месеца срок на годност и вече заляха хипермаркетите. От български шишеница се прави фино бяло брашно, от което пък става ароматен, истински хляб, сладкиши, баници" - обяснява 51-годишната Иванка Стоянова. Според същото проучване 89 на сто от нашенците пък слагат на трапезата си родни плодове и зеленчуци. Доверието към българските производители е и по отношение на месото и колбасите - 86 на сто, лютениците и консервите - 75 на сто, сладкарските изделия - 67 на сто.

Често обаче българинът подминава стоката с etuket made in BG,

защото вносната се оказва по-евтина. Според изпълнителния директор на Съюз "Произведено в

Българинът посяга към родните стоки за трапезата си

ролно навлизат в българския дом" - алармира председателя на Съюз "Произведено в България". Той акцентира, че контролът върху родните стоки за трапезата е много по-голям, отколкото този за вносните хранителни продукти. "Такъв на практика липсва по отношение на вносните стоки от единната европейска общност", твърди събеседникът ни.

Ето защо сдружението настоява

В чужбина особено добра практика са импровизирани пазари, които се организират веднъж седмично, а понякога и всеки ден, където местните производители могат да предлагат продукцията си директно на потребителя. "Убедени сме, че такава практика ще бъде успешна и в България. Нещо повече, този тип пазари се организират на знакови места в големи европейски столици. Например в Хелзинки пазарът се прави през

президентския дворец до 11:00 ч., след което стоката се прибира, всичко се измива и изчиства, сякаш не е било. Там можете да си купите каквото пожелаете - от плод и зеленчук до риба", обяснява Пламен Грозанов. Според думите му независимо че са по-скъпи, най-напред свършват местните стоки. Дори и да излизат по-солени на джоба, първо се изкупуват финландските домати, а след това вносните испански и италиански. Във

Франция пък в хранителните магазини местната стока е над 80%. Отделно там действат правила за стимулиране на продажбата на продукти, които се произвеждат в съответния регион. Примерите са безброй, но не можем да не споменем резултатите от националната политика по отношение на виното. Дори през лятото във Франция розето върви като топъл хляб и измества по продажби бирата.

"Това е въпрос на мислене и начин на възпитание на обществото. Сред целите на Съюза са да създаде предпоставки за развитие на такъв вид патриотизъм - изборът винаги да е в полза на българската стока и този избор да е рационален", каза в заключение Пламен Грозанов.

българските стоки да бъдат равнопоставени на вносните,

а условията за реализация да са същите. "Да вземем за пример голям европейски производител, който предлага своите продукти не само в няколко големи търговски вериги в България, но и в същите хипермаркети във всички европейски страни. Условията, при които той работи в тези магазини, са съвършено различни от тези, при които работи, да кажем, българска изба или мандра. Мащабите също са други", казва Пламен Грозанов. Според него обаче "духът е пуснат от бутилката" и по отношение на разположението на големите търговски обекти. Позната практика е в много европейски страни големите търговски вериги да се намират на околоръстен път извън центъра на града или в по-големи жилищни райони в периферията на населеното място. "У нас този тип магазини са навсякъде и те убиват малките в бранша, задушават родните бакалии, сладкарници, хлебопекарни, месарници", категоричен е изпълнителният директор на организацията.

Над 1/4 от brutния вътрешен продукт на България за 2012 г. - или 20 млн. (от 78 млн.), е похарчена за внос на хранителни и потребителски стоки, които се произвеждат и у нас. Според проучвания 75% от зеленчуците и плодовете по родните пазари през миналата година са внесени от чужбина. 85% от месото и 65% от млякото също са били загранично производство, настанило се на трапезата в българския дом.

Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - пог 1 ppm

КОГНИЦИЯ
ВНИМАНИЕ
ИНТЕЛЕКТ
ПОЗНАНИЕ
ИНФОРМАЦИЯ
ЛОГИКА
МИСПЕНЕ

Екстракт от листата на Гинко Билоба

ЕСОPHARM

60 mg стандартизиран сух екстракт от листата на Гинко Билоба, съдържащ 24% флавоноиди и 6% терпеноиди

30 таблетки

Екстракт от листата на Гинко Билоба

ЕСОPHARM

Екстракт от листата на Гинко Билоба

Екстракт от листата на Гинко Билоба

Цена 465 евро

Li Tour
culture tours in bulgaria

Нова година в слънчева Андалусия с Ли-Тур!!!

Директен чартерен полет, 5 полупансиона в 4-звезден хотел, трансфери, екскурзия

Телефон за резервации 02/9891555

www.li-tour.com

Как се пести ток у дома

● Загрявайте водата за готвене в електрическа кана, проверете крушките вкъщи

Мръщим се на сметките за ток и парно, но рядко се замисляме дали правим всичко необходимо, за да спестим пилеенето на енергия в домакинството. Предлагаме ви съветите на немски потребителски портал "Енергишпарен" (energiesparentipps.de).

Отоплението

На отоплението принадлежи лъвският дял в месечните сметки - то гълта около 70% от разходите на едно домакинство за енергия, затова си струва да помислите как да спестите нещо от това перо. Добре е да знаете, че всеки градус нагоре в стаята увеличава с 6% разходите за отопление. Не е нужно да поддържате висока температура у дома - за всекидневната зона са достатъчни 20-22 градуса, за спалнята и кухнята - 16-18 градуса, в банята - 23 градуса, а в коридора - 15 градуса.

Отоплителните тела не бива да са покрити с пердета или пред тях да има поставени мебели. Така нагретият въздух около тях не може да циркулира ефективно. Дори тези прости мерки могат да спестят до 20% от разходите за топло, твърдят немските експерти.

Вече има модерни термостати, които могат да се програмират с точност до минутата и градуса, за да е топло в банята например. В онлайн магазини като "Амазон" цената им е около 10 евро. Някои от тях могат да се управляват дори през смартфона.

Правилното проветряване е важно не само за комфорта на хората в помещенията, но и за пестенето на енергия. Хвърляте пари на вятъра, ако прозорецът е открит, а парното е включено. По-добре е няколко пъти през деня да се проветрява ударно за 5-10 минути с широко отворени прозорци. Може дори да направите течение. При толкова силно раздвижване на въздуха не се стига до голямо охлаждане на стените и мебелите.

Ако имате щори, най-добре външни, трябва да ги пускате след залеза. Това запазва топлината в жилището. Ефектът е

същият като топлата завивка при човека. Може да спести 4% от енергията за парно.

Използвате ли радиатори, трябва редовно да ги обезвъздушавате. Така с малко усилия повишавате ефективността на отоплителните тела. С помощта на специално ключе се развива вентилът, който обикновено е в горната част на радиатора. Чувя се леко свистене и въздухът излиза. Започне ли да пръска леко вода, вентилът се затваря. Помислете и за изолацията на тръбите, по които идва топлото към жилището. Често те минават през необитаеми помещения и така се пилее енергия. Може да се увият със специален изолиращ материал. Друг проблем е, ако самото жилище няма подходяща изолация. Ако причината е ограниченият домашен бюджет, може да се направи нещо с евтини материали. От стиропор се изрязва плоскост с размера на отоплителното тяло плюс 2-3 см отстрани. Облепва се с алуминиево фолио, след това се намества между отоплителното тяло и външната стена. Стиропорът изолира стената отвътре, а фолиото отразява топлината към стаята.

Готвенето

За готвене също се харчи доста енергия. Слагайте капак на тенджерата и не отваряйте много често, за да проверявате ястието. Ако капакът е стъклен, можете да поглеждате, без да го вдигате. За варенето на картофи и зеленчуци не е нужно да пълните тенджерата с вода. Достатъчно е тя да е няколко сантиметра. Още по-ефективни са съдовете под налягане - те пестят 30 до 50% от енергията за готвене. Икономични са и съдовете с термодъно. Те струват малко повече, но това бързо се изплаща.

В началото котлонът е включен на най-високата степен, но когато ястието в тенджерата заври, можете да го намалите. Дъното на съда трябва да е малко по-голямо от диаметъра на котлона. Иначе има 20-30% преразход на енергия. Накрая използвайте и остатъка от топлина-

Снимка Рага ПЕТКОВА



та - котлонът е горещ 5-10 минути след като го изключите. Най-икономични са индукционните котлони - те пестят до 40% ток. Котлони със стъклена керамика пестят 20% енергия. Най-добра е комбинацията от индукционен котлон и тенджерата или тиган с магнитно дъно.

При печенето във фурна в повечето случаи изобило не е необходимо тя да се загрява предварително. Изключение правят сладкишите и някои по-капризни печива. Освен това фурната може да се изключи 10 минути преди края на необходимото време, за да се използва и остатъчната топлина, особено ако времето за печене е над 60 мин. Предпочитайте котлона пред фурната - тя изразходва 4 пъти повече енергия. Ако все пак я ползвате, включвайте вентилацията (ако имате). При нея можете да нагласите температурата с 30 градуса по-надолу. Не отваряйте без нужда вратичката на фурната, проверявайте през стъклото.

Микровълновата е практична, но не прекалявайте с размразяването - харчи се доста енергия. Ако все пак го правите, гледайте порциите да са не по-големи от 500 г.

Още един практичен съвет за кухнята: използвайте по-често каната за гореща вода, ако ще варите нещо. Загряването на 1 л вода струва:

- ✓ в микровълновата 5,4 евроцента;
- ✓ на електрически



- котлон 3,7 евроцента;
- ✓ в кана за гореща вода 2,2 евроцента;
- ✓ на газов котлон 1,7 евроцента.

Осветлението

Обикновените крушки харчат твърде много енергия. 90% от тока при тях се преобразува не в светлина, а в топлина. Затова сложете повече енергоспестяващи крушки в дома си. Те пестят ток, а и имат съществено по-дълъг живот от обикновените. Халогенните крушки не пестят особено - разходът им е само с 15% по-нисък от този на старите. Те са подходящи за места, където осветлението не се включва често. Най-пестеливи са нисковолтовите халогенни лампи с инфрачервен слой - т.нар. IRC (infrared coated) лампи. Те имат живот от 4000 осветителни часа и харчат с една трета по-малко ток от обикновените халогенни

крушки. Тоест вместо една 75-ватова обикновена халогенна крушка може да се сложи една 50-ватова с инфрачервен слой без разлика в степента на осветяване. Бъдещето все пак е на LED лампите, тъй като те са най-икономични. Засага обаче са доста скъпи.

Едно домакинство харчи до 40 евро (около 80 лв.) за осветление на помещения, в които никога не пребивава. В големите стаи източниците на светлина трябва да се разположат така, че да може да се осветяват поотделно. Така се потребява само наистина необходимата енергия. Лампата трябва да е най-близо до мястото, на което се седи или работи - над масата, печката. По-изгодна е една мощна крушка, отколкото няколко слаби.

Прането

Само наистина силно замърсени грехи от ес-

тествени материали се перат на 60 градуса. Повечето съвременни перилни препарати са ефективни и при 40 градуса. За нещата, които се перат често, е достатъчно да се избере някоя от кратките програми, които пестят ток и вода. Внимателно преценете и оптималното количество грехи, които се слагат наведнъж. При предозиране на препарат модерните перални включват автоматично допълнително изплакване, така се харчи повече енергия от необходимото.

Можете да спестите предпрането и ако просто накиснете по-замърсените грехи. След няколко часа ги изцедете и сложете в пералнята заедно с гругите. Сушилнята е удобство, но в едно семейство харчи за около 100 евро (близо 200 лв.) допълнителна енергия годишно. Използвайте я само когато навън е влажно или вали. През зимата обаче не е добре да сушите прането вкъщи. От една пералня се отделят около 3,5 л вода във въздуха. Тази влага е трудно да се отстрани с продължително проветряване или допълнително отопление. Почиствайте редовно филтъра на пералнята - ако е задръстен с власинки, се затруднява циркулацията на топлия въздух около барабана.

Страницата подготви
Илияна АНГЕЛОВА

Доц. Танева преподава политика и публична власт, лидерски умения в Софийския университет. Докторската ѝ дисертация е в сферата на политологията. Дълги години се занимава документално с темата за Холокоста, като се интересува не само от констатиране на фактите, но от отговор на въпроса защо е станало така - и лошото, и доброто. Казва, че е много интересно, ако човек обича това, което прави. И още: "Избрах да съм университетски преподавател, защото той не е само преносител на информация, а твори среда на критично мислене".

Как днешният ни живот, а и последните години илюстрират теорията, която преподавате?

- Теориите ни дават обяснения. Но няма как да получим отговори, ако не започнем от въпросите. Връзката между теорията и ставащото е като по учебник. В началото на 90-те беше съвсем ясно, че ще започне мащабен процес на емиграция. Още тогава имаме данни от изследване сред студенти - те сочеха огромен проблем, потресаваща дезинтеграция - със страната, културата. Това беше симптом на такъв дефицит на свобода, че желанието някой да се пренесе в друга среда беше категорично. В последните 20 години много неща се промениха - и не само към лошо, и не само във видимата част. Примерно дефицитът не е познат на новите поколения, можем да пътуваме. Нямаше свобода - политическа, но и лична. Знаехме да внимаваме какво говорим, да бъдем адаптивни, да живеем, сякаш преминаваме през минно поле. Сега това не ни се налага. С всичките трудности сме по-свободни да търсим и намерим себе си - поотделно и в различни групи. Известно е - човек цени нещо, когато му липсва.

- За тогавашните форми и убежища на несвободата обаче сега няма памет.

- Имаме вина за разпийването на тази памет. Понеже някак по подразбиране приемаме, че времето отпреди 10 ноември е ясно. Това не е вярно. Пропуснахме да мислим върху това минало не с лозунги и клишета, а с последователно, умно отношение. Не като черно-бяла картина. По-сложен е животът. Но да си обясним защо обществото е такова не е никак трудно. Както двете и двете е четири - когато в едно общество има тези и тези дадености, резултатът ще е точно такъв. И сега нещата са предвидими. И няма защо да се изненадваме примерно, че има пространство за популистки партии. Колкото по-голяма е кризата на духа, чувството на реваншизъм или безнадejност, когато всички

сфери на живота са в ценностна криза, тогава се отварят огромни пространства за кресливите. А те лесно успяват да заблудят хората.

- Не умеем, или от ленивост не задаваме въпроси, както споменахте в началото?

- Живеем с представата, че основният ни проблем е недостиг на ресурси, на пари. Дори не се замисляме, че поради липса на организация нямаше никаква идея какво да направим, ако изведнъж дойдат отнякъде тези ресурси. Така че липсите са в духа, в съгласието. Разпадат, кризата на идентичността са състояние, което не позволява решаването на нито един друг въпрос. Но имаме все пак жилав дух, та да не го смажат разочарованието, гневът, понякога озлоблението, че не се справяме да погледим политически и обществено нещата така, че да сме доволни. Все повече хора разбират - комплекс за малоценност е да смятаме, че животът е другаде. Желанието да покажем, че сме нещо повече, е също такъв комплекс.

- Има ли знаци за просветеление откъде идват провалите?

- Мисля, че обратното движение, към изграждане на общност, е в ход отдавна, често в много дребни знаци. Ако се огледаме и имаме сетива, ще го забележим. За да не бъдем разпаднали индивиди, ние трябва да усещаме, че заедно, съвместно, един чрез друг постигаме нещо. Т.е. и във всекидневието, и в големите теми правим нещата с идеята за другите. Това не е мантрата за колектива, индивидуализмът не означава себичност. Ако разполагам само със секунда и една дума да назова ключа, щях да кажа: съпричастност. Колкото повече всеки един е загрижен за нашия публичен дневен ред, толкова повече лошите сценарии няма да са възможни. Наивно е да смятаме, че неблагополучният живот се дължи на това, че лошите хора са в политиката, а добрите са останали отвън. Политиката предполага институции, правила и либералната демокрация не е само гласуване на избори и

Усещането за добро и зло не си е отивало

● С доц. Албена Танева разговаря Галина Спасова



овластяване на гадени хора. Въпросът е после да не се превръщаме в сеирджии, а да участваме през цялото време, да оказваме натиск.

- Има ли обвързаност между гражданското участие и успешното лидерство? Учи ли се, изгражда ли се, ражда ли се лидерът?

- В заблудата си мислим за лидера като за някого, комуто да ръкопляскаме, да го харесваме, да му се подчиним. Като преподавател често се срещам с това - първите имена на лидери, за които хората се сещат, са основно сатрапи, донесли разруха и страдания. Лидерството не се занимава с това знание. Верният отговор на въпроса е - за да стане някой лидер, трябва да поиска. Но не да го изберат, а да поиска да бъде потребен на другите, да концентрира у хората очакването, че с него ще вървят напред, но заедно. Ужасна заблуда е за всеки с властови нагон, че лидерството е просто да застане отпред. Лидерството не предполага някой силов да покаже на другите кой е началникът. Следват лидера, защото искат, а не защото трябва.

- Може ли да излъчи лидер аморфна, безучастна към собствения си живот общност?

- То е малко като въпроса за кокошката и яйцето. От една страна, отговорът би бил, че в такава среда е малко вероятно да изпъкне някой. Но колко много примери има в историята, когато се е появил някой с вдъхновяваща идея. Дори и тук, в нашата объркана страна, има

места, в които се живее много по-добре благодарение на някого, застанал начело. Примерно с. Долни Цибър с мнозинство ромско население - всички ходят на училище, хората имат работа. Кметът се е справил с това. Или с. Добрич в Хасковско - вижте какъв сайт има! Толкова са били зле, разпаднали, в началото кметът е дал лични средства, личен пример, кураж. Сега се гордеят хората там с живота си. Банален е примерът с Каварна, но е точен. Невинаги знаем имената на лидерите, невинаги появата им е свързана с извънредни обстоятелства. Но когато примерно един кмет се е захванал с това не заради табелката на вратата, не от сметкаджийство, толкова се вижда и хората го оценяват. Държавното управление е сложна експертна дейност, висш пилотаж. Очакваме, като се качим на самолет, пилотът да е учил за това дълго. И да има практика. А управлението на държавата може да е просто въпрос на усет! Попада някой в такава позиция и... готово. Има такава нагласа. Управлението не е и само въпрос на компетентност, а и на отношение към резултата. Колкото повече хора търсят място във властта не защото искат да творят порядък, а защото ще компенсират някакъв свой недостиг, толкова по-дълго ще ни е зле. Много зависи от всички нас с какви нагласи сме към държавната власт, каква е тя в представите ни.

- Ставащото в момента не е ли обрат именно

в тази представа?

- Политическата власт трябва да може да отговаря на исканията на обществото. Колкото повече се разтваря ножицата между това, което представя властта, и исканията на гражданите, толкова повече се трупа неудовлетворение. И винаги избухва. И в момента е като по учебник. Не става изведнъж и не е само защото сме търпеливи. Ние сме южни хора, емоционални, още с неукрепнала представа за институционалното... и все пак, усещането за добро и зло не си е отивало. Хората имат сетива. Може да си мълчат, но това не означава, че са съгласни. Дори когато има продължително смълчаване, това е сигурен симптом за предстояща буря. Бях го казала това преди време публично. Ако ТЕ, които и да са, са дошли с намерението за няколко години да си оправят живота или да обслужат корисна цел, способстват за трупане на протестен потенциал.

- ... и ако корисното поведение се препрежда щифетно, и то нетърпимо дълго?

- Избухването е полезно, както разболяването се тяло вдига температура - тя не е причина, тя е знак за тревога.

- От месеци се леят обаче тиради - няма смисъл да се негодува, по-неже нищо не е възможно да се промени.

- Опитваме се като врачки да си представим какво точно ще стане. И веднага ни е "ясно". Но обществото е сложна система, настроенията са динамични. Колкото по-

За да не бъдем разпаднали индивиди, ние трябва да усещаме, че заедно, съвместно, един чрез друг постигаме нещо.

нашрек сме, колкото повече се събужда любопитството към общия ни свят, толкова повече ще се съобразяват с нас. Нашата работа е да го правим постоянно. Това, че у нас е станало възможно спасяването на евреите, не е някаква патетична позиция на всички, не сме бакали, не броим колко са били несъгласните. Важно е всеки, който усеща несправедливост, нередност, и то не само към него лично, да реагира. Ако някой си замълчи, защото не го засяга, страда цялото общество. Ако не участвах граждански организации, евреите щяха да бъдат депортирани, всичко е било готово. Когато хората не си споделят само у дома и помежду си, а го изразяват - това е превенция. Екзарх Йосиф са искали да го разследват по Закона за защита на държавата, защото се е съпротивлявал на държавната политика. Така че от всеки зависи, ние творим средата.

- Бездействието ли е тотална заплаха?

- Разбира се. Както и позицията, че правилата нямат значение. Атомизираното общество, което си казва - каквото и да стане, няма да последва санкция, стига до разпад. Лечението на това е да се изразяваме, да заемаме позиция. И така ще започнем да изграждаме по-човечна социална среда. Напълно естествено е да сме различни и несъгласни помежду си, но това нека да ни дава енергия за създаване, а не за озлобление. Това е част от развитието. Трябва да имаме малко повече кураж - за всичко, във всякакъв смисъл.

Частни уроци - да, но защо?

Гергана ПЕТКОВА

Какво се случва на арената на частните уроци? Вместо да намаляват заради тестовете тип "викторини" на националните изпити, или пък от това, че вузовете вече приемат и тези, които не кандидатстват, те "мутираха". Вече са във всички класове от втори до дванадесети, а не само преди кандидатстване. И не се изчерпват само с обещанието за "вкарващ" изпитен резултат. Те започнаха да дават знания и грамотност! Нещо, което би трябвало да е дело на училището. А и да е безплатно - според конституцията.

Като изключим родителските амбиции или страхове от провал на наследника, причината частният урок да се превърне в панацея е самата просветна система. Тя открай време работи така, че учениците да не учат за знания, а за някой изпит. Само в Бълга-

Ако имаше родителски речник, след гумите "частен урок" щеше да се чете: финансиране на безплатното образование, което води до успех на детето. Или поне вие си мислите така, като гледате изпълняващия семеен бюджет. Частният урок е като орех - корените му са толкова дълбоки и сянката му е толкова го-

рия дванадесетият клас се води като почти незабължителен и в него реално нищо не се преподава. Всички знаят, че през цялата последна година учениците ходят на курсове за кандидатстване във ВУЗ. Само у нас се говори, че децата са неграмотни, а в гимназията часовете по български език се броят на пръсти. Само у нас математика като за висисти се преподава в 7. клас. Резултатът: децата са на училище, защото така трябва, но ако искат наистина да научат нещо - отиват и на други места.

Частните уроци и кур-

сове ги има в цял свят. Те по правило са доброволни и са за надграждане на знания. Проблемът е, че у нас вече започват да служат за даване на знания. И още нещо - чрез тях родителят реално финансира още веднъж задължителната и безплатна образователна система. По последни данни става дума за около 8-10 млн. лева на година. Парите потъват в сивия сектор.

Издръжката на един ученик не е никак малка. Още в първи клас тя може да глътне и до 600 лева на месец. Майки и татковци финансират частни занимални, защото в общин-

ляма, че може да бутне къщата на образованието. Но плановете му, макар и малки, са ценни. Независимо дали го броят за социален проблем (доклад на Световната банка от 90-те години), или го приемат за разтоварващ обществената система от задължения (нак там), той е неизкореним по света и у нас.

ките няма места за всички, зелени и бели училища, курсове по чужд език, спорт, по основни предмети и т.н. Семейният бюджет отънява още, дойде ли време да се кандидатства след 7. клас. С частни уроци подготовката по български и математика в София и другите големи градове излиза и до 2800 лева, на курсовете има отстъпки и сумата пада доста. Между 400 и 800 лева са кандидат-студентските занимания във висшите училища. Най-скъпа е цената за индивидуален урок по чужд език в голям град - от 15 до 25 лева.

Шестица може да се изкара и без скъпи частни уроци - стига подготовката на детето да е систематична и правилно насочена. Сред доказано най-добрите помагала са тези на "Просвета". Те са по новите действащи формати на МОН за външно оценяване и приемни изпити. Авторите им са опитни учители и специалисти, чиято основна цел е да поставят

В 4. клас - външно оценяване, важно за учителите

За пръв път вашият ученик ще бъде подложен на истински изпитен стрес в 4. клас - тогава се прави първото т.нар. външно оценяване. Наименованието идва от това, че контролната работа се задава не от учителя, а от министерството. А целта е да се оценят както децата, така и отделният клас и съответното училище. По тази причина изпитът е много ва-



жен... за преподавателите. Но за самочувствието на детето е добре то да се представи отлично. За това ще му помогне поредицата на "Просвета" "Тестове за външно оценяване в 4. клас". Тя съдържа общо 4 отделни книжки за успешна подготовка по математика, по човекът и обществото, по човекът и природата и по български език и литература.

За отличен се учи и у дома

учениците в ситуация, максимално близка до реалния изпит. Всички тестове са придружени с отговори, а тези по математика - и с решения на част от задачите. В много от книжките на "Просвета" са включени и оригиналните тестове, давани от министерството.



В 7. клас - първа битка за бъдещето

Изпитът след 7. клас е първата истинска битка за бъдещето на вашето дете - защото попадането в елитно училище ще му осигури много от нещата, които другите амбициозни родители и ученици биха получили само срещу скъпи частни уроци.

За изпитите след 7. клас е специалната серия на "Просвета" "Нови тестове" (те са изрично съобразени с въведения изпитен формат от 2012 г.). По математика например книжката съдържа 12 примерни теста, както и оригиналните, давани от МОН. По български език новата книжка се казва "Външно оценяване по български език и литература за 7. клас по формата PISA", а освен това за най-амбициозните, които искат да получат разширени знания, има и тестове по английски език.



КАК ДА ОТКРИЕМ НАЙ-ДОБРИТЕ

По принцип най-търсените курсове, школи и преподаватели във всеки район се знаят от родителите и се предават от випуск на випуск. Но:

- Ако избирате курс, проверете броя на часовете, времето, в което се провежда. Вижте колко е голяма групата и дали редовно се правят тренировъчни изпити. Задължително се поинтересувайте дали изискванията на школата няма да погълнат прекалено много от времето на ученика. Защото уроците по български и математика са важни, но има и други предмети.
- При частен учител проверете колко и какви деца са минали през неговата "школа", какви изисквания поставя и как ги контролира. Учителите често имат два подхода към частниците си възпитаници - на едните просто им взимат парите, а другите ги готвят реално. Поведението им зависи и от това дали вие се интересувате достатъчно от отпочето си.
- Ако детето ви се нуждае само от чужд език - преценете първо дали то по-добре се справя в голяма група. В този случай изберете курс. Обратно, когато има нужда от повече внимание и индивидуална работа, частен учител е добрият избор.
- При притеснение, че детето ви изостава по който и да е предмет, също потърсете помощ. Първо е редно да се обърнете към неговия учител и да разберете причината. Щом прецените, че детето ви има потенциал да се справи, но училището не прави нищо по въпроса, намерете алтернативно решение.
- И още трябва да съобразите: дали курсът или частният учител не са много далече. Трябва да съчетаем занятията с учебната програма, включително с почивните дни. Ако искаме детето ви да учи в Софийската математическа гимназия, отпишете всички съботи. И най-важното: колкото и да плащате, щом не следите какво учи вашият наследник, не разчитайте на успеха му.

От матурата - в университета

Помнете какъв отпор даваха и родители, и ученици на поголовното въвеждане на матурите. Оказа се, че матурата е не само неизбежна, но и полезна. Защото много университети вече приемат само по резултатите от нея. А за там, където все още държат на "своя" из-



пит, матурата е една стабилна тренировка. За дванадесетокласниците от "Просвета" са разработили пълна поредица "Всичко за матурата" - от задължителната матура по български език и литература през математиката, химията, физиката и астрономията, та чак до биологията. А, и по география - където се явяват най-много ученици.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

19 - 25 НОЕМВРИ 2013



Правила за добро храносмилане

Съвременният човек държи да е в крак с всичко, случващо се и на роден, и на световен терен, но това обикновено е за сметка на здравето. Хапването на крак, застояването пред компютрите, недостатъчното движение са само част от причините, които водят до нередовен стомах. Според специалистите има начин да избегнете запека.

на стр. 12

Не подценявайте цистита

Отдавна на медиците е известно, че циститът предпочита жените, а бременността е състояние, което благоприятства развитието на уроинфекциите. Какви могат да бъдат последиците и как да ги предотвратите?

на стр. 16

Да разпознаем проблемното дете

Над половин милион деца у нас имат проблеми с нервната система. Според невролога проф. Димитър Чавдаров родителите често допускат грешки и не обръщат внимание на нетипични прояви в поведението на наследниците си.

на стр. 20

Гинко билоба - здраве от вековете

Хилядолетия наред хората са използвали растението, за да се борят с различни болести. Гинко билоба и до днес дарява здраве и добро самочуствие.

на стр. 22

ПАЦИЕНТЪТ ТРЯБВА ДА УСЕТИ, ЧЕ Е УНИКАЛЕН

Д-р Валентина Мазнейкова завършва английска езикова гимназия, а после Медицинската академия в София. Защищава докторска дисертация, член е на различни научни дружества. Автор и съавтор на учебници и публикации. От 2006 г. е заместник-управител на МБАЛ "Света София" и ръководител на Отделението по акушерство и гинекология. Тя е един от най-търсените специалисти по фетална морфология.

Интервю с д-р Валентина Мазнейкова
четете на стр. 17.



ДИАБЕТЪТ ОТНЕМА ЖИВОТА НА 5,1 МЛН. ДУШИ ГОДИШНО

Светът губи битката срещу диабета, след като броят на пациентите, които живеят със заболяването, е достигнал рекордните 382 милиона души тази година. Тревожните данни бяха изнесени в доклад, публикуван по случай Световния ден за борба с диабета, 14 ноември. Повечето хора страдат

от диабет тип 2, свързан със затлъстяването и недостатъчната физическа активност. Епидемията се разпространява, тъй като все повече жители на развиващите се страни възприемат западния начин на живот.

Авторите на доклада от Международната диабетна феде-

рация прогнозира, че до 2035 г. случаите ще се увеличат с 55 процента - до 592 милиона. "Тубим битката да предпазим хората от диабета и неговите животозастрашаващи усложнения", посочват от федерацията в шестото издание на "Атлас на диабета". Авторите отбелязват, че смъртните

случаи от заболяването са 5,1 милиона годишно, или един на всеки шест секунди. Експертите изтъкват необходимостта от вземането на спешни мерки за справяне с проблема, като стратегията включва промотирането на здравословни хранене и начин на живот сред всички обществени прослойки.

АКО ВИ СЕ ЯДАТ ЛИМОНИ, ПРОВЕРЕТЕ ЧЕРНИЯ ДРОБ

Всеки от нас е имал периоди, в които му се хапват повече сладки или солени неща. Но ако организъмът всеки ден ни подтиква да ядем даден продукт, си заслужава да се замислим дали това не е сигнал за надвиснала опасност от заболяване. До този извод са стигнали изследователи от Факултета за качество на живота и околната среда към Тексаския университет след продължили няколко години наблюдения. Лекарите са установили, че желанието всеки ден да ядем ябълки, от които организъмът получава микроелементи (желязо) и аскорбинова киселина, може да означава, че имате проблеми със сърдечносъдовата сис-

тема или повишени нива на холестерина. Желанието да се яде лимон всеки ден може да означава проблеми с черния дроб и жлъчката. Непреодолимият апетит към зелева салата подсказва проблеми с червата. А при непрекъснато влечение

към маслини е препоръчително да се провери състоянието на щитовидната жлеза. Хората, които не могат и ден без сладолед или сметанови торти, трябва по-внимателно да следят състоянието на опорно-двигателната си система.





Медицински центрове



Модерна медицинска апаратура

София

кв. Студентски град
ул. „Проф. Александър Фол“ 2, вх.Б, ет.1 (до зала Хр. Ботев)
тел.: 02/445 66 66, факс: 02/445 66 69, мобилен: 0882 140 666
e-mail: medc@sofia.fihealth.bg

Пловдив

бул. „България“ 4, ет.1
тел.: 032/307 666, факс: 032/307 669
мобилен: 0882 310 666
e-mail: medc@plovdiv.fihealth.bg

www.fihealth.bg

Камен ЗДРАВКОВ

Кои са стълбовете на добре работещото храносмилане

1. Балансираното хранене

Най-важните правила са да не се пропуска закуската, да има топъл, по възможност готвен обяд, а вечерята да се хапва рано и може да се състои от месо или риба плюс салатата. През деня изпивайте поне литър и половина вода или фреш и консумирайте плодове и зеленчуци според сезона.

Не става въпрос да се лишите от всичко, което обичате, но все пак трябва да има мярка. Най-зле на храносмилателната система се отразяват сухите концентрирани храни - сухи пасти, чипсове, вафли, тежки сметанови торти. Едно парче на ден е допустимо, но не и те да се превърнат в основната храна.

2. Движение и пак движение

Освен всичко друго човешкият организъм се подчинява и на законите на гравитацията. Ако

ПЕТ ПРАВИЛА ЗА РЕДОВЕН СТОМАХ

Много хора не обръщат съществено внимание на редовното освобождаване на червата, но с течение на времето констипацията може да създаде сериозни проблеми. При това често затегнатият стомах не се дължи на някакво заболяване, а на начина на хранене и живот. Всекидневното посещение на тоалетната "по голяма нужда" създава комфорт не само за храносмилането, но за целия организъм. А нередовният ритъм води до подуване и тежест в корема, лошо храносмилане, склонност към пълнеене, опасност от развитие или влошаване на съществуващи хемороиди и фисури.

прекарвате повече време легнали или седнали, няма как червата ви да не станат лениви. Интензивното ходене поне 30 минути на ден, изкачането на стълби, няколко коремни преси сутрин и масаж на корема с леко притискане по хода на дебелото черво по посока от гясната ингвинална гънка (където е апендиксът) към диафрагмата и след това до лявата ингвинална гънка обикновено са достатъчни за подобряване на храносмилането. Много добре се отразяват плуването, колоез-

генето, планинският туризъм.

3. Специално внимание при извънредни обстоятелства

Всички са забелязали, че при почивки и пътувания и изобщо при пребиване извън обичайната среда най-често възниква констипация. Или пък обратното - така наречената диария на пътешественика. Затова предварително се погрижете да не ви се случи нито едното, нито другото. На първо място пийте само бутилирана минерална вода. Особено в първите дни при по-



чивка не се нахвърляйте на шведските маси. Разнородното хаотично меню силно тормози корема. В едно хранене яжте например салати (но не с майонези) и месо или риба. Няма как да опитате от всичко и да искате да ви е добре. Приемът на комбиниран

пробиотик още преди заминаването и по време на пътуването укрепва устойчивостта на храносмилателната система. Достатъчни са 2-3 капсули "Лакто-4" дневно.

4. Ако все пак получите запек, вземете мерки навреме

Никога не трябва да се започва с драстични средства! Чаша гореща вода сутрин на гладно, сиропи на базата на естествени извлекци от разхлабващи плодове като "ФрутиЛакс", посещение на тоалетната без бързане в едно и също време са първите мерки. Ако констипацията е прекалено упорита и е свързана с други симптоми - кървене, слуз, силни болки, трябва да се консултирате с лекар. При хората над 50-60 години с хроничен запек въпреки спазването на посочените тук правила трябва да се изключат специфични заболявания на дебелото черво.

5. Психологически комфорт

Стабилното настроение и липсата на хроничен стрес са основни фактори не само за общото ви състояние, но и за храносмилателната система. Депресивните мисли, тежките грижи, постоянният стрес се отразяват и на естествения ритъм. Затова се опитвайте поне за малко всеки ден да се занимавате с любимата дейност, която ви разтоварва и забавлява.

хранителна добавка

ФрутиЛакс®

Лаксативен сироп с екстракт от стокиня и слива

Подходящ за бременни и деца

тек лаксативен ефект

възстановяване на физиологичния ритъм

ЕСOPHARM Екофарм ЕООД, бул. "Черни връх" №34, бл. 3, 1421 София, България
Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

НАТУРАЛЕН МОРСКИ МАГНЕЗИЙ

100 % НАТУРАЛЕН
С НАЙ-ВИСОКИ ДНЕВНИ ДОЗИ НА УСВОИМ МАГНЕЗИЙ
ОСОБЕНО ПОДХОДЯЩ ПРИ:

- мускулни крампи
- контракции по време на бременност
- подобрява работата на сърцето
- физически и психически натоварвания - стрес, умора
- продуктът е в растителни капсули и е подходящ за вегетарианци

Произведено от Мариомт Ирландия за Хербамедика ЕООД
тел.: 02/818 48 70, www.herbamedicabg.com

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ ОТ ХЕРБАМЕДИКА

18+

up
Ultimate Performance™

Сексуален стимулант съдържащ екстракт от Horny Goat Weed, (Раззonen козел) 30 таблетки

Подходящ за мъже и за жени

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

ФИНАЛ НА КОНКУРСА „МОЯТ ОПИТ С НЕОКС“

Уважаеми читатели,

Приключи конкурсът за читателски писма на тема "Моят опит с НеОкс". В продължение на месец вие ни изпращах-

те вашите отзиви за продукта, споделяхте личните си впечатления за лечебните му свойства, давахте вашата позитивна оценка. За всичко това ви

благодарим!

Нашето жури от фармаколози и журналисти отличи най-добрите писма, които ще публикуваме в следващите броеве на вестника.

А ето и читателите, които според нас заслужиха награди:

Качествен апарат за измерване на кръвно налягане с индикатор за аритмия от Medisana, Germany:

Комплекти НеОкс:

1. Мила Попова, Бургас
2. Христина Атанасова, София
3. Мария Казакова, Варна
4. Мария Марковска, Шумен
5. Елисавета Боянова, София

1. Юлиана Антова, София
2. Панчо Михов, Казанлък
3. Димитър Иванов, София



Молим читателите, които са избрани от журито, да се обадят в редакцията на телефон 02/43 97 300, за да си получат наградите.

Комплект NeOx капсули и олио, + подарък - крем!

Всички продукти в елегантна чантичка



Комплексна грижа за стави и мускули!

Търсете в аптеките!

ESOPHARM

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

Съветите на проф. Мермерски:



Не оставяйте да ви мъчат проблемите с уринарния тракт! Опасно е!

Моите специални препоръки за рецепти от природата:

Костадин Димитров е приложил следната рецепта, с която е излекувал пиелонефрит и глумерулонефрит. Бил е подпухнал и се е задушавал.

Изваждат се корени от храста шипка (да са екологично чисти - от гората или място, където няма замърсяване) и се измиват. 250 гр. корени се варят в 4 литра вода, докато остане наполовина. Костадин е пил от отварата 1 месец - намалил е албумина от 4 на 3 единици. Втория месец от 3 на 2 единици и на 3-тия месец на 0 единици. Трябва да се спазва диета - без солено, кисело и люто.

Желая Ви здраве и дълголетие!
проф. Мермерски

Моята специална препоръка за продукти от аптеката:

За мъжете - при проблеми с простатата: „Конпроста“

При проведените клинични тестове е установено, че „Конпроста“ допринася за по-бързо и трайно облекчаване на симптомите при доброкачествено уголемяване на простатата, премахване на дискомфорта и паренето по време на уриниране, често уриниране, ставане през нощта, недостатъчно изпразване на пикочния мехур, слаба струя, неволно изпускане. Подпомага при намалено либидо, слаба ерекция причинена от заболяване на простатата. Намалява обема на простатната жлеза, и поддържа нормална сексуална функция. Конпроста съдържа цветен прашец от маслодайна рапица, който е с богато съдържание на биологично-активни компоненти: протеини, есенциални аминокиселини, ензими, коензими, липиди, въглехидрати, витамини, минерали и др.



За жените - при цистит и проблеми с бъбреците и пикочните пътища:

„Урохелп“

Съдържа екстракти от червена боровинка, бреза и мечо грозде.

Народната медицина препоръчва **листата на бреза** при бъбречни оплаквания и възпаления, както и за камъни в бъбреците и пикочния мехур. Имат отводняващо и общоуспокояващо действие.

Мечото грозде е известно с действието си при хронични проблеми, свързани с бъбреците и пикочните пътища. То подкрепя нормалния тонус на пикочните пътища и бъбреците и помага за изхвърляне на пясчинките. **Червената боровинка** потиска прилепването и задържането на патогенни бактерии и микроорганизми по стените на пикочния мехур и уретера. Съставките в Урохелп допринасят при оплаквания от цистит, дискомфорт при уриниране, парене, задържане на излишни течности в организма и др.



Златна промоция от ВИТАГОЛД Живей здравословно и спечели



Събери 3 стикера от опаковките на 3 продукта Vitagold, поръчай свой продукт по избор **на половин цена** и участвай всеки месец за **100 награди - 90 продукта** на Vitagold и **10 награди по 100 лв.!!!**

В края на периода всички участват в играта за **голямата награда - 1 000 лв.!!!**

Периодът на промоцията е от **14.10.2013г. до 14.02.2014г.**

Повече информация и условията за участие в играта търсете в промоционалната брошура на Витаголд (брошурата може да намерите в аптеките и в опаковките на продуктите Витаголд), както и на интернет страницата - www.vitagold.bg

„ПОБЕДИХ НЕЛЕЧИМ ТУМОР!“

**За консултации
на живо
с д-р Христов:**
тел. 02/ 952 51 99,
София,
ул. „Лайош Кошут“
№ 24
до Руски паметник



Методитаката, по която работим, е синтезирана от руска и германска. Това е най-доброто, което се предлага в България, когато става дума за бързо възстановяване на имунитета при онкологично болни. Консултацията ни търсят от Италия, ЮАР, Гърция, САЩ и много други страни. Резултатите ни ще видите на сайта www.mikoterapia.bg.

Прилага се при всяка фаза и всеки вид рак.

**За консултация
по телефона
и на живо
с д-р Дончев:**
тел. 0878 93 12 52
София,
ул. „Родопи“ 68
до Сточна гара



Георги Гаров, бивш преподавател и автоинструктор от гр. Пловдив, тел.: 0884 71 65 70

Виж тук: www.mikoterapia.bg

"На първи март 2013 г. се събуждам и всичко е точно! Здрав съм, прав съм. Ставам и отивам на работа. Занимавам се с ремонт на автомобили. Влизам в гаража и следобед започва да изтръпва левият ми крак. Казвам си: "Сигурно нещо дископатия имам". След три-четири дена започва да се усилва това изтръпване, качва се нагоре вече към тялото. Започва да изтръпва от глезена нагоре. И след три-четири дена започва много да ми се схваща крака. Мисля, че е дископатия и отивам на един лекар, който и друг път ми е лекувал дископатия. Той като започна с една игличка така, по крака... Казва: "Гошко, не си за мен, моето момче. Отивай на невролог." Отидох в болницата, във втора поликлиника да търся невролог... Направих две снимки на ядрено-магнитен резонанс и ги нося на един лекар, който ми препоръчаха. Той гледа половин час дискетата и казва: "Такова чудо е много рядко нещо - тумор на гръбначния мозък." Аз се шашнах. Тумор на гръбначния мозък. Интрамедуларен тумор на гръбначния мозък. И докторът, тъй като негов приятел, който е мой приятел, ме праща при него, ми каза: "Извинявай, че ти го казвам това

нещо, обаче работата е страшна." А той е неврохирург - един от най-добрите тука, в Пловдив. Питам: "Докторе, а лечение?" Казва: "Няма лечение. Ако искаш отиди в София, попитай някой друг лекар, да се уточнят нещата." Аз на другия ден от там хващам един приятел с кола, кара ме във Военно-медицинска академия в София. Отивам горе, при началника на неврохирургията. Доцентът излезе от операция, прие ме веднага. И той един час гледа дискетата. И ми каза: "Момче, такова чудо! Това е много рядко нещо." Казвам: "Докторе, рядко, нерядко - аз си отивам, осакатявам целия, не мога да се движа. Вземай, нещо прави!" "Нищо - вика, - не мога да направя, защото ако барна там - край, изцяло се парализираш." Питам: "Ами, тогава какво да правим?" "Нищо - казва, - не мога да ти кажа. Опитай нещо друго." Това, което тук ми каза лекарят в Пловдив, същото ми каза и оня човек - само ми се извиниха, че ми казват тези неща. И идвам тука, вкъщи. До вечерта започва и дру-

гият крак да ми се парализира. Това вече става горедолу две-три седмици от първия случай. И намерих един безплатен вестник. И гледам - имаше два-три случая описани. И си казвам: "Какво да правя - това ще е." Набирам номер, търся, обажда се доктор. С две думи му обясних в какво състояние съм, вече не мога да вървя. Разпита ме подробно и ми обясни за тези препарати. Каза ми всичко - колко струват, как се приемат... Даже аз съм записал на два-три листа. Каза: "Пиши всичко." Той като ми обяснява за тези гъби и тези препарати аз си викам на акъла: "Те, лекарите нищо не направиха, сега на тези гъби... Ама, няма как - почвам и ги пия! Само заради децата и заради внуците!" И същата вечер вече се парализирам. И казах на моите деца: "Търсете тука някъде квартира. Не искам да ме гледат внуците как умирам." Викнах сина ми. Казах му: "Карай ме някъде там." Той беше намерил тази квартира. Кара ме в квартирата, лягам тука, ей на това легло. През деня,

след обяд, след като говорихме с доктора, взех препаратите - "Имюн Модулятор", гъбите. И започвам да ги пия, обаче се парализирах вече и 40 дена ей тука от това легло не мога да мръдна. Обаче пия гъбите. Не можех да си мръдна 1 милиметър големия пръст на левия или на десния крак. Нищо! Не знаех къде са ми краката. Трябваше да погледна къде са ми краката, за да видя в какво състояние са - ужас! От гърдите надолу... Добре че тука тоалетната е близо, та ме носеха дотам и... Ужас, ад, ад! Това беше за мен един ад! За мен вече животът не е същия. Както и да е. След 40 дена, откакто ги пия тези препарати... Една сутрин се събуждам и гледам - а, мога да си мърдам палците на краката! Казвам си: "Нещо става..." Дойдох едни приятели следобед - тези, които ме караха по София. Викам: "Почнах да си мърдам пръстите на краката." Те се зарадваха толкова много! Четиридесет дена тука умирах! Бях решил по едно време да се самоубиям. След една-две седмици започнах ве-

че да си чувствам леко краката и от гърдите надолу започнах като се щипя, така... То и сега още ми е изтръпнало, и то доста, обаче пак чувствам вече. След още две-три седмици, може би месец, започнах да се изправям на крака. Даже един път ми идват приятелите на гости, жена ми идва и аз ставам. И децата се зарадваха толкова! На четвъртия месец пак се свързах с фирмата - исках просто да им благодаря. Това е едно страховотно заболяване на централната нервна система. Страховотно заболяване! Ад! Направо ад! И може би моите близки се бяха приготвили да си отивам - като видяха за какво става въпрос. И сега всеки един ме пита: "Бе, тате, ти от тези гъби какво става?" И са разказали тука на хората. Всеки ме пита. Ама, то, с две думи не може да се отговори на човек. Трябва така, по-продължително да се говори, да се беседва по този въпрос. Защото много от хората не знаят за какво става дума. Никога не съм вярвал, че това нещо може да ми помогне. Макар че с голяма вяра ги пиех и викам, бе 40 дена минаха и нищо. След 40-тия ден започна раздвижването. Иначе аз бях станал слаб - 50% от мускулната маса я изгубих. Някъде от 95 на 60 килограма. Бях станал кожа и кости. Първите дни нямашах апетит. Като почнах да пия препаратите и започнах да имам желание да ям, да се храня. И всеки ме пита, даже мои познати лекари: "Храниш ли се?" Казвам: "Храни се." Плюс това, всеки лекар ме пита: "Изпускаш ли се по голяма и малка

неужда?" "Няма такова нещо" - казвам. Пия ги тези препарати. Много интересно защо ме питат. Нито химиотерапия, нито лъчетерапия съм правил, нито съм регистриран. Раздвижването беше много трудно. Може би два месеца. Сега вече някой път сутрин като тръгна да излизам забравям бастуна. Толкова се радвам! Толкова се радвам за това нещо! Вече като ги пия ми дават сила и на мускулите. Не знам какво става. Просто като се стегна... Преди - не, нищо не можех да направя. Абсолютно нищо! Само ме тормози това, че според препоръката на лекаря не трябва да ям месо. Не съм ял грам месо за това време. Ето - Пауд'арко, хрущял от акула, сребърна вода - задължително приемам. Тинктура Гравиола, гъби Кордицепс, Шиитаке, Мейтаке, Имюн Модулятор, който изглежда много допринася за излекуването ми. Селен, клева тинктура. Всичко е за усилване на имунната система. И чай - "Есиак" се казва. Плюс витамин С. Това ме спаси мене - тези неща ме спасиха. Сега мога да ви демонстрирам как ходя. Хората няма да повярват. Те не знаят какво чудо е било, какъв ад е бил - 40 дена пълна парализа. Щом забравих вече и бастуна..."

Г-н Гаров разказа своята история на 20 септември 2013г. До 07 ноември 2013 година почти всеки ден, до обяд, той прави разходки по около 3 километра. Ако изключим леката тежест, която усеща в краката под коленете, той твърди, че се чувства отлично.

„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. Две години по-късно открихме много разсейки в черния дроб с размер около 4 мм. Тогава по препоръка на д-р Милен Христов започна да приема възможно най-



пълната схема от лекарствени гъби. Направените наскоро изследвания с рентгенов апарат, ехограф, скенер, гастро- и ректоскопия не показват наличие на никакви разсейки в черния дроб.

Виж тук: mikoterapia.bg

ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

• гр. СОФИЯ

Магазин - 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)

• гр. СОФИЯ

ул. Родопи № 68-70 (до Сточна гара), вход вдясно, ет. 2
д-р Пламен Дончев
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 (от понеделник до петък от 9 до 13 часа)

• гр. СТАРА ЗАГОРА

ул. "Цар Калоян" № 30,
д-р Веселин Кънев
GSM: 0878 780 491

• гр. ВАРНА

ул. Христо Попович № 15 (до сладкарница "Маргарита"),

Свилен Лапачков, 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 Иванова,
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 (само от 21.00 до 22.00 часа)

• гр. МАДАН

д-р Недко Димитров,
GSM: 0897 92 22 30

СЛЪНЧЕВИЯТ ДАР ВИТАМИН D

Мария ПЕТРОВА

Произвеждаме витамин D, когато жаркото слънце гали кожата ни, но слабите зимни лъчи, градският смог и заседяването пред компютъра ни лишават от така необходимия витамин.

Когато силните ултравиолетови лъчи докоснат кожата, започва синтезът на витамин D, който бързо се абсорбира в кръвта. Може да го съхраняваме няколко месеца, най-вече в мастната тъкан.

Изчислено е, че е достатъчно през лятото да се прекарва 15 минути дневно на открито, за да се натрупа достатъчно витамин за зимата. През прозореца на стаята, офиса или колата обаче това не става. По-малко от слънчевия витамин трупат мургавите хора, вегетарианците, алергичните към млечните продукти и прекаляващите със слънце-

защитна козметика.

Витаминът принадлежи към групата на мастноразтворимите, като в природата се среща изключително рядко. Съществува в няколко разновидности, но с лекарствено значение са само D₂ и D₃, които са близки по структура, свойства и действие.

Витамин D се нуждае от други помощни вещества като калций, магнезий, цинк, фосфор, бор и витамините A и K₂, за да функционира ефективно.

Витаминът регулира нивата на калций и фосфор в кръвта, затова и продължителният му дефицит има отрицателен ефект върху костната минерализация. Освен това той има важна роля за запазване на здравината на костите и зъбите, спира натрупването на калций в кръвоносните съдове, сърцето и бъбреците. Слънчевият витамин подсилва имунната система в борбата с инфекциите,



Витаминът е извлечен от риба треска през 20-те години на миналия век. Наречен е D, защото бил четвъртото вещество, което американският биохимик Елмър Макколъм успял да изолира. После десетилетия наред се е знаело само, че предотвратява рахит.

облекчава болките в мускулите, помага за регулиране на нивото

на кръвната захар и кръвното налягане, предпазва от депресия.

Витамин D може да се приема и с храната, но съдържанието му в повечето продукти е оскъдно. Основен източник са тлъстите риби (сьомга, сардина, скумрия, тон, треска, змиорка, херинга), но те съвсем не присъстват масово на българската трапеза.

Една супена лъжица рибено масло дневно е достатъчна за необходимата 24-часова доза. Малко от витамина има в черния дроб, яйцата, млечните продукти, гъбите.

Вече много млека се обогатяват с витамин D, защото, колкото и калций да приема човек, когато няма достатъчно от този витамин в организма, той не може пълноценно да го усвои.

Мастноразтворимият витамин често се включва в състава на различни хранителни добавки. Той лесно се комбинира с витамин A, калций, магнезий и цинк и в аптеките може да се намери под формата на капсули, таблетки или масло.

Международната единица за витамин D е IU. Световни организации приемат, че дневната необходимост от витамина е 200 IU за хората под 50 години, 400 IU между 50 и 70 години и 600 IU над

70-годишна възраст.

Вече много лаборатории изследват нивата на витамин D чрез взимане на кръв, така че всеки би могъл да разбере дали има дефицит. При всички случаи това трябва да става по лекарска препоръка.

Допълнителният прием на витамина също задължително трябва да се консултира със специалист. При предозиране се получава умора, раздразнителност, главоболие, дехидратация, липса на апетит и рязко отслабване.

Витамин D обаче си остава природен дар. Необходимо е само да се стои достатъчно на слънце и да се хапва често риба, за да са здрави костите, зъбите и нервите. И ако през лятото са достатъчни 15 минути под лъчите на небесното светило, то през слънчев зимен ден трябва поне два часа.

ЗА ЗДРАВИ И УМНИ ДЕЦА

Мозъкът е органът с най-голямо съдържание на мазнини. Докозахексановата киселина (DHA) е основната структурна мастна киселина в мозъка. По-голямата част от израстването на мозъка завършва през петата-шестата година от живота на детето. При раждането теглото на мозъка на бебе е 70% от теглото на мозъка на възрастен човек, в ранното детство нараства с 15%, а останалото развитие приключва в предучилищните години. Затова менюто на децата до 6-ата година изисква специално внимание.

Включването на омега-3 ненаситени мастни киселини допълнително към разнообразното хранене на детето подпомага развитието на мозъка, неговото здравословно състояние, реактивността му, мозъчната дейност като цяло. Доказано е, че се подобрява възможността на детето да се концент-



рира, дори че се подобряват четенето и правописът му.

Приемът на есенциалните мастни киселини и DHA по време на предучилищния период има положителен ефект и за предотвратяване на проблеми с концентрацията, гължаци се на хиперактивност. Хиперактивността е диагноза, използвана за деца, които са невнимателни, импулсивни, прекалено буйни.

Причината за възникването на синдром на хиперактивност с дефицит на вниманието е неизвестна при много малчугани, но те много бързо и успешно се повлияват при прием на рибено масло. То е и мощен имуностимулант, предпазва от чести групни и простудни заболявания, а при вече въз-

никнало заболяване съдейства за по-бързото възстановяване. Най-добре е приемът му да започне с началото на есента и на учебната година, когато обичайно има и по-чести заболявания. Но профилактика с рибено масло може да се прави през всички годишни времена, тъй като обичайното ежедневно хранене много често не задоволява нуждите на организма на децата.

Real Sam (Риъл Саме) спомага възстановяването след леку, до средни по сила емоционални разстройства по естествен, по-ефективен и по-бърз начин от антидепресантите, като увеличава нивата на серотонин, норадреналин и допамин. Продуктът подобрява психичното и емоционално състояние, като подпомага мозъчната функция и подобрява настроението.

real
Sam

Без странични ефекти!
Без рецепта!

Върнете усмивката на лицето си!

депресия стрес умора безсъние

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

НЕЛЕКУВАН ЦИСТИТ ПРИ БРЕМЕННИ МОЖЕ ДА ДОВЕДЕ ДО ПРЕЖДЕВРЕМЕННО РАЖДАНЕ

Д-р Василев, често срещан ли е циститът по време на бременност?

- Циститът е заболяване, което по принцип засяга често жените. Това се дължи на анатомичните особености на органите в малкия таз. Женската уретра, която свързва пикочния мехур с външната среда, е къса, права и дебела, а това значително улеснява проникването на бактерии от вън навътре.

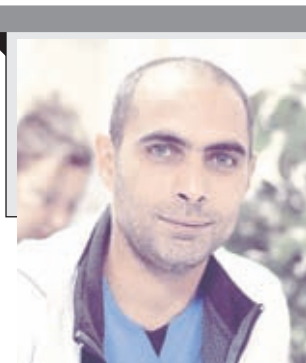
Бременността е по-специфично състояние, при което женското тяло претърпява редица промени - механични, хормонални и физиологични, като някои от тези промени допълнително благоприятстват развитието на уроинфекции.

По време на бременността матката се увеличава и поради анатомичната близост започва механично да притиска пикочния мехур. Това кара бременните да уринират по-често, но в същото време пикочният мехур не може да се изпразни напълно. Остатъчното количество урина е предпоставка за инфекции, защото бактериите престояват по-дълго в него.

Хормоналният фактор се изразява с увеличаването на количеството прогестерон (хормонът на бременността). Той е причина за отслабване на тонуса на мускулатурата в малкия таз, включително на сфинктера на пикочния мехур, което улеснява проникването на бактерии. Успоредно с това намалява и перисталтиката на уретерите, което пък позволява по-дълго престой на урината в пикочните пътища.

От съществено значение са и физиологичните промени. Нормално урината при жените е кисела, което се явява допълнителна защита срещу инфекции. По време на бременността обаче урината става по-алкална, в нея се отделя по-голямо количество глюкоза (т.е. захар) и така тя се

● Съществуват групи от антибиотици, които не преминават през плацентарната бариера и въздействат само върху майката



Д-р Васил Василев - Клиника по урология в УМБАЛ „Александровска“, автор на урологичния сайт www.urology.bg

превръща в благоприятна среда за развитие на бактерии.

Ако мога накратко да обобща - при бременните освен пътищата за заразяване, които са по-добре изразени, и средата за развитие на инфекции също е по-благоприятна.

- Какви са симптомите на цистита?

- Почти няма жена, която през живота си да не е имала цистит или някакви циститни оплаквания. Класическата картина се изразява с чести болезнени позиви за уриниране и с чувство за недоизпразване на пикочния мехур. Възможно е урината да стане помътна или в нея да се появи кръв.

Интересното при бременните е, че под въздействието на прогестерона тази симптоматика е много бледа или дори липсва. Обикновено пациентките си мислят, че ходят често до тоалетната заради увеличената матка, но реално е възможно да имат цистит. По тази причина не бива да се изчаква появата на симптомите, а да бъдат търсени активно.

- До какви усложнения може да доведе заболяването?

- Най-сериозното усложнение е абортът или преждевременното раждане. Защото става дума за инфекция, която по съседство може да попадне във влагалището и оттам в матката. Възможно е също така циститът да се усложни в инфекция и на бъбреците

- т.нар. пиелонефрит. Това е много сериозно състояние, което налага хоспитализация (често пъти по спешност) и прилагане на антибиотици по интравенозен път. В тези случаи съществува риск не само за плода, но и за общото състояние на майката.

- Как се диагностицира циститът?

- Най-точният начин за поставяне на диагнозата е провеждането на микробиологично изслед-

ване на стерилна урина. Разбира се, това не може да става масово при всички жени, а и не е необходимо. Затова се препоръчва по време на бременността - в рамките на ежемесечните женски консултации, да се изследва обикновена урина. В случай че бъде установено наличие на левкоцити, кръв или голямо количество бактерии, тогава може да бъде направено микробиологично изследване на стерилна урина.

- Какво лечение се провежда предвид по-специфичното състояние на бременните?

- Голяма част от жените се плашат, когато чуят за антибиотик или

за антибактериално лечение. При бременните възможността плодът да бъде увреден още повече засилва този страх.

Съществуват обаче групи от антибиотици, които въздействат само върху майката - не преминават през плацентарната система и няма как да навредят на плода. В никакъв случай не може да се каже, че те са полезни, но предвид риска от преждевременно раждане или от аборт антибактериалното лечение е правилният избор.

Категорично терапията трябва да бъде координирана с акушер-гинеколога, който проследява бременната, или с уролог. В никакъв случай не бива

да се започва самолечение.

- Възможно ли е циститът да бъде избегнат?

- Както и при другите инфекции, гаранция няма. Но съществуват някои мерки, които биха намалили риска от инфектиране. Така например приемът на 2-2,5 литра течности на ден може да осигури достатъчно количество урина, което по-лесно би могло да отмие бактериите. Много е важно стриктно да се спазва добра интимна хигиена, защото те най-често идват от съседни органи - влагалище или ректум.

По време на бременността е добре да се избягва носенето на бельо тип пращи, на къси поли и да се излиза на студено.

Интервюто взе Георги ГЕОРГИЕВ

ОТ ФОРУМА НА CredoWeb

Живко Тодоров, 62 г.: Имам уголемена простата. Съществува ли риск да развия рак? Какво мога да направя, за да предотвратя това?



Д-р Александър Заимов, уролог и андролог в УМБАЛ "Александровска", София:

С възрастта простатата може да увеличи размерите си многократно, без да има злокачествена трансформация. Ако се установи доброкачествено уголемяване (хиперплазия), злокачествено развитие е малко вероятно, макар и да не е изключено. Когато се отстранят доброкачествени образувания, в 2% се откриват злокачествени клетки. Все пак тези процеси могат да съжителстват заедно. Дори и да няма рак, уголемената простата може да причини сериозни проблеми - трудности при уриниране, необходимост да се уринира

често, особено нощем, слаба или прекъсната струя, болка или парене при уриниране, болка при еякулация, кръв в урината или еякулата.

Ракът на простатата в ранните стадии не дава симптоми. Те се появяват, когато заболяването се изяви. Наред с проблемите при уриниране тревожни сигнали са болки в костите, анемия, безпричинна загуба на тегло, отпадналост.

Най-важно за диагностициране на рака на простатата е дигиталното ректално изследване (туширане). Неравности, бучки, зърнистост и втвърдяване са подозрителни за рак.

Второто задължително изследване е кръвен тест, с който се търси простатно специфичен антиген - специален белтък, който се отделя от простатата в кръвта и обикновено е увеличен при наличие на раков процес.

Разбира се, биопсията е единственият сигурен начин да бъде поставена или отхвърлена диагноза рак на простатата.

Ракът на простатата не може да се предотврати, но може да се намали рискът или да се забави развитието. Най-важните стъпки са добрата диета, физическата активност и редовните профилактични посещения при лекар.

Яна Даскалова: От години имам хроничен пиелонефрит. Как би се отразила на бъбреците една евентуална бременност? С тази диагноза може ли да родя нормално здраво бебе?



Д-р Марта Ортова, нефролог от Клиниката по нефрология в УМБАЛ "Александровска", София:

Хроничният пиелонефрит винаги е представлявал потенциален проблем при младите жени, които планират бременност. Необходимо е да се обърнете към добър нефролог, с когото да изчистите преразполагащите, провокиращи фактори, преди да планувате бременност. Защото и физиологичната, нормална бременност е изпитание за отделителната система. Когато бременността стане факт, е добре да бъдете проследявана от нефролог през целия ѝ период.

Бъдете активни! Не щадете лекарите във форума на адрес: www.credoweb.bg

Д-р Мазнейкова, казвате, че от АГ специалността сте избрали А-то неслучайно.

- Акушерството, тази А част, е най-голямото предизвикателство. Колкото и банално да е, ние най-малко се сблъскваме с трагедията в края на човешкия живот. Ние срещаме началото и то е най-хубавото. Това е едната страна. Другата, най-отговорната част е, че се грижим девет месеца за двама души. И ако проследите внимателно, за нищо не се говори и пише така, както за проблемите, свързани точно с акушерството. Те са и най-драматични и болезнени. Ако има проблем, има загинала рогилка или бебе, това е най-тежката част от живота на семейството.

- Открай време се казва - рогилката е с единия крак в гроба. Но условията са много различни днес.

- Точно така. Но какво се промени? Защото акушерството не е само жената да износи и да роди. Проблемите стават все по-големи - първо, защото жените раждат вече в много по-напреднала възраст, второ, раждат все по-малко и трето - очакванията на родителите към тяхното едно или максимум две деца е те да бъдат здрави, красиви, умни, да нямат никакви интелектуални и физически дефекти. Това като че ли промени нашата дисциплина страшно много. Започнахме да мислим как да разберем дали едно бебе е здраво или болно. Ако е болно, дали можем да го лекуваме, след като се роди. Ако не можем, да предложим на родителите евентуално прекъсване на бременността. И, разбира се, да водим максимално щадящо раждане - по тази причина и процентът на цезаровите сечения нарасна многократно. Ако преди години е било при три до пет жени от сто, сега процентът върви от петдесет до седемдесет. Това е едната страна, а другата е, че всеки втори лекар не иска да поеме такава огромна отговорност. Защото никога не знаем как ще завърши нормалното раждане.

- Приемливо ли е броят на ражданията с цезарово сечение да е толкова висок?

- Аз мисля, че е неоправдано висок. За мен в съвременните условия като че ли оправдано е да правим около 30 процента цезарово сечение. Едва ли ще стигнем до 5-6 на сто, защото и патологията се увеличи. А тя се дължи, на първо място, на начина на

АПАРАТЪТ НЕ ПРАВИ ДИАГНОСТИКАТА

● С д-р Валентина Мазнейкова разговаря
Галина Спасова



живот. Освен това вече сме в състояние много по-навреме да открием проблем, така че да го решим. Навремето, като са слушали с дърбената слушалка тоновете, са се пропускали много от състоянията, водещи до трайни увреждания, заради недостатъчен приток на кръв към бебето. Това сега го избягваме точно с продължително мониториране - следим тоновете през цялото време. И предотвратяваме мозъчни увреждания при продължителен недостиг на кислород именно чрез своевременно цезарово сечение. Все повече правим щадящи раждания при много малки бебета, което преди е било немислимо. Тоест, ако едно преждевременно раждане или едно раждане на бебе с малко тегло преди е било обречено, ние сега правим щадящите цезарови сечения. Защото бебе, което тежи 700 грама, няма как да издържи 12 часа родилен процес без мозъчни увреждания. Не одобрявам цезарово сечение по желание, в никакъв случай. Това са дебати в световен мащаб. Трябва да е оправдана такава намеса, да не забравяме природното, естественото раждане.

- Днес по-удобно за семействата е жената да роди след 30 и дори след 35 години, дават ли си сметка за цената на това надлъгване с физиологията?

- Според моето лично схващане жената трябва да роди първото си дете до 30 и второто до 35-годишна възраст - това е златен стандарт. Макар и трудно, жената на и

след 40 все по-малко има шанса по естествен начин да стане майка, биологичният часовник започва да брои обратно. Разбира се, с инвитро методиките възрастовата граница няма край. Парадоксът е в това, че жени, които не могат да бъдат майки по някаква причина или са забавили тази стъпка, решават да износят плод, който се е получил от млада и здрава донорка и мъж с потенциални сперматозоиди. Голямото предизвикателство е жената да носи бебе, което е сто процента чуждо за нея. Защото имунната система на майката е създадена така, че тя девет месеца да задржи плода, който е петдесет процента чужд за нея. Известно е, че над 15 на сто от жените в първите три месеца може да изхвърлят плода. И една от причините е точно имунологичен конфликт. Когато има два чужди материала, процесът на отхвърляне е много по-активен, на усложненията също - високо кръвно налягане, отлепване на плацентата, недоизносване и т.н.

- Информация ли липсва за сериозните рискове, та се поемат явно нерядко?

- Не мисля, но животът течее, отношението към майчинството и жената се променя съществено. Така че по-скоро е емоционална незрялост и недооценка на обективните неща. И до голяма степен - болната ми тема! - това е налагането на едно инфантилно чалгаджийско поведение сред младите жени, които копират своите "моделни". С този

начин на живот, с полови предавани инфекции идва моментът, в който не е чак толкова лесно да станат майки. И докато се лекуват, се навъртат още и още години... Стават жертва на силиконови еталони, на безконтролни сексуални контакти. И когато видя млада момиче с промени, насочващи към инфекция с човешки папилома вирус и питам колко партньори е имала - обичайно бройката варира между 5 и 15. А са по на 18-20 години и абсолютно не се стесняват да го кажат.

- Кои са най-силните притеснения за бъдещата майка?

- Не повече от 10% от бременностите са проблемни, патологично протичащи и раждането трябва да бъде направявано и следено под лупа. Изходът на едно раждане зависи от няколко фактора. За мен номер едно е квалификацията, на второ място е колаборацията лекар-пациент - бременната да е била деветте месеца при един и същи лекар и екип, защото големите проблеми стават, ако се окаже в родилната зала, без да имаме представа от хода на бременността. И особено важно - в осмия месец трябва да е проиграла плана за раждане. Тоест последната ни среща преди самото раждане, три до четири седмици, точно това визира - план и поведение. И екипът, който е наблюдавал бременната от началото, трябва и да завърши този процес. Това е равностойно на успех. В момента в практиката е нарушено до краен предел.

- А каква част от успеха е съпричастността, вниманието към бъдещата майка, особено във върховите часове на раждането, когато и чувствителността е свръхизострена?

- Най-важната част е. За разлика от всички останали професии лекарската е призвание. Или го можеш и го имаш като характер, като отношение към пациента, или го нямаш. Затова има лекари, които са много търсени, аз съм щастлива, че съм един от тях, имам страшно много пациенти. Това е, защото знам как да подхожда индивидуално към тях и ги обичам. Телефонът ми винаги е включен. И аз като пациент също искам да знам, че в този момент съм уникална. Не го ли усетиш у лекаря, всичко друго се губи. Това е призвание.

- Ваши пациент е нероденото още бебе, обект на перинаталната диагностика. Крачките в тази област са наистина гигантски, сравнено само с донпреди десетина години.

- Аз разполагам с всичко възможно като апаратура, сега очаквам и най-последния ехографски апарат. Но техниката не прави диагностиката - това, че притежаваш такъв апарат, абсолютно нищо не означава. Трябва да имаш страшно много познания. И вече сме в състояние да видим, да установим проблем още в третия месец. Ние правим всичко, което се прави по света.

- Това, че от първия миг почти може да се проследява състоянието на плода, повече спокойствие или повече тревоги носи за родителите?

- Повече спокойствие. А в момента, в който родителите видят в обем това нещо, което е примерно десет милиметра и пулсира и се движи, това е невероятно. Няма такава радост. Така че тук сме топ. Няма тайни в тази част на акушерството, имаме капацитета, имаме апаратурата, владеем технологиите изцяло. Правим и цялата инвазивна гама от диагностиката, за да разберем дали бебето има генетична болест. И в гинекологията сме много добри, тя стъпва пак на ехографската диагностика - какъв тип операция да направим. В нашата клиника над 70 на сто от операциите са безкръвни - лапа-

роскопски или хистероскопски. Оборудвани сме с най-модерна техника, имаме всичко.

- Как работите за доверието - много дефицитно, особено в здравната сфера? Да е сигурен пациентът, че му препоръчвате най-доброто?

- Има процент от пациенти, които търсят второ и трето мнение. По света това е решено между другото за случаи, които изискват хирургична намеса, и дори влиза в пакета на застраховането. Не е лошо. Аз смятам, че пациентът трябва да търси и второ мнение. В негова полза е и когато се убеди и се върне при теб - точно тогава авторитетът ти и доверието към теб нарастват многократно.

- Вече трета година сте и база за обучение.

- Имам трима специализанти, а желаещите са много, но това ми е възможно. Освен това правим непрекъснато курсове, особено в областта на ехографията, моята част. Аз имам не по-малко от 40-50 курсисти от цяла България, от Македония имам тази година 7 души. Това са вече лекари със специалност. Имам и трима специализанти, които четири години ще се обучават при нас, за да се явят на изпит за специалност Акушерство и гинекология.

- Какъв е шансът част от тях да останат при вас, в България?

- Тримата - сто процента. Една от тях, която започна последна преди пет месеца, завърши в Германия с отлична оценка и се върна в България. Тук ще специализира и ще остане.

- Мечтите ви за бъдещето във вашата специалност?

- Това е много тежък въпрос, защото в повечето случаи ние се обвиняваме, когато открием примерно проблемно бебе. Родителите също ни обвиняват в повечето случаи. Всъщност те трябва да се обърнат към себе си. В годините съм си изработила тази тактика. Когато видя болно бебе, казвам - това е вашето бебе и то има този и този проблем. Няма как да разберем защо е станало така в голяма част от случаите. Но няма вина. Вие ще решите неговата съдба. В този смисъл бих искала да можем да дадем на безнадеждните случаи шанс да живеят. В генната терапия се работи изключително много, в отворена хирургия, още докато бебето е вътре - също. Това се прави, разбира се, в много малко центрове, с много неясни засега резултати. Но Шекспир е казал - отчаяните болести с отчаяни средства се лекуват.



20 НОЕМВРИ 2013 - СВЕТОВЕН ДЕН ЗА БОРБА С ХОББ

БОЛЕСТТА Е ТЕЖЪК МЕДИЦИНСКИ И СОЦИАЛЕН ПРОБЛЕМ

Доц. Явор Иванов,
председател на БДББ



По данни на НЗОК през 2012 г. пациентите, които се лекуват от ХОББ в България, са 76 000 души. Смятаме обаче, че болестта засяга повече от 400 000 българи, т.е. над 80 на сто от болните не са получили нито диагноза, нито лечение. ХОББ е свързана със структурни промени в белите дробове, което води до нарушено усвояване на кислорода. Пациентът го усеща като недостиг на въздух, той се бори за въздух. Постоянно живее в кислородно страдание. Заболеваемостта нараства в световен мащаб и у нас. В България около 15% от случайно подбрани хора показва данни за ХОББ, сред пациенти от рискови групи процентът е дори 50. Много голяма е групата от хора, които не подозират, че са болни. ХОББ ще бъде проблем у нас заради масовото пушене. Смята се, че около 40% от хората редовно пушат. Още по-тревожното е, че около 30% на сто от учениците са зависими от никотина. Болестта е предотвратима, но не и излечима за съжаление. 20% от болните развиват рак на белия дроб. В същото време между 56 и 60 на сто от болните с белодробен карцином имат заболяването в момента на поставяне на диагноза-та.

ХОББ е тежък медицински и социален проблем, който не бива да бъде подценяван.

Българското дружество по белодробни болести отбелязва Световния ден на хроничната обструктивна белодробна болест - ХОББ, с безплатни прегледи. На 20 ноември от 09:00 до 18:00 ч. белодробните специалисти ще извършват изследване на дишането и попълване на въпросници в болнични заведения или на открито. Списъкът на центровете е публикуван в сайта на БДББ www.brsnet.bg и на страницата във Facebook - <http://www.facebook.com/bulgarskodbb>.

Всеки има шанс да се изследва. Не трябва да пропускаме тази възможност, призовават специалистите. Това изследване може да спаси живота ви. Един на всеки 10 възрастни над 40 години вероятно е болен, без да знае.

Тихият убиец покосява 3 милиона души годишно

В Европа всяка година умират 300 000 души, колкото са потенциалните жертви от три атомни бомби от Хиросима. Специалистите прогнози- рат, че към 2020 година болестта ще бъде трета причина за смърт в све- та.

Хроничната обструк- тивна белодробна болест

причинява възпаление в белите дробове, уврежда- не на белодробната тъ- кан и стеснение на диха- телните пътища. От ХОББ страдат милиони в цял свят. Повечето за- почват лечение едва след настъпили необратими промени в дробовите им.

При изследване на диша- нето на **2795 българи** в 8

града като част от кам- панията "Световен ден на спирометрията - 2012" са открити **477 случая с отклонения - 17% от всички изследвани**. Ново проучване на Българско- то дружество по бело- робни болести сред 3000 рискови пациенти у нас показва, че повече от половина от тях имат ХОББ.

Близо 2/3 от новоотк- ритите болни с ХОББ са в ранни стадии и активна- та намеса би имала резул- тат при сравнително ниска социална и икономи- ческа цена. Затова от изключителна важност са профилактичните прегледи и изследвания.

20 ноември може да спа- си здравето и живота на много българи, ако се из- следват!

20.11.2013

София: ● СБАЛББ "Света София" - от 08.00 до 16.00 ч. Спирометрии и прегледи, бул. "Акад. Иван Гешов" № 19; ● МЦПФЗ Спирометрии, ул. "Св. св. Кирил и Методий" 78; ● СБАЛПФЗ - София област - от 11.00 до 14.00 ч.; Спирометрии, прегледи, бул. "Сливница" 309, поликлиниката, 2-ри етаж. Пловдив: ● УМБАЛ "Св. Георги", Клиника по пулмология - от 12.00 до 14.00 ч. Изследване на дишането, бул. "Пещерско шосе 66 Варна: ● МБАЛ "Св. Марина" от 10.00 до 14.00 ч., Клиника по пневмология и фтизиатрия, ет. 9; Спирометрии прегледи, тел.: 052/978553, 052/978256; бул. "Хр. Смирненски" 1; ● МБАЛ Варна към ВМА-ОПФ, Клиника по вътрешни болести, Отделение по пневмология и фтизиатрия; Спирометрии, прегледи, бул. "Христо Смирненски" 3.

КОГАТО ИЗБИРАШ ХЕПАТОПРОТЕКТОР



Съдържа 125 мг Силимарин като чист екстракт и Витамини B1, B2, B6 и B12



Съдържа 300 мг екстракт от корени на Picrorhiza kurroa

С ГРИЖА ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ!

ЕС©PHARM

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

ХОРАТА С МНОГО ПРИЯТЕЛИ СА ПО-ИНТЕЛИГЕНТНИ



Хората, които имат много приятели, са по-интелигентни, защото интензивните социални контакти развиват определени дялове на мозъка, установиха британски учени. Екипът на Мери Ан Нунън от Оксфордския университет изследвал 18 доброволци. Те трябвало да отговорят на въпроса с колко приятели са контактували през последния месец. Включени били всички форми на общуване - лично, по телефона,

чрез имейли и есемеси.

Средният брой на установените контакти бил около 20, но някои от участниците се били свързали с над 40 души. Други пък комуникирали едва с 10-ина познати. Скенерите установили, че около половин дузина участници на мозъка били по-развити при хората с по-интензивни контакти, отколкото при останалите.

Колкото повече приятели имали доброволците, толкова по-изразени

били обемите на въпросните зони. Според Мери Ан Нунън на скенера пътищата, които свързват тези зони при социалните хора, приличали на магистрала, докато при интровертните напомняли на черни селски пътища. От направеното проучване проличало, че общителните хора с много приятели използват много по-често гадени участъци от мозъка, което допълнително ги развива.

ГЕНЕРИЧНИТЕ ЛЕКАРСТВА СА ЕФЕКТИВНИ И С ИЗГОДНА ЦЕНА

Генеричната индустрия има особено важен принос за достъп на пациентите до качествени и ефективни лекарства, за спестяване на обществени средства, както и за създаване на работни места и устойчиво развитие. Производството на генерици в Европа спестява на здравните системи и пациентите годишно повече от 35 млрд. евро, а заетите в него са над 150 хиляди души. Българските производители осигуряват 15 хиляди работни места. На кръглата маса в парламента "Рационалната лекарствена политика - гаранция за подобряване на достъпа на пациентите до медикаменти" бяха приведени многобройни данни, доказващи ролята на генериците за това модерното и ефикасно лечение да достигне до повече хора. Благодарение на тях за последните 12 години в рамките на ЕС достъпът до лекарствена терапия е увеличен с 200%, като средната ѝ цена е понижена с 60%.

Пазарният дял на генеричните лекарства в ЕС е 54%, като за тях се използват 21% от публичните разходи за медикаменти. Данните по отношение на лечението на конкретни заболявания също са красноречиви - от общо 36 млн. души с диабет в Европа 20 милиона се лекуват с генерични лекарства, а от 82 млн. хипертоници 48 млн. са на терапия с генерични медикаменти. Европейските експерти, както и Световната здравна организация са категорични, че политиката за насърчаване на производството и по-широкото използване на генерици дава възможност повече средства да се насочват към други области на общественото здравеопазване - подобряване на спешната помощ, закупуване на техника, профилактика и др.

Очакванията са за периода 2007-2020 г. биоподобните лекарства да осигурят спестявания между 11,4 и 33,4 млрд. евро годишно за 8 страни от ЕС. Навлизането на биоподобни лекарства на пазара увеличава достъпа до лечение и води до икономии в 10



Кръглата маса в парламента "Рационалната лекарствена политика - гаранция за подобряване на достъпа на пациентите до медикаменти" се проведе по инициатива на Българската генерична фармацевтична асоциация и под патронажа на Комисията по здравеопазване и МЗ

страни: Австрия, Италия, Белгия, Румъния, Франция, Испания, Германия, Швеция, Гърция, Великобритания. Спестени са средно около 120 млн. евро годишно за всяка държава, а за пър-

вото тримесечие на 2013 г. спестените средства възлизат общо на 400 млн. евро.

Международното ценово рефериране на лекарствата успява ефективно да задържи цени-

те на нашия пазар, обаче крайно ниските им стойности имат негативи, които не са за подценяване. Съчетано с изключително малкия

помагат това да се преодолява - именно чрез по-ниската си цена.

Най-разпространеният мит за генериците се базира на неразбирането на връзката между цената и качеството. Оригиналните лекарства под патентна защита са много скъпи поради огромните разходи по създаването им. Но в момента, в който изтече патентът, идва конкуренцията на генериците и биоподобните лекарства и цените тръгват надолу. Качеството на медикаментите обаче остава точно същото и дори по-добро и ефектът от прилагането им е същият. И това е в интерес на отделния пациент и на цялата здравна система. Естествено проблемът е, че трябва да се изчака да изтече патентната защита. Според нас е важно, че генериците и биоподобните създават условия цените на медикаментите извън патент да падат, което освобождава средства за по-широк достъп до скъпите оригинални лекарства под патентна защита.



Ейдуан ван ден Ховен, генерален директор на Европейската генерична асоциация, пред в. "Животът днес"

Това, което хората трябва да знаят за генеричните и биоподобните лекарства, е, че те осигуряват много добро лечение, еквивалентно на оригиналните продукти, но на значително по-ниска цена. В резултат националните здравни системи или отделните граждани, които купуват сами медикаментите си, имат достъп до съвременна терапия на по-ниска цена - именно благодарение на генериците. Предизвикателството пред всички, независимо къде живеят в Европа, е неравнопоставеният достъп до лекарства и генериците и биоподобните

Какви стъпки са необходими, за да се отстранят пречките пред добрия достъп до генерични лекарства?

- Актуализиране на нормативната база
- Публичност, прозрачност на обществените разходи за медикаменти
- Рационализиране на системата за реимбурсиране
- Широко информиране на пациентите за генеричните и биоподобните лекарства

български пазар, това поставя под въпрос наличието на немалко лекарства - поради икономическата нерентабилност за производителя. През миналата година от нашия пазар са били изтеглени 196 вносни лекарства, през 2013 се очаква да бъдат 200.

Участниците в кръглата маса се обединиха около извода, че препятствията или забавянията в ценообразуването

и реимбурсирането на генерични и биоподобни лекарства трябва да бъдат премахнати, тъй като този вид медикаменти осигуряват икономии, разширяват достъпа на пациентите до лечение и стимулират развитието на местните икономики, където са представени и осъществяват производствена и търговска дейност.

НЕ на болката в ставите!

Но-дол - уникална комбинация от растителни съставки

- ✓ Премахва болката в ставите
- ✓ Облекчава раздвижването
- ✓ Възстановява ставния хрущял
- ✓ Италианско качество от ESI
- ✓ Алоето в състава укрепва цялостно организма



НО ДОЛ капсули

Съдържа: глюкозамин сулфат, хондроитин сулфат, метил сулфонил метан, манганов глюконат, алое вера и дяволски нокти

Търсете в аптеките и дрогерите на „Лечител“



НО ДОЛ крем

Съдържа: глюкозамин сулфат, метил сулфонил метан, дяволски нокти, върба, алое вера, арника и горчив бадем

Производител: ESI s.p.a. Италия
Изключителен представител за България Лим Фарм ЕООД
02 943 11 38, GSM 0888 222 343, www.limpharm.com

Над половин милион деца у нас са с проблеми на нервната система. Тревожните сигнали могат да бъдат ярко изразени със забавено развитие, тикове, нощно напикаване, неадекватно поведение, трудно обучение, неконтролирани емоционални реакции. Но има и редица трудно доловими или пренебрегвани отклонения, като затвореност, страх, трудно общуване, нежелание или невъзможност да учи, странни постъпки, избухливост, прикрита агресия. Тези промени могат да бъдат следствие от сериозни вродени или придобити заболявания, генетично детерминирани особености, преживяван дълбок стрес, лоша семейна или околна среда.

Проф. Димитър ЧАВДАРОВ, невролог

Ролята на семейството е решаваща

Напълно естествено е повечето деца да изпадат в различни състояния с преходен характер като страх, потиснатост, преходна агресия, неадекватно поведение или гневни до яростни реакции. Такива реакции обикновено са предизвикани от съществени или привидно случайни фактори. В повечето случаи родителите омаловажават тези прояви, като най-често ги отдават на фамилно сходство в характера, глестотия, преходна изострена чувствителност, неудовлетворени желания и др. Много родители вярват, че това са естествени прояви на развитието, които затихват със съзряването. Нерядко деца, стагнации в семейната среда, показват странно поведение само на улицата и в училище. Затова родителите не могат да приемат, че тяхното кротко у дома дете има агресивно до яростно поведение спрямо другите деца, обикновено завършващо със срыв, самообвинения и горчив плач. В действителност това са деца с неразбрани проблеми, които, неразкрити своевременно, се задълбочават и стават все по-трудно отстраними. Тези прояви преобладават обикновено при деца, расли в по-сурова среда, с насилствено налагана дисциплина, живеещи в постоянен страх у дома и изливачи натрупаното страдание в гневни реакции, проявяващи се към тези, които са по-слаби от тях. Родители, които омаловажават такива прояви, укрепват агресията у детето. Тези, които прибегват до бой и наказания за подобни прояви, задълбочават агресията и побачат по-тежки и по-чести емоционални кризи.

за благоприятното нервно-психично развитие на детето, за своевременното установяване на отклоненията и вземането на адекватни мерки за преодоляването им или провеждането на лечение. Има родители, които болезнено се вглеждат в детето си и непрекъснато откриват несъществуващи отклонения, с което допълнително разстройват психиката му. Подобни са и прекалено строгите и свръхамбициозни родители, които се облягат на пръчката и морковка, с което блокират нормалното развитие и невротизират детето си. Прекалено заангажирани те или привидно "готините" родители в името на свободното самостоятелно развитие губят контрола, като не долавят своевременно дори сериозни и трайни отклонения. Бащи и майки грубияни и циници, с престъпни прояви и агресивно поведение определено сами разболяват детето си, което много често води до тежки отклонения с последващи груби противообществени прояви.

За съжаление реакциите на родителите при повечето деца с поведенчески и емоционални проблеми са неадекватни. Много често фрустрацията у детето се подценява, а това състояние настъпва, когато то изпитва трудност или невъзможност да се справи с определена задача или задължение. В повечето случаи алармиращите прояви се приемат като случайни и преходни. Има и "прекалено ангажирани родители", които дори не забелязват как се развива детето им. Наблюдавал съм погрешното и болезнено вглеждане във всяка детска постъпка, което е повод за много излишни изследвания, лечебни процедури, свързани с ограничения и лишения.

ИМА ЛЕЧЕНИЕ ЗА ДЕЦАТА С ПРОБЛЕМИ В РАЗВИТИЕТО



Проф. Димитър ЧАВДАРОВ

Родителите на проблемни деца най-често допускат няколко основни грешки

Подценяване на отклоненията у детето с надеждата, че с израстването те ще изчезнат. Отделни прояви се обясняват като онаследени от член на фамилията. Други омаловажават странните прояви с мотива, че други познати деца имат много по-сериозни проблеми. Трети прикриват видимите отклонения, за да не се нарочи детето им за твърде различно от другите или да падне петно върху семейството. Някои родители с тревога забелязват, че детето им има сериозни проблеми, но смятат, че точно в тази насока на характерови и психологични отклонения науката е безпомощна. Те се примиряват с особеностите на тяхното дете и с отчаяние установяват, че с времето нещата се влошават. Има и родители, които оценяват състоянието на детето си като изключително тревожно, но смятат, че лекарствени средства не могат да помогнат и дори

са вредни. И все пак страхът за него ги тласка да търсят редица нестандартни пътища за лечение. По този начин то не се лекува своевременно, състоянието му се влошава и твърде често се усложнява от проведеното "лечение".

Най-съществено то за отстраняването на проблемите у едно дете е своевременното им установяване

Ранната намеса ограничава задълбочаването на нарушението. Особено внимание се налага, когато в едно дете се установи повече от едно отклонение. Следващият важен въпрос, който трябва да се реши от специалист, е по какъв начин трябва да се помогне на детето. Много наглед тежки смущения са преодолими чрез съгласувани действия между родителите и училището.

Нарушенията в учебния процес се преодоляват с когнитивна терапия, която създава правила и навици за възприемане и запомняне на знания изобщо или от конкретна дисциплина. Тя се провежда от

родителите и педагозите. При сериозни отклонения в поведението, като неадекватни реакции, невъзбързаност или емоционални срывове, се прилага **поведенческа терапия**. Тя се провежда индивидуално или по специални програми от психолози и педагози, които работят в тесен контакт с родителите. Агресивното поведение с насилствени прояви, абсолютната неподчиняемост, трайните промени в настроението, страхови състояния, отчаяние с намерения за самоубийство, пълната затвореност и изолация, тежките емоционални срывове освен чрез изборените подходи изискват и **медикаментозно лечение**.

Съвременната медицина разполага с редица препарати, които повлияват конкретно определени нарушения. Изявените психотични реакции се повлияват от антипсихотичните средства. Антидепресантите се прилагат при потиснатост, изолация, отчаяние. Деца в трайно лошо настроение, без радостна усмивка, отчаяние, нежелание за учение и игра се третират със стабилизатори на настроението. Едни от най-сериозните и чести проблеми в детската възраст (които често се омаловажават), като хиперактивното поведение и дефицит на внимание, вече са преодолими чрез специфични лекарствени средства. Анксиолитиците имат много добър ефект при агресивни деца с гневни до яростни реакции. Трябва да се знае, че нарушенията на съня при деца имат пагубни последици върху настроението, обучението и дневната активност, което налага използването на специални сънотворни средства.

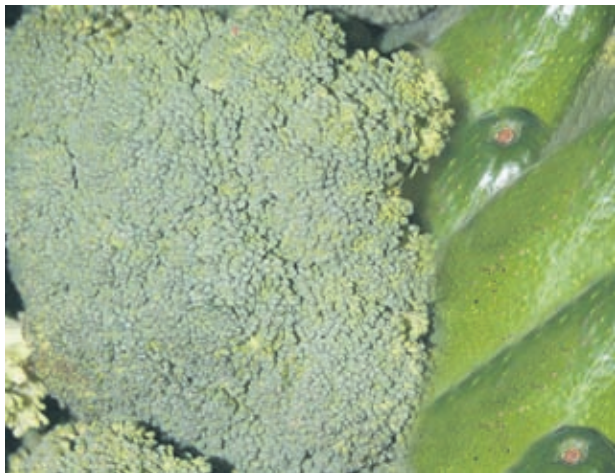
Прилагането на лекарства трябва да става след прецизна диагноза

Страхът от лекарствата е основателен

само при неправилно лечение. Прилагането на неподходящи препарати или дози може да задълбочи или видоизмени отклоненията. Недопустимо е и никога няма право да видоизменя естествената индивидуалност на едно дете, поради което следва да се потиснат само абнормните поведенчески или крайни емоционални реакции. От друга страна, отказът от навременно лечение задълбочава отклоненията, води до трайно изоставане, задълбочава се агресия и крайни насилствени прояви. Такива деца се третират като слаби ученици с ненормално поведение. За съжаление заради отклонения в поведението и реакции в тази категория могат да попаднат и много изявени и умни деца. Тяхната интелигентност ги кара да бъдат прикрити, когато домашната среда е твърде груба, и да заблуждават родителите си, че в училище са нарочени или недооценени. Следва да се знае, че и най-доброто медикаментозно лечение е безрезултатно, ако не се гарантира благоприятна среда на живот и развитие. Деца не се раждат цинични, крадливи, лъжливи или агресивни. Както се учат на всичко друго, така възприемат лошите постъпки, които могат да се превърнат в опасна характерова особеност.

Съветът ми към родителите е да се вглеждат незабележимо в децата си. Редица разстройства като заекване, тикове, нощно напикаване, сомнамбулни прояви и др. могат да бъдат белег за нервно разстройство, също така и обусловени от органичен процес. Други изолирани прояви могат да бъдат невинно подражание. Установяването на повече отклонения задължително изисква компетентна консултация, която да премахне опасните подозрения и да уточни здравословното състояние на детето.

За контакт
с проф. Чавдаров
0888/236 337
chavdarovdr@hotmail.com



Тина БОГОМИЛОВА

Коензим Q10 се съдържа във всички клетки на организма, а също и в кръвната циркулация, като всяка клетка има способността да го синтезира. Естественото му производство е много сложен процес, който изисква голяма палитра от витамини и микроелементи като B₆, B₁₂, фолиева киселина, B3, пантотенова киселина и витамин С.

Основни депа са сърцето, черният дроб и мускулите - органите, които се нуждаят от най-много енергия за своето

нормално функциониране. С възрастта количеството на коензим Q10 в клетките намалява и при повечето хора над 40 години се появява дефицит, който се проявява с липса на енергия, лесна уморемост, понижен жизнен тонус, кръвене на венците, спадане на либидото.

Необходимото количество коензим Q10 се образува чрез синтез в човешкото тяло и в малка степен чрез храната. Източници на мощния антиоксидант са месото - телешко, свинско и пилешко, най-вече сърца и черен дроб, рибата, пълнозърнестите храни, ядките, тъмнозелените

В Q10 Е ТАЙНАТА НА ЗДРАВАТА КОЖА

● **Необходимото количество се образува чрез синтез в тялото и в малка степен чрез храната**

Подмладяващо мазило без Q10 май няма. Така поне твърдят повечето реклами в антиейджинг козметичната индустрия. Но Q10 не е извлек от някакво екзотично растение, а коензим, който всички синтезираме. Той улеснява и увеличава произвеждането на енергия в клетките ни, но нивото му намалява с възрастта. Това е мощен антиоксидант, който предпазва организма ни от злонамерените свободни радикали и укрепва имунната система.

зеленчуци (спанак, броколи), синьозелените микроводорасли, соевото, сусамовото, палмовото и другите полиненаситени растителни масла, авокадото, магданозът и гроздето.

След като се установява колко важен за хората е Q10, а се синтезира почти само в организма и съвсем малко от храната, японците започват промишленото му производство през 80-те го-

дини на миналия век. Цената обаче е фантастична - един грам струвал 4000 щатски долара. Десетилетие по-късно американци и отново японци внедряват производствата с по-достъпни цени.

Чудотворният коензим подобрява работата на сърцето, намалява високото кръвно, чисти лошия холестерол, подобрява имунитета, помага при диабет, заболявания на венците и мигрена.

Но безспорна е славата му на мощен антиоксидант, който преборва свободните радикали и

Коензимът Q10 е извлечен за първи път от сърце на бик през 1957 г. След това се е разбрало, че го има и в човешкия организъм, и го нарекли убихинон, което значи *всесилен хинон*. Откритието печели Нобелова награда, но и признание като едно от най-големите открития на миналия век.

предпазва кожата от стареене. Коензим Q10 не само съхранява клетките, но подобрява и енергийния им баланс, стимулира естествените функции на кожата и повишава възможностите ѝ за самообновяване. А това не само намалява видимо бръчките, но и предотвратява появата на нови. Козметиката, съдържаща коензим Q10, възвръща нормалната здравина, еластичност и гладкост на кожата.

В аптеките има не само мазила, но и таблетки с важния коензим, тъй като той не просто подмладява, но и дарява енергия за живот.

Спасение за сърцето



Сила от природата

Vitaslim HEALTH е мощен антиоксидант - 48 пъти по-мощен от рибеното масло и 34 пъти по-мощен от коензим Q10. Понижава холестерола и подобрява сърдечната дейност, има изразен противовъзпалителен ефект (при ставни проблеми).

Д-р Анастас Стойков, кардиолог

Независимо дали имате проблеми със сърцето или не, със сигурност знаете, че нищо не поддържа „ритъма“ на този най-важен орган така, както омега-3 масните киселини.

Доказалият се в практиката фаворит на кардиолозите е специалното омега-3 масло от антарктически скариди. У нас то е известно с името Vitaslim

HEALTH. Заради изключителните си качества Vitaslim HEALTH повлиява здравето на сърцето в пъти по-добре и по-бързо от обикновените омега-3 продукти.

>> Високо кръвно

Знаете ли, че кръвно 95/135 е високо? Да, такава е. Високото кръвно е сред най-разпространените и опасни кардиологични проблеми. Благодарение на благотворния си ефект върху работата на сърцето и кръвоносните съдове Vitaslim HEALTH допринася за поддържане на нормално кръвно налягане.



Намалих лекарствата за кръвно

С жена ми регулираме кръвното си с Vitaslim HEALTH. Тя спря своите лекарства, а аз намалих моите. При нея се подобриха стойностите на холестерола и захарта, а при мен намалеха болките в ставите.

Константин Андреев, 68 г., с. Зетово
kosandr@abv.bg

>> Аритмия

Чували сте израза „сърцето ми прескача“, нали? А ако сте го усетили, добре е да посетите лекар и да вземете мерки. С омега-3 масните киселини Vitaslim HEALTH подпомага нормалната сърдечна честота и намалява риска от нарушен сърдечен ритъм.



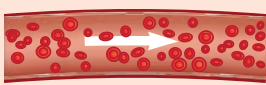
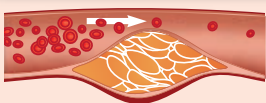
Сърцето ми работи като ново

Имам проблеми със сърцето, но откакто пия Vitaslim HEALTH се чувствам чудесно. Сърцето ми работи като ново. Ритъмът му се нормализира и намалих хапчетата за кръвно. Артритните болки също изчезнаха.

Пауна Цветкова, 66 г., Петрич



>> Висок холестерол



Холестеролните плаки могат да запушат кръвоносните съдове. Стигне ли се до там, последствията са сериозни. Vitaslim HEALTH спомага за нормализиране на холестерола - намалява нивата на „лошия“ (LDL) холестерол и повишава нивата на „добрия“ (HDL) холестерол.

Холестерол с 2 надолу

Холестеролът ми скочи рязко. Взех Vitaslim HEALTH, защото е натурален. За 2 месеца холестеролът ми падна с 2 единици. Подобри се концентрацията и зрението ми.

Лили Кирилова, 53г., Пловдив,
kirilova_1959@abv.bg



ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

vitaslim.eu

В своята многовековна история в трудни мигове, когато са били застрашени неговото здраве и живот, човекът инстинктивно е протягал ръка за помощ към природата, уповавайки се на нейната неизчерпаема сила и безгранична мощ. И колкото повече я изследваме, толкова повече се убеждаваме, че Съзателят е предвидил всичко необходимо за оцеляването на най-съвършеното си творение - Ното *sapiens*. Човекът просто трябва да открие тези скрити съкровища и да разгадае тайната на тяхното действие.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Независимо от невероятния напредък на синтетичната химия, в наши дни около една четвърт от лекарствените средства се получават от растителни източници, които съхраняват в себе си силата на природата. През последните десетилетия животът на човека претърпя радикални промени, които се отразиха катастрофално на неговия здравен статус. Невероятното замърсяване на околната среда, "електросмогът", генериран от телевизорите, телефоните, компютрите и другите достъпни на научно-техническата революция, промишлено приготвените храни, препълнени с несвойствени за организма вещества (оцветители, консерванти, антиоксиданти, синтетични подсладители, стабилизатори, модификатори на вкуса и т.н.), фаст фуудът и стресът родиха страшилището на века - свободните радикали, главният фактор за епидемичното разпростране-

ние на сърдечностъдовите и раковите заболявания. Единственото ефективно средство, способно да се противопостави на губителното действие на молекулите-хулигани - свободните радикали, са т.нар. антиоксиданти, които в значителни количества се съдържат в някои растения. Едно от тях, чиято слава идва от дълбините на вековете, е дървото гинко билоба (*Ginkgo biloba*).

Следи на това уникално растение са открити в каменните отпечатъци от мезозойската ера, когато по земята са властвали динозаврите.

Ледниковия период, настъпил преди около 80 милиона години, преживял само един вид, който оцелява през вековете. Това красиво дърво, достигащо височина до 40 метра, е изключително дългоживеещо и достига преклонна възраст "едва" след 3-4 хиляди години! Някои негови представители, растящи понастоящем в парковете на Китай, са хвърляли сянка и върху китайските императори.

Има сведения, че още преди 5000 години извлек от листата на гинко билоба се е използвал в

ГИНКО БИЛОБА - ДЪРВОТО ЧУДО



Хилядолетия наред хората са използвали растенията не само за храна, но и като лечебно средство, надарено със свръхестествена, божествена сила, будеща преклонение и страхопочитание. Фитотерапията е едно от научните направления с най-дълга история, в което са влезли имената на великите лечители на древността - Шен Нун, Хипократ, Гален, Диоскорид и др., които трасират пътя на развитието на медицината и фармацевтиката.

Китай като антиспастично средство, както и за лечение на сърцето и белите дробове. В Европа то е пренесено през 1710 г. от Енгелберт Кемпфер - немски пътешественик и натуралист, след завръщането му от Япония. Годици наред това уникално дърво с причудливо разклонения листа остава атракция в градските паркове на Стария континент. Сериозното изследване на химичния състав на неговите части - корени, дървесина, листа и плодове, започва едва през втората половина на миналия век. И резултатите са наистина зашеметяващи.

В листата (най-често използваната част на растението) са открити

ти над 40 биологично активни вещества с невероятно въздействие върху човешкия организъм. Дървото гинко билоба е невероятно устойчиво на действието на вируси, гъби, бактерии и инсекти, което се обяснява с присъствието в него на удивителния букет от биологично активни вещества, особеност на които е синергизмът, или принципът на мускетарите: "Един за всички, всички за един". Необичайната жизненост на гинко билоба се потвърждава от факта, че дърво, намиращо се в близост до епицентъра на взрива на ядрената бомба в Хирошима, оцелява и още на следващата година разцъфва.

Опитът с извличането на определени биологично активни вещества от листата на гинко билоба и тяхното терапевтично приложение не даде задоволителни резултати, което едновременно доказва синергизма в действието на съдържащите се в растението химични съединения. В този смисъл екстрактите, които съдържат пълната палитра от биологично активни вещества, съхраняват и пренасят в най-висока степен невероятната витална сила на растението - единствено оцеляло при превратностите на епохите в

продължение на 250 милиона години! Наред с това в подобни екстракти лечебният ефект на растението е многократно мултиплициран - в една таблетка се съдържат толкова биологично активни вещества, колкото в няколко килограма листна маса!

Описанието на терапевтичния ефект на екстракта от листата на гинко билоба е твърде трудна задача предвид изключително широката кръг от въздействия, които съдържащите се в него съставки оказват върху човешкия организъм. Обобщавайки, следва да подчертаем, че тяхното действие се състои в забавянето на процесите на стареене в мозъка и в организма като цяло, подобряване на кръвоснабдяването на мозъка, стимулиране на паметта, логическото мислене и концентрацията, задържане на развитието на склеротичните процеси и отлагането на холестерол върху кръвоносните съдове, подобряване на зрението и слуха, премахване (почти на 100%) на мигренозните пристъпи, подобряване на кръвообращението, състоянието на кръвоносните съдове и дейността на сърцето, снемане на нервното напрежение, хроничната умора и деп-

ресията, понижаване на алкохолната и никотиновата зависимост, подобряване цвета и тонуса на кожата и т.н.

Описаните въздействия притежават всички онези продукти - лекарствени средства и хранителни добавки, които отговарят на изискванията на Световната здравна организация за стандартизиран екстракт - 24% флавоноиди и 6% тритерпени. Но също и минимално съдържание на гинколова киселина - под 5 частици на милион.

Гинколовите киселини имат редица негативни въздействия върху човешкия организъм - алергични кожни реакции (в определени случаи твърде тежки), увреждане на носителя на наследствената информация - молекулата на ДНК, стимулиране на туморни образувания и пр. Съществуват сведения и за причинени увреждания на нервната и имунната система. Клинични изпитания показват, че препарати, съдържащи гинколови киселини под 5 ppm, не показват описаните негативни ефекти.

Продуктът с най-ниско контролирано съдържание на гинколова киселина на нашия пазар се нарича Гинкофол. „Гинкофол“ притежава сертификат, издаден от Китай - най-големият и най-опитният производител и износител на препарати с гинко билоба. Важно предимство на този препарат пред други подобни продукти е изключително ниското съдържание на гинколова киселина - под 1 ppm (0,000001 г).

Доказаната висока ефективност на препаратите, получени на база на растението гинко билоба, ги превърна в истинска сензация на пазара на фармацевтичните продукти. В наши дни тези препарати влизат в петицията на най-продаваните лекарствени средства. Само в САЩ техният оборот възлиза на повече от 50 милиона долара. Тези препарати са най-често назначаваните във Франция и най-популярните в Германия. 60% от възрастните немци и 70% от възрастните французи приемат препарати на основата на дървото чудо - гинко билоба.

Преодолявайки много критични епохи в историята на Земята, невероятно то растение достига до наши дни, за да дари с животелна сила и продължи живота на милиони хора по света.

gropov_bg@yahoo.com

ИЗПОЛЗВАМ „СИРИУС-Д“ ПРИ ПАЦИЕНТИ С ТЕЖКИ БОЛЕСТИ

Д-р Петър ПЕТРОВ, гастроентеролог, к.м.н.

Самият аз боледувах дълго от гастроезофагеален рефлукс, с разязвявания в храносмилателния тракт. Нищо не помагаше. Докато не започнах с продукта "Сириус-Д". Раните и язвите изчезнаха, до 2 месеца рефлуксът затихна, сънят ми се успокои. Започнах да използвам тази суперхрана при лечението на много мои пациенти успоредно с прилагане на класическата медицина. Има незаменим ефект при срствания след операции. Гранулозно-фиброзната тъкан се резорбира, възстановява се съединителната тъкан. А защото тя е навсякъде, ефектът е за целия организъм. "Си-

риус-Д" помага при ерозивен гастрит, улцеро-хеморагичен колит, язви - премахва всички видове рани. Имам много описани случаи на подобрение след 3-4 месеца прием: например с пациент със загнана горна челюст, определен за кюртаж след 6 месеца. Приемал храната "Сириус-Д" заради очни проблеми - перде и дегенерация на ретината. Оказва се, помогнала е на зрението, но и за възстановяване на челюстта. Жена на пенсионна възраст прибегва до лечеб-



ната храна заради гонартроза. Ефектът е възстановяване на хрущялната тъкан на всички стави - колена, таз, гръбначен стълб. Успоредно се получава отпусване на кръвоносните съдове, кардиолозите го констатираха с изненада. Документирам съм и случаи на невероятен резултат - само след 7 месеца прием при колега - лекарка със заболяване множествена склероза. Както и при хора с чернодробни проблеми - цироза, стеатоза, стеноза. Тази храна е незаменима при шипове и кисти, влияе добре и при диабет, и при паркинсон.

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

Има ли безобиден шамар

● 19 ноември - Световен ден за борба с насилието над деца

Наскоро от Националната мрежа за децата изнесоха резултати от направено проучване, в което повече от половината запитани родители (61 процента) са отговорили отрицателно на въпроса дали биха ударили шамар на детето си с възпитателна цел. Въпреки това българинът отколе се е двил между двете крайности. Или твърдо е убеден в максимата, че дете се целува само когато спи, или смята, че на наследниците трябва да се угажда ежечасно. Затова и ре-

зултатите от изследването предизвикват противоречиви коментари. Хубаво е, че над половината българи не биха посенали на детето си, но остават едни съвсем не за пренебрегване 39 процента, които будят тревога. Според тях има крайни кризисни ситуации, които изискват твърда ръка и това е единственият начин за справяне с малчугана. Проблемът е, че понякога невинното пошляпване се превръща в системен тормоз. Възможно ли е амбицията ни да се спра-

вим отлично като родители да ни изиграе лоша шега и да ни превърне в неосъзнати насилници? Защо е важно да разпознаем неправилните практики и последствията от тях? Отговор на тези и други въпроси потърсихме от Дани Колева, програмен директор "Детски политики" в Националната мрежа за децата. Повод да засегнем болната тема за тормоза над най-малките е и 19 ноември, обявен за Световен ден за борба с детското насилие.

ни Колева, но повечето и проекти и планове остават на хартия. От една страна са родителите, на които се пада най-отговорната част, но от друга сме ние - страничните наблюдатели. Не бива да си затваряме очите пред насилието. Вярно е, че рискуваме да си навлечем неприятности, правейки забележка на някоя майка за това, че се държи безобразно с детето си. Всъщност хората на Запад не биха и го спестили, но тук смелчаците са малцина. Затова и Дани съветва да го правим, но по правилния начин. Без нападки, а с благост.

Усилията трябва да бъдат насочени към превенция, която включва висока информираност на родителите за правилното възпитание на децата. Те трябва да знаят, че ако имат нужда, могат да се обърнат за помощ и ще я получат. Друга добра практика в тази посока е обучението на специалистите в училищата и градините, които могат да разпознават в поведението на децата сигналите за нещо нередно. "За съжаление случаите на насилие върху дете се хващат много късно,

когато вече то или е споделило с някого, или има видими белези. Тогава е и много по-трудно да се говори за някакъв успешен завършек. Възможно е децата да са се опитвали да ни го кажат по техния си начин, а ние да не сме могли да ги разберем. Поведението им говори, че у тях има едни емоции, с които те не могат да се справят", продължава специалистката.

Разбира се, и държавата трябва да си каже думата и да припознае проблема. За експертите обаче глобите и санкциите не са решение и няма да направят родителите по-добри. Съгласно Закона за закрила на детето, лице, на което стане известно, че дете се нуждае от закрила, е длъжно незабавно да уведоми дирекция "Социално подпомагане" (Отделите за закрила на детето), Държавната агенция за закрила на детето или Министерството на вътрешните работи.

Но за нас като общество е важно да си дадем сметка какви деца искаме да възпитаваме и че заставането на страната на най-беззащитните жертви на насилието е инвестиция в цялата ни нация.



Шамарът е насилие. Дори само един, колкото и безобиден да ни се струва. Той уронва достойнството на детето. Учи го, че това е начинът за справяне с проблемите. Хората често не си дават сметка, че оказват насилие над детето си, и не се замислят за последиците", така без излишни условности влизаме в темата. Боят не възпитава самостоятелни, самоуверени и щастливи деца. За успокоение на родителите Дани допълва, че има други, по-резултатни методи, с които може да се елиминира проблемната ситуация. Събеседничката ни сподели и още нещо, което ни изненада: "Наскоро имаше изследване, което доказва, че това крайно послушание на децата всъщност не е толкова полезно за тях, защото възпитава личности, които са свикнали някой друг да взема решения вместо тях, които нямат волята да се противопоставят, да мислят сами и да са самостоятелни. Това не е моделът на успешно дете".

Родителството не е лесна задача и както се казва в

една реклама, детето не идва с наръчник. Често майките и бащите са поставени пред истинско изпитание. Въпреки това незнанието, неумението в никакъв случай не биха могли да оправдаят неуместно използваните похвати във възпитанието на един малък човек. Броят на специалистите и неправителствените организации е достатъчно голям и всеки родител би могъл да се обърне за съвет или подкрепа, вместо да импровизира. "Трябва да се каже на хората защо децата се държат така. Те не го правят нарочно. Понякога, те просто искат внимание и разсъждават, че е по-добре да ги накажат или набият отколкото да ги пренебрегват", твърди експертът.

Физическото насилие е може би едно от най-лесно разпознаваемите, но то не е единственото. Не само шамаросването може да увреди психиката на хлапето. "Хората често не разпознават даден метод на възпитание като насилие. Понякога може да не удариш шамар, но да кажеш тежки думи, които също са вид насилие върху детската психика", предупреждава

Дани. Законът за защита на детето дефинира насилието като физическо, психическо, емоционално, сексуално. Подигравателното отношение, дискриминацията, обидата е също вид насилие. Всяко едно от тях нанася непоправими щети в психичното и здравословното състояние на детето. Видовете не биха могли да се степенуват, защото, когато говорим за насилие, звучи някак нелепо да кажем кое е по-малко вредно от друго. Всеки вариант е достатъчно лош, добър просто няма.

Все повече ни потресат случаи на агресия между деца, изумява ни жестокостта, на която са способни. Вместо обаче да цъкаме с език при всеки подобен случай, по-добре да се замислим къде е причината. Дали тя не е у дома? Дали ние не носим вина за поведението на децата си?

Агресията поражда агресия

"Изследване на "Алфаришър" от 2011 г., чийто фокус е специално домашното насилие, показва, че всеки трети, който насил-

ва, е бил насилван. Много организации казват, че моделът се затвърждава. Трябва да бъде прекъснат този порочен кръг на гнева. Основното, което е необходимо да знаем като общество, е, че наистина насилието поражда насилие", категорична е събеседничката ни. Оказва се, че насилието над деца е престъпление не само над тях самите, но и над всички нас, защото възпитава в агресия. И отговорност носим всички ние. Не бива да си измиваме ръцете с държавата, която има добра политика според Да-

N-Ti-Tuss Хранителна добавка

Биаков сироп

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

Ен-Ту-Тус Биаков сироп

100 ml

ЕсОФАРМ

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

СОФИЯ

Нови археологически находки

Ценни предмети от 6-8 хил. години пр. Хр. разкриха археолози в столичния район "Слатина". Това е най-ранното неолитно селище в София, заяви ръководителят на разкопките проф. Васил Николов. По думите му селището е възникнало на брега на Слатинската река и се е простирало на територия от около 80 декара. В него се намира и най-голямата къща в Европа от онази епоха, която е с площ от 117 кв.м. Проучванията на обекта са започнали още през 1985 г., но след това са били прекратени. Сега са възстановени благодарение на финансирането от Столична община, като за целта са отпуснати 30 хил. лв. по програма "Култура".

Експонатите ще бъдат изложени в бъдещия Музей за история на София, който се предвижда да бъде готов през 2014 г. и ще се помещава в сградата на Централната минерална баня.

Културно-историческото наследство е много важен ресурс за София, коментира кметът Йорданка Фандъкова. Тя допълни, че през тази година на терито-



рията на столицата се осъществяват проучвания от три различни епохи. Наред с най-старото неолитно селище разкопки се извършват при Западната порта на Сердика, около манастира "Св. Мария Магдалена" до Бухово и крепостта Урвич.

Годишният презлед на кола само срещу платен данък

Всички пунктове за годишен технически презлед на автомобили вече са свързани с данъчната служба на Столична община. Това обяви зам.-кметът Дончо Барбалов, който представи работата на онлайн системата за връзка.

Около 72 хил. автомобили са преминали годишен технически презлед от старта на системата през септември т.г. Данните на общината сочат, че 42 от колите са спрени от движение за неплатен данък, а при някои е необходима допълнителна проверка на документите.

Не е възможно собствениците да прекарат моторните превозни сред-



ства през пунктовете, без да са внесли необходимите такси, коментира Барбалов. Той допълни, че с 38 хиляди са се увеличи-

ли автомобилите с платен данък спрямо 2012 г., благодарение на което Столична община е получила с 3 млн. лв. повече.



БУРГАС

Посрещат Никулден в ретро стил

Ретро градче ще радва жителите и гостите на Бургас за Никулден - празника на града. "Бургазб" ще бъде изграден в духа на 30-те години на миналия век, а в него ще оживеят емблематични места от онази епоха като Офицерския клуб, Старата поща и Туристическото дружество.

Атракцията ще бъде разположена в градската до Общината и ще включва още бърснарица, арменско кафене, ваксаджийница, фотостудии, салон за прически и разкрсяване, пазар за стоки, които са били актуални през 30-те години на миналия век.

Автентичната атмосфера ще допълнят елегантни дами и господи, облечени по последна за времето мода, а празничното настроение ще поддържат два духови оркестра.

В ретро градчето ще има указателни табели и актуални обяви за услуги и стоки.

Навърх празника ще излезе от печат и вторият брой на "Бургаски Вестник", издаван от Община Бургас. В него освен радващите се на голям интерес рибни рецепти ще има и автентична рецепта за приготвяне на лимонада, атрактивна фотосесия от морския бряг, въздушни и колоритни рибарски истории, важни обявления и забавни статии с ретро привкус.

Гостите на празника ще могат да се научат да правят и моряшки възли, докато обикалят ретро градчето. Община Бургас е приготвила още много изненади, които ще зарадват жителите на града на Никулден. Всяка от тях ще бъде обявявана с приближаването на празника.

РУСЕ

Срещу трафика на хора

През изминалата седмица дунавският град бе домакин на петата годишна Национална експертна работна среща, посветена на прилагането на местни политики за противодействие на трафика на хора.

Ангажираността на местната власт с тези проблеми личи ясно от активността на регионалните комисии за борба с трафика на хора към съответните общини, заяви кметът на Русе Пламен Стоилов. Той припомни, че с пълен капацитет работят два държавни приюта за временно настаняване на жени - жертви на трафик. И двата приюта са управлявани от неправителствени организации, сътрудничеството с които е от ключово значение, допълни градоначалникът.

Основна цел на срещата е да се представи опитът и да се дискутира работата в случаите на трафик на деца и на млади хора, тенденциите при

набирането на жертвите през интернет, както и механизмите за насочване, координиране на работата и подпомагане на пострадалите. Програмата на форума включва и

представяне на опита по различни международни проекти и програми за сътрудничество, превенция, обучение за специалистите и закрила на жертвите.



БЛАГОЕВГРАД



Отличия от нагпяване

Възпитаниците на Центъра по изкуствата в Благоевград се върнаха с призови отличия от Националния конкурс за нагпяване, посветен на 80-годишнината от рождението на проф. Кирил Стефанов, "С песните на Кирил Стефанов".

Деца от класа по народно пеене с преподавател Надежда Стоицова - Лидия Драгоминова, Илияна Янчева и Божидара Джигарова - спечелиха три златни медала, грамоти и парични награди. Към призовите отличия на Центъра по изкуствата учениците на Веселинка Боянова от класа по тамбура прибавиха един златен медал и грамота на Мартин Златарски, както и три втори места и грамоти за Иван Стоянов, Анелия Трендафилова и Димитрина Тагарева.

ПЛОВДИВ



Дефиле на младото вино

Над 25 винарски изби от цялата страна ще представят продукцията си в 21 къщи и 3 ресторанта в Стария град на Пловдив. Това ще стане по време на петото издание на фестивала "Дефиле на младото вино" от 22 до 24 ноември т.г.

За пръв път събитието се провежда през 2009 г., като всяка изминала година набира все по-голяма популярност както сред

производителите на вино, така и сред любителите на тази напитка. Данните показват, че през 2012 г. фестивалът е посетен от около 8 хил. души, а през тази се очаква те да надхвърлят 10 хиляди.

Дефилето на младото вино ще бъде съпътствано от богата културна програма, която включва концерти, изложби, филмови прожекции, а

входът за посетители ще бъде свободен.

От 18 до 24 ноември на различни места в града ще бъдат организирани културни събития, в които виното ще присъства като основна тематика.

Фестивалът ще завърши със специална вечер, на която професионално жури ще определи най-добрите вина. Ще бъдат връчени и награди на публиката.

ВАРНА

Спират достъпа на автомобили в Морската градина

Две заповеди за забрана на движението на автомобили в Морската градина е издал кметът Иван Портних. Единият документ се отнася за т.нар. историческо ядро, а вторият обхваща района от алеята покрай зоопарка до пътния възел на "Пикадили парк".

Градоначалникът се мотивира с факта, че алеята мрежа на парка е обособена в кадастралната карта, която е в сила от 2007 г. Тогава не са постъпили възражения нито от собственика на територията - държавата,

нито от други заинтересовани лица. Посочва се още, че според сегашната действаща наредба движението и паркирането на автомобили в паркове е забранено.

Предвижда се достъп до Морската градина да имат само специализираните автомобили - на МВР, Спешна помощ, Пожарната. Зареждането на търговските обекти ще става във времето от 5 до 8 ч.

"По алеите в Морската градина движение на автомобили не може да има", категоричен бе

Портних. Той е възложил контрола по изпълнението на заповедите на органите на МВР, а глобите за нарушителите ще бъдат от 50 до 500 лв.

В момента активно се работи по осигуряване на алтернативни паркоместа чрез програма "Джесика". Предвижда се изграждането на два паркинга в разделителната линия на бул. "Княз Борис I", които ще имат връзка с Морската градина чрез подлеза. Паркинги ще бъдат изградени и по цялата дължина от жп гарата до басейн "Приморски".



Откриват детска градина

До две седмици в район "Южен" на Пловдив се очаква да отвори врати нова детска градина, съобщил кметът на града инж. Иван Томев. Тя е с разгърната застроена площ от 2257,1 кв.м и с капацитет за почти 200

деца. В ход е и подготовката за саниране на 4 нови детски градини по Международен фонд "Козлогуд", стана ясно още от изказването на кмета. Обектите ще бъдат изпълнени благодарение на реализираните от об-

ществени поръчки икономии от 1,6 милиона лева. В момента Община Пловдив изпълнява проект за енергоспестяващи мерки в 28 обществени сгради - 24 детски градини и 4 училища.

Sofia Architecture Week започва на 22 ноември

Девет от най-успешните архитектурни студиа в Европа ще участват във Форум на шестото издание на Sofia Architecture Week. Тази година фестивалът ще се проведе в Пловдив между 22 ноември и 1 декември. Програмата на форума включва участия от Великобритания, Испания, Унгария, Холандия, Чехия, Норвегия, Австрия, Италия. Сред тях са Amin Taha Architects, които спечелиха конкурса за Метростанция 20 в София през 2012 г.; холандското UNStudio, автор на Музея на Mercedes-Benz в Шутгарт; както и норвежкото Atelier Oslo със седем първи международни награди.

В общо 10 локации и с вход свободен гостите ще имат възможност да видят седем презентации на архитектурни проекти,



13 български и международни изложби, три работилници за намеса в градска среда, филмова програма и детски панел с три работилници в различни възрастови групи.

Всяка година Sofia Architecture Week представя тенденциите в съвременната архитектура с фокус върху конкретна те-

ма - през 2013 г. това е "Град на бъдещето".

Организатори на фестивала са ЕДНО и фондация "Америка за България", а институционален партньор е Община Пловдив. Програмата е част от културния календар на Пловдив, кандидат за Европейска столица на културата 2019.

СТАРА ЗАГОРА



Градът се включи в конкурс на бивш кмет на Ню Йорк

Градоначалникът на Стара Загора Живко Тодоров се включи в европейско предизвикателство за кметове, което може да донесе на общината 5 млн. евро. Градът на липите ще участва в конкурса за идеи, обявен от фондацията на Майкъл Блумбърг (бивш кмет на Ню Йорк). Организацията финансира смели иновативни решения за наболените проблеми в съвременните големи градове на Европа. Важно изискване е те да бъдат приложими навсякъде. В издирване на най-добрата идея Живко Тодоров провежда срещи с различни неправителствени, работодателски и младежки организации. По негова инициатива е открит и специален форум за идеи. Те могат да бъдат изградени на електронен адрес

szidea@starazagora.bg или на Фейсбук страницата "Стара Загора - форум за идеи". Предложенията на старозагорци ще се приемат до края на ноември 2013 г. Те трябва да бъдат насочени към решаване на сериозен проблем, към подобряване на обслужването на гражданите, създаване на възможности за повишаване на ефективността на управление, подобро взаимодействие с обществеността, както и иновации в здравеопазването, опазването на околната среда, образованието, работата с малцинствата. През април догодина ще бъдат обявени 20-те европейски градове финалисти, през май техни представители ще

участват в специален форум. На него водещи експерти по политика, програмиране и иновации ще помогнат на екипите да подобрят и разширят идеите си, така че да постигнат възможно най-добри резултати. До средата на лятото градовете финалисти ще могат да представят окончателните си проекти. През октомври 2014 г. ще бъде обявено класирането на 5-те най-добри проекта. Най-иновативната, смела и лесно приложима идея ще получи финансиране от 5 млн. евро, а останалите четири - по 1 млн. евро. В състезанието могат да се включат европейски градове с население над 100 000 души.

Страниците подготвиха
Татяна ВЪЛКОВА и Георги ГЕОРГИЕВ

С акаг.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акаг. проф. г-р Григор Велев

Акаг. Велев, предишният ни разговор завърши с пагането на Македония под византийско робство и налагане на гръцкия език в църковното служение...

- Да, след смъртта на архиепископ Йоан Дебърски (1036 г.), който е българин по произход, на негово място за архиепископ е назначен гръкът Льв от Пафлагония. Същият е бил дългогодишен хартофилак на цариградската църква "Св. София". Служителите му започват да налагат гръцкия език в църковното служение, като унищожават българските църковни книги, от които само единици са се запазили до наши дни. Така започва постепенната елинизация и налагане на византийското културно влияние.

- Как възприемат българите в Македония въвеждането на новата данъчна система?

- Българите много трудно понасят тежката данъчна система, която е въведена след 1025 г. Създадена е т.нар. откупна система за заплащане и събиране на данъците, и то не само в натура, но и в пари. Откупвачите прилагат насилие върху населението, за да съберат данъчните задължения. За това свидетелстват писмата на Охридския архиепископ Теофилакт, който е враждебно настроен към българите и ги нарича "мръсни роби варвари, от които се носи кучешка воня на овча кожа". Ето как Теофилакт отговаря на писмото на видинския епископ, който се оплаква от данъчните произволи:



Воините на Петър Делян разбиват и прогонват ромеите



Петър Делян вдига въстание



Петър Делян и Тихомир - миниатюра от Магдуския препис на хрониката на Йоан Скилица



Първото въстание срещу византийското робство

● **Водачът Петър Делян е обявен за цар Петър II, с което започва възобновяването на българското царство**

"Обществениите служители са повече плячкажи, отколкото бирници, които смятат, че божествените закони и царските заповеди са паяжини, за да се ловят мухи". Това дългогодишно насилие предизвиква масово недоволство, което довежда до избухване на въстанието на Петър Делян.

- Кой е той и какъв е по произход?

- Според официалната историография Делян е внук на цар Самуил и син на цар Гаврил Радомир. Но съществуват и текстове като този на епископ Михаил Деболски, гръцки владика в гр. Дебол от началото на XII век, които поставят под сериозно съмнение царския му произход. Във всеки случай Петър Делян оставя името си в националната ни история като един смел, талантлив организатор и харизматичен водач на въстанията българите.

- Кога избухва въстанието?

- Непосредствено след въстанието на сърбите, което е през 1038 г. и обхваща района на Далматинското крайбрежие. Докато през 1040 г. Петър Делян галновидно вдига народа в онези български земи, които са най-отдалечени от Цариград - става дума за Морава и Белград.

- Какъв е конкретният повод за избухналото недоволство?

- През същата 1040 г. се въвежда замяна на натуралния данък с паричен.



Фреска - българите в Белград издигат върху щит Петър Делян за цар под името цар Петър II

Въстанието тръгва от Белград и Делян застава начело на българската въстаническа войска, която през Ниш се насочва към Скопие. В Ниш той е провъзгласен за български цар под името цар Петър II, след което по стар български обичай войниците му го вдигат на ръце върху щит. Оттук Делян тръгва към Средец, който превзема. След това почти триумфално се спуска към Тесалия. Към войската му се присъединяват българи от различни обществени слоеве. Въстанието придобива големи размери.

- А какъв е поводът за конфликта между цар Петър II и войника Тихомир, който също вдига българите на въстание?

- В Драчката област също започва въстание, начело на което застава българин, станал известен под името "войникът Тихомир". И така се формират два центъра на бунта.

Петър Делян отправя предложение до Тихомир въстаниците от двете области да се обединят. Последният се отзовава и пристига с войската си в Скопие. Тук между двамата

вод цар Петър II (Петър Делян) казва: "Един храсталак не може да нахрани две червеношийки, нито пък една държава може да процъфтява, ако я управляват двама царе". В резултат на този спор за лидерството на въстанието Тихомир е убит.

- Как реагира Византия на българския бунт?

- Византия не стои със скръстени ръце, а в Солун събира армия, начело на която застава император Михаил IV, който я повежда на поход към България. Войската на цар Петър II я пресреща в Южна Македония, където я разбива, а император Михаил IV едва се спасява от плен.

- Какво се случва след разгрома на ромеите край Солун?

- Цар Петър II разделя българската армия на три.

Едната, под негово ръководство, остава в района на Остров и Солун. Втората е изпратена към крепостта Драч, където е посрещната с възторг от населението, а градът е превзет без проблем. Третата под командването на опитния военачалник Атим отива в Тесалия и превзема крепостите Бер, Сервия и Лариса.

- Но при Тиба българската войска среща сериозна съпротива...

- Но я преодолява в двукратно по-голямо сражение и превзема не само Тиба, но и Атина, достигайки Коринт. След успешните битки армията ни се завръща в Тесалия и превзема Димитриада, където е настанен силен български гарнизон. Така процесът на възобновяване на Първото българско царство приема неутържим ход.



Карта на територията, в която се развива въстанието на Петър Делян (в зелено)

За тринадесети път ще видим върхови образци от световното екстремно кино, ще срещнем "на живо" истински легенди в алпинизма, катеренето и въобще в екстремните спортове и приключения. За подробности на това събитие - прекрасно съчетание на красивия Пирин с кино, много кино, презентации, срещи, изложби, веселие, разказва директорката на Банско филмфест Натали Петрова.

В началото искам да кажа, че входът за всички прояви е свободен, а в програмата са 110 филмови заглавия от 27 страни и шест континента. На Банско филмфест вече традиционно посрещаме като официални гости и членове на международното жури безспорни асове на световното планинарство и екстремните спортове. През последните години това бяха алпинист номер едно на всички времена Райнхолд Меснер, полярният пътешественик Бьорге Аусланд, наричан "вторият Амундсен", Густаво Тьони - емблематично име в скиите, Алекс Хубер - най-високата класа в екстремното катерене, легендарните Валтер Бо-

БАНСКО ФИЛМФЕСТ ВИ ОЧАКВА

● 20-24 ноември: 100% extreme, 100% adventure, 100% adrenaline

нати, Курт Димбергер, Кшищоф Виелицки, Ерар Лоретан, майсторът на камерата Майкъл Браун, стъпвал четири пъти на Еверест и заснел уникалните кадри от върха в едноименния филм, носител на три награди ЕМИ. Тринадесетото издание на фестивала ще приветства австриец Петер Хабелер, партньор на Меснер при първото изкачване на Еверест без кислород, Симоне Оригонне (Италия) - световен рекордьор за скорост със ски (251,4 км/ч), Кристиан Щанг (Австрия) - един от най-големите планински безащи в света и първият, стъпил на всички континентални първенци. С изключителен интерес се очаква презентацията на Жералдин Фаснахт от Швейцария, 11-кратна победителка в най-авторитетните състезания по free riding, практикуваща парашутизъм, sky diving, base jumping (с първи в историята скокове в Антарктида, Мали, Иран), полети с костюм-крило. Гостите на фестивала ще могат да получат автограф и от Хуанито Оуарсабал (Испания) - световен рекордьор по брой изкачени осемхиляд-



ници - и Бенедикт Пурнер (Австрия), един от най-изявените катерачи по лед в света.

Ще представим и върховите постижения на българските алпинисти, пещерняци, пътешественици и търсачи на приключения през последната година.

Христо Пимпирев и посланикът на Монголия у нас Хамсурен Дугержав ще разкажат за съвмест-

ното си достигане до Южния полюс. Седмгесет и петата годишнина от първото изкачване по знаменитата Северна стена на Айгер ще бъде отбелязана с презентация на Методи Савов, Спас Малинов и Мария Христова - участници в първите изкачвания по класическия маршрут и Японската диретисима - и на алпинисти от Банско, стъпили на върха през

лято на 2013 г. Теодор Кисимов ще представи второто си достигане до дъното на най-дълбоката пещера в света Крубер-Вороня, а Камен Бонев и Алексей Жалов - участниците в четвъртата българо-китайска експедиция в неизследвани подземни кухини в Националния парк "Гоалингшан". Повече от любопитна ще е срещата и с Кирил Николов-Дизела,

най-изявеният българин в ориентирането (лятно, ски и вело), планинското бягане и състезанията по мултиспорт.

Нов модул на фестивала ще бъде представянето на атрактивни и екзотични дестинации. Стартираме с "Посока - Монголия".

Централно място в съпътстващата програма заема специалният блок за деца и младежи, включващ открити уроци на известни пътешественици и изследователи, фотоконкурс, фотоработилница, изложба "Деца рисуват Пирин", специална филмова програма за деца. Проф. Пимпирев ще представи книгата си "Антарктически дневници", а журналистът Румен Стоичков - сборника от свои публикации и фотографии "Преди забравата". Заедно с поканата да сте част от неповторимата атмосфера на Банско филмфест е и специалната оферта на хотелите, с които си сътрудничим. За тях, както и за пълната програма на всички прояви можете да се информирате на banskofilmfest.com.



Румен ЛЕОНИДОВ

При огромен интерес се състоя премиерата на най-новата родна лента, озаглавена "България, тази вечна ерес". Младите автори на филма са категорични в своето предупреждение: "Ако си доволен от живота си в Системата, този филм не е за теб. Дори ако скептично или цинично си приел Системата ка-

то единствено възможно, този филм вероятно не е за теб". Или с други думи: "Ако сте такива, по-добре не идвайте да го гледате!".

Сюжетът също е антисистемен - Калоян, който свири на сакс, и циганката Диана, която е танцьорка, тръгват да пътешестват из България в търсене на измисленото село Делфиново. Двамата вървят през фантастично добре

заснети полета, гори, равнини, крайбрежия, планини, крачат през неочаквани сънища, плавно преминават покрай низ от изрисувани стени на селски къщи, а понякога нощуват в хралупите на древните народни песни, докато генем им се налага да разчитат неправилно всякакви визии и поетични алегории...

Ако наистина не сте настроени еретично, не

НОВ БЪЛГАРСКИ ФИЛМ СРЕЩУ СИСТЕМАТА

● Премиерата на „България, тази вечна ерес“ щеше да срути Дома на киното

питайте каква е тази "ерес". Защото според авторската философия става дума за картографски апокриф, каквото и да означава тази метафора, предизвикващ железни канони и правовърни предписания. Създателите на "България, тази вечна ерес" предпочитат ереста, която предизвиква сетивен хедонизъм и духовен катарзис. И я сравняват с романа, за който Хулио Кортасар пише, че прилича на лук - външната обвивка има жанр и сюжет, а вътрешната е метафизична проекция, още по-дълбоко са митичните архетипи.

Явно тази 163-минутна екранизация не е за всеки зрящ, но неவிждащ кинозрител. Рискът на Вал Тодоров, който е продуцент, сценарист, режисьор и монтажист, да остане неразбран, неусетен, е голям. Но изкуството не е преживно животно, то живее и се обновява непрекъснато само благодарение на онези творци, които са на "ти" с художествения риск.

В ролите виждаме Калоян Патерков, Тезджан Ферид, Иво Желев, Йордан Данчев, зад камерата са двама оператори, това са Кирил Проганов и Михаил Боевски, а

използваната музика е от неколцина - Митко Леолев, Булгара, Комарашки, „Битов терор“ и „Мерак стандарт“. С една дума една продукция на "Демидургия".

И още едно, последно предупреждение - филмът е изградно-документално пътешествие, разделено на осем части: Край огъня, На морето, На земята, Горната земя, Долната земя, Делфиново, Избата на Залмоксис и Беглика. Делетата, последна част липсва, защото цялото представяне е Поезия без думи, на която в киното ѝ викат велика визия.

Далновидно е да предвидим средства за старини

По неравния път на пенсионната реформа и приетия през 2000 г. модел на "трите стълба" - държавното обществено осигуряване, допълнителното задължително (за родените след 1959 г.) и доброволните пенсионни вноски, за всички е ясно, че още дълго ще пътуваме към оазиса на спокойните старини. И все пак - независимо от ограничените ни средства е практически да отделим по своя воля малки суми за времето, когато доходите от трудови дейности секнат, а разходите не намаляват.

— жо Рангелова, дали в нашата финансова реалност за мнозинството от работещите хора допълнителното доброволно пенсионно осигуряване не е лукс?

— По своята същност т.нар. трети стълб е доброволен, но много хора предвидливо избират да се осигуряват допълнително с лични средства, защото така се чувстват по-сигурни в бъдещето си. За съжаление реалността у нас е такава: повечето от хората в третата възраст губят трудовите си доходи и някои постоянно растящи разходи често не са по силите им. Така пенсионерите неволно се превръщат във финансов тежест за своите близки и деца. Когато човек се осигурява допълнително в доброволен пенсионен фонд (ДПФ), увеличава възможностите си да съхрани своя жизнен стандарт след пенсиониране. Още повече че законодателят е предвидил стимули под формата на данъчни облекчения за тези, които спестяват за допълнителна пенсия.

Ако сега младите хора разчитат само на първия стълб - пенсията от НОИ, са изправени пред риска да преживяват по-зле от днешните пенсионери: не само заради демографските перспективи, но и заради съществуващия "таван" при изплащането на държавната пенсия. В този смисъл доброволното пенсионно осигуряване е необходимо допълнение към задължителните форми на осигуряване.

— Повечето хора сега си казват: как да мисля за години напред, когато едва се справям с ежедневните разходи?

— Нека сегашните проблеми да не ни отнемат възможността за практически решения за бъдещето. Далновидно е да помислим за нашата финансова сигурност в тре-

Как влияе върху портфейла ни третият стълб?

За разяснения потърсихме г-жа СИЛВА РАНГЕЛОВА, дългогодишен и уважаван експерт по застраховане и осигуряване.

● Допълнителното доброволно пенсионно осигуряване е достъпна и все по-търсена форма на спестяване с много предимства



тата възраст. Затова всеки трябва да има и на практика има право на избор. Голяма част от работещите хора оценяват, че е разумно да си осигурят спокойствието чрез пенсия, независима от държавното обществено осигуряване. Нещо повече, както вече споменах, когато се правят вноските, се ползват данъчни облекчения. Сумите в ДПФ не са ограничени по размер или периодичност, като могат да бъдат както фиксирани сума, така и процент от облагаемия доход.

— Бихте ли посъветвали кога е най-добре човек да започне да внася пари за доброволно пенсионно осигуряване?

— Колкото по-рано се за-

почне с планиране на пенсионирането, толкова по-лесно ще бъдат намерени решения за него. С малки вноски и дълги години осигуряване може да се постигне добър стандарт на живот след пенсиониране. Единственото, което трябва да се приеме за отправна точка, е възможно най-рано да започнат разговорите спестявания.

И все пак никога не е късно за осигуряване в доброволен пенсионен фонд - има клиенти, които осмислят ползите на по-късен етап. Има хора, които дълги години са работили или продължават да работят в чужбина и правят вноски в доброволен пенсионен фонд у нас. И други, кои-

то предпочитат този вариант пред спестовния влог, или такива, които са получили наследство - свободата да избираш е предимство.

— Колко са минималните вноски и каква пенсия биха осигурили?

— За размера на вноската в ДПФ няма ограничения. Затова ако приемем, че към датата на пенсиониране клиент на 63 години е натрупал в своята партида определена сума, то той ще може да избира от няколко варианта: да получава пенсия за 5, 10 или 15 години или пожизнено, като размерът ѝ ще е в зависимост от избрания срок за получаване. Клиентът също така има възможност да изтегли натрупаната сума еднок-

ратно или по свободен план.

Нека да отбележим, че всеки пример, който цели да илюстрира възможностите на ДПФ за осигуряване на допълнителна пенсия, трябва да бъде приеман условно: изчисленията са направени с примерни изходни величини и е възможно резултатите да не съвпадат напълно с прогнозните. Единият фактор за размера на получаваната пенсия е постигнатият от пенсионноосигурителното дружество доход от инвестиране на средствата. Решаващ обаче е размерът на вноската и това, че са възможни промени в размера ѝ - клиентът може да я увеличава или намалява свободно през срока на осигуряването. Затова ние не окуражаваме клиентите си да формират финансовите си разчети само върху опростени модели. Най-доброто решение е мотивите и желанията да се споделят и обсъдят с доверен професионалист и да се избере подходящият вариант.

— За кого е подходящо доброволното пенсионно осигуряване?

— Доброволното пенсионно осигуряване е подходящо за всеки, който иска да допълни размера на своята пенсия и да си осигури по-добър стандарт на живот след пенсиониране.

Освен това допълнителното пенсионно осигуряване е сериозна алтернатива за намаляване на риска чрез разпределяне на средствата между познатите банкови депозити и други инвестиции, или, както се казва, "яйцата да не се пазят в една кошница".

Важно е също, че средствата в осигурителната партида са несеквестрируеми и ако търсите едно по-високо ниво на сигурност, е препоръчително да сключите договор за допълнително доброволно пенсионно осигуряване.

— Споменахте, че осигурените за допълнителна пенсия ползват данъчни облекчения, бихте ли конкретизирали?

— Освен спестовния елемент предимството за осигуряващите се с лични вноски в ДПФ е възможността да ползват данъчни облекчения. Това е допълнителен стимул на държавата за личната отговорност на всеки за финансово обезпечени старини. Вноските в доброволен пенсионен фонд до 10 на сто от месечната или годишната данъчна основа са освободени от подоходен данък. Това важи за абсолютно всички облагаеми доходи от трудов или граждански договор, от наем, от свободна професия и т.н. Когато наближи краят на годината и човек започне да изчислява своите доходи и данъци, е много важно да обърне внимание върху възможностите, които му дават законите за ефективно данъчно спестяване. Така, освен че се плащат по-малко данъци, се увеличават и парите в сметките на осигурените, които са се възползвали от възможността да спестяват за допълнителна пенсия.

Работодателите от своя страна могат да допълнят добрата социална политика във фирмата с допълнително осигуряване на персонала си, като вноските им до определен размер се признават за разход и върху тях няма вноски за ДОО.

За конкретни въпроси към г-жа Силва Рангелова: 0889/429383

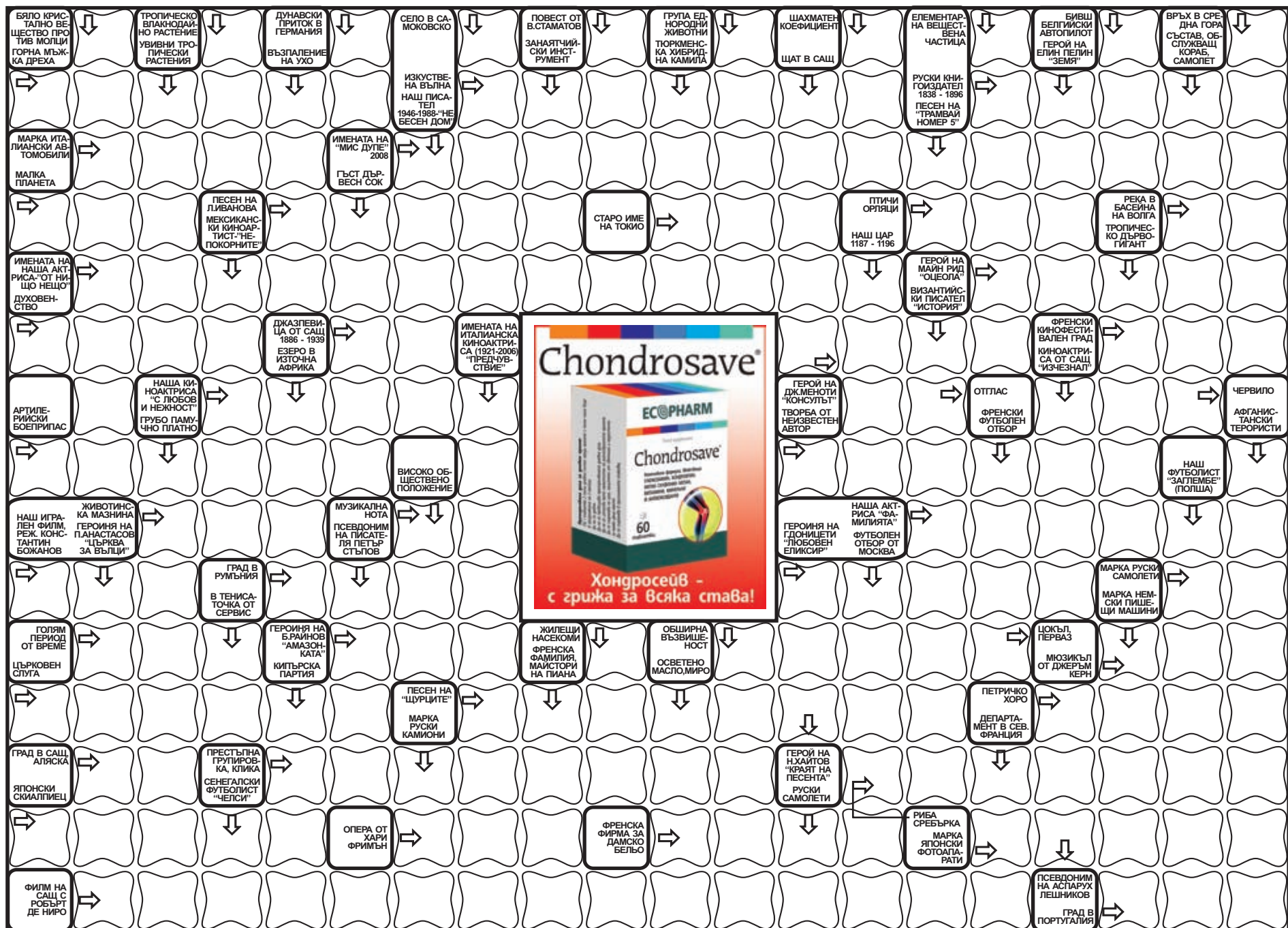
Страницата подготви Бойка ВЕЛИНОВА

ПРИНЦИПИТЕ НА ОСИГУРЯВАНЕТО В ДПФ

- Средствата на осигурените се натрупват в индивидуални осигурителни партиди. Няма ограничения за размера на вноските (минимален или максимален), както и за тяхната периодичност - месечни, шестмесечни, годишни или еднократни. Изборът е свободен и зависи само от динамиката и обема на получавания доход.
- При пенсиониране (за възраст или инвалидност) осигурените сами решават как да получат натрупаните средства. Изборът е между еднократно платима пенсия, тежеле по индивидуален пенсионен план или сключване на пенсионен договор и отпускане на пожизнена пенсия или пенсия с фиксиран срок на получаване.
- Наследяването на натрупаните

средства по индивидуалната партида е едно от основните предимства на допълнителното пенсионно осигуряване - доброволно или задължително. Още при сключването на договора или по-късно осигурените могат да определят кой да получи парите в партидата им в случай на тяхна смърт. Ако ползващите лица не са посочени изрично, средствата в пенсионния фонд се наследяват от законните наследници.

- Дейността по допълнително пенсионно осигуряване се осъществява при стриктно регулиране и контрол от страна на държавата. За още информация за лицензираните пенсионноосигурителни дружества и действащата нормативна уредба посетете сайта на Комисията по финансов надзор www.fsc.bg.



РЕЧНИК: АКОМИНАТ, ЕРАР, ЕРЕРА, ЕТАМ, ИНЕР, ОКАБЕ, ОКУМЕ, РИКЕР.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 42:

ВОДОРАВНО: Милото. Алели. Алекова (Елена). "Силата на живота". Огам. Лев. "Роботите на зората". Лапа. Аламана. Арат. "Зоро". Ане (Клод). Нора Нова. Зидаров (Любен). Рот (Филип). "Лив". Кез. Вас. Говорене. Кам. Рота. Негативи. Бодили. Анасон. Сано (Александър). "Ашет". Ролер. Новатор. Пан. Ра. Метан. ВАДЕМЕКУМ. БАН. Ноти. Авала. АТОС. Соте. "На". Амарела. Искренов (Божидар).

ОТВЕШО: Кисело зеле. Омон (Жан-Пиер). Ливариз. Галета. Гол. Под. Канети (Елиас). Тара. Аватара. Тото. Арамис. "На М". Абанос. Вон (Линдзи). Ва. Манолев (Станислав). Киновар. Лата. Вале. Режим. Надал (Рафаел). Лита. "Те". Сивен. Сом (Себастиано). Онан. Барети. Вата. Оропон. Кос. Лазаров (Здравко). Допуск. Ре. Оратори. "Ам". Коран. Ролан (Стефан). Се. "Когато летиш". Бон. Ват. Вина. Ерато. Таматаве. Станев (Емилиян).

LECHO

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

Победна серия на ЛА Лейкърс, подвизите на Чембърлейн и шампионската колекция на Ръсел са част от вечните рекорди в Националната баскетболна асоциация. Около месец след началото на поредния сезон вестник "Животът днес" припомня десет от най-великите, които едва ли някога ще бъдат подобрени. Една от причините за това е, че през годините НБА претърпя значителни промени и в настоящето никой няма стремеж за рекорди, дори и най-изявените спортисти и отбори. Целта е само победа и много често индивидуалните качества се жертват в името на отбора.



ЛА Лейкърс - 33 поредни победи

Великолепният Лейкърс на Бил Шърман (който почина наскоро) не познава вкуса на поражението от 5 ноември 1971 до 9 януари 1972, като в този период спечели 33 поредни срещи. И нещо много символично - победният ход на Джери Уест, Уилт Чембърлейн и Гейл Гудрич е спрял от Милуоки, където играе Фердинанд Люис Алсиндор-младши, по-късно станал известен като Карим Абдул-Джабар.

Уилт Чембърлейн - 100 точки в един мач

През сезона 1961/62 са подобрени 72 различни рекорда в НБА. Два от тях са в сметката на Уилт Чембърлейн, който вдига недостижимо за всички в бъдещето летвата за най-много отбелязани точки в един мач. Уилт вкарва 78 точки през декември 1961 г., което постижение обаче остава само няколко месеца. Денят 2 март 1962 г. ще остане завинаги в историята на баскетбола

- в изключително резултатния двубой с Ню Йорк лидерът на Филаделфия реализира точно 100 точки.

Мистиката около постижението на Чембърлейн се подклажда и от факта, че до наши дни не достига видео от играта, а по трибуните на залата в Hershey няма представители на водещите американски спортни медии. Има само записани радиопредавания на последната четвъртина и спомените на очевидци от фантастичната игра на центъра.

Опит да подобри рекорда в следващия половин век е правил само Коби Брайънт, но и той не успя. Това се случи през 2006 година, когато лидерът на "Езерняците" остана на 19 точки от историческото постижение.

Бил Ръсел - 11 титли



Един от най-добрите баскетболисти в историята на Бостън може да се похвали, че има шампионски пръстени на

ДЕСЕТТЕ „ВЕЧНИ“ РЕКОРДА В НБА

всички пръсти на двете си ръце. В 13-те сезона на професионалната кариера на Ръсел "Келтите" не успяха да спечелят титлата само два пъти. Първият е през 1958 г., когато Бил беше контузен и в отсъствието на своя лидер тимът отстъпи на Атланта с Боб Петит. Вторият е през 1967 г. - първия сезон след пенсионирането на Ред Ауербах.

72 победи за Чикаго Булс в реговния сезон

Първата пълноценна година след внезапното оттегляне на Майкъл Джордан от баскетбола и съвсем очакваното му завръщане на терена малко по-късно се оказа изключително успешна за Чикаго. Подопечните на Фил Джексън регистрираха само три загуби в първите 44 мача през сезон 1995/96 и завършиха реговния сезон с баланс 72-10. По този начин станаха единственият тим в НБА, който е спечелил повече от 70 срещи в шампионата преди плейофите.

Триумфалното шествие на Джордан, Скоти Пипън, Денис Родман, Тони Кукоч и останалите продължава и в мачовете от елиминациите, като печелят шампионата по-късно. В плейофите Чикаго загуби само три пъти в 18 мача - от Ню Йорк в полуфиналите на конференцията и два пъти от Сиатъл във финалната серия.

Уилт Чембърлейн: 50,4 точки средно на мач

В наши дни, когато в мач от НБА един или друг баскетболист вкарва 50 точки, той мъниеносно попада в предните страници на



Карим Абдул-Джабар

спортните издания. През сезон 1961/62 неповторимият Чембърлейн постигна по 50,4 точки средно в 80-те мача на реговния сезон - още един вечен рекорд, направен от ръцете на легендарния център.

Пет от най-добрите десет средни резултата през реговните сезони също принадлежат на Чембърлейн, а други два са на Майкъл Джордан. От сега действащите баскетболисти единствено Коби Брайънт може да се похвали с място в Топ 10. През сезон 2005/06 той завърши със средно 35.4 точки на мач.

Уилт Чембърлейн: 55 борби в един мач

На 24 ноември 1960 г. централният нападател на Филаделфия спечели уникалните като брой 55 борби, а съперник бе Бостън. По този начин Уилт Чембърлейн подобри предишния рекорд на Бил Ръсел (51), който бе негов опонент и в този двубой. Въпреки постижението Warriors загубиха, като се потвърди основната тенденция на времето - Уилт правеше уникални постижения от гледна точка на статистиката, но шампанското на победата винаги е за Селтикс с Ръсел.

Карим Абдул-Джабар: 38 387 точки в кариерата си

За своята дълга и успешна кариера Абдул-Джабар успя да вкара в коша на съперниците си над 38 000 точки - точно 38 387. Най-близо до центъра на Милуоки и Лейкърс е Карл Малун - 36 928, а трети е Майкъл Джордан - 32 292. Но като че ли единственият, който има шанс да подобри постижението на Джабар, е Коби Брайънт. Черната мамба сега е на четвърто място в списъка на най-добрите снайперисти в НБА със само 675 точки зад Въздушния и ако всичко е нормално и без контузии, още след края на сезона ще влезе в Топ 3.

Джон Стоктън: 15 806 асистенции в кариерата си

Най-добрият плеймейкър в историята на Лигата на Извънземните Джон Стоктън може да е спокоен за своя рекорд, който едва ли някога ще бъде подобрен. Наскоро отказалият се и вече треньор на Бруклин Нетс Джейсън Кид е твърдо на второ място в тази класация, но на близо 4000 асистенции зад ексарда на Юта.

Сред активните играчи, преодолели границата от 10 000 асистенции, е само Стив Неш, който скоро може да измести от трето място настоящия треньор на Голдън Стейт Марк Джаксън. Много е съмнително обаче, че канаският ветеран все още има достатъчно гориво, за да постигне нещо повече от това.

Майкъл Джордан: 10 сезона е най-резултатен играч в НБА

Негово Въздушно Височество е единственият играч в историята на Лигата, който десет сезона е печелил приза за най-резултатен баскетболист. В периода е постигал това седем пъти поред, с което изравни постижението на Уилт Чембърлейн. По среден показател обаче Майкъл Джордан е по-напред от легендарния център с 30,12 точки срещу 30,07.

От настоящите играчи най-близо до тях е Кевин Дюрант. Лидерът на Оклахома е най-добрият голмайстор на сезона три пъти подред, но миналия серията му бе прекъсната от Кармело Антъни. Дюрант обаче е само на 25 г. и не е изключено след няколко години Еър Джордан сериозно да се притесни за този свой рекорд.

Скот Скайлз: 30 асистенции в един мач

На 30 декември 1990 г. защитникът на Орландо Скот Скайлз направи уникалните 30 асистенции в мача срещу Денвър. По този начин той изпревари притежателя на рекорда до момента Кевин Портър, който има 29. Интересно е, че в мача Скайлз постигна двойно повече асистенции от всичките играчи на Денвър, взети заедно - 30 срещу 14.

През последните пет години само двама играчи бяха близо до Скайлз: Рамон Сешън през 2008 г. и Ражон Рондо (2010), асистирали на своите партньори по 24 пъти. В цялата история на НБА само 59 изпълнители са преминавали границата от 20 завършващи подавания.

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 19 ноември

17:25 ч. Рилски спортист - Муреш (баскетбол, Евро чалъндж) по БНТ 2 и БНТ свят
18:00 ч. България - Словения (футбол, ЕК, младежи) по Диема
21:45 ч. Швеция - Португалия (футбол, бараж за Мондиал 2014) по Нова спорт
22:00 ч. Англия - Германия (футбол, приятелски мач) по Диема

Сряда, 20 ноември

17:25 ч. Добруджа - ЦСКА (волейбол, Суперлига) по БНТ 2 и БНТ свят
18:00 ч. Лукойл Академик - Аноел (баскетбол, Еврокупа) по БНТ 1

Петък, 22 ноември

13:30 ч. Локо Сф - Славия (фут-

бол, А група) по ТВ 7

21:30 ч. Шутгарт - Борусия М (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

Събота, 23 ноември

14:45 ч. Евертън - Ливърпул (футбол, Висша лига) по Диема
15:15 ч. Левски - Литекс (футбол, А група) по ТВ 7
17:00 ч. Левски Бол - Нефтохимик (волейбол, Суперлига) по БНТ 2 и БНТ свят
18:00 ч. Лудогорец - Локо Пг (футбол, А група) по Нюз 7
18:45 ч. България - Франция (футбол) по Евроспорт
19:30 ч. Уест Хем - Челси (футбол, Висша лига) по Диема

Неделя, 24 ноември

14:30 ч. Ботев - Черноморец (футбол, А група) по Нюз 7

15:30 ч. Манчестър С - Тотнъм (футбол, Висша лига) по Диема

18:00 ч. Кардиф - Манчестър Юн (футбол, Висша лига) по Диема

18:00 ч. Левски - Ямбол (баскетбол, НБА) по Нюз 7

Понеделник, 25 ноември

14:30 ч. Нефтохимик - ЦСКА (футбол, А група) по Нюз 7
19:00 ч. Краковия - Лех (футбол, Екстралига) по Евроспорт 2
22:00 ч. УБА - Астън Вила (футбол, Висша лига) по Нова спорт

Забележка: В. "Животът днес" не носи отговорност за настъпили промени в програмата.

BGbasket.com
БАСКЕТБОЛЪТ
В един сайт

BG
basket

"ВИФ-агжи. Това е отделна категория хора", гордо обясняват много от възпитаниците на Националната спортна академия "Васил Левски". Независимо кога са завършили учебното заведение в неговата 71-годишна история. Празник, който НСА (б.р. - старо име ВИФ "Георги Димитров") отпразнува наскоро. Той бе отбелязан първо с тържествено събрание в Аула 1, където бе представена историята на академията от създаването ѝ до наши дни. След приключване на събранието бяха поднесени цветя пред паметниците на ректорите и венец пред този на патрона на академията Васил Левски. А в обновената Многофункционална спортна зала се проведе различна спортна състезания между студентите на академията и между преподаватели и служители, както и игри с публиката.

Яна КАСОВА

„В НСА се учим да оцеляваме. Най-важното нещо, което усвояваме в академията, е как да преодоляваме трудностите в реалния живот - казва студентът в III курс Илиан Цвятков. - Практичността на обучението е факт. Познавам много възпитаници на НСА и всички до един са борбени и ориентирани в живота си. Мога да кажа, че аз съм студент в III курс, и това вече го усещам и по себе си. И знам едно нещо, дори и никога да не се занимавам с най-благородната професия - педагогическата, с образованието от НСА ще мога да направя най-важното - да възпитам децата си, да се погрижа за здравето им."

Началото

На 15 ноември 1942 г. в аулата на Софийския университет "Св. Климент Охридски" е даден стартът на Държавното висше училище за телесно възпитание (ДВУТВ). Събитието е съдбовно, защото залага перспективата за висше образование по телесно възпитание; защото е белег за отношението на държавата към най-ценното благо - здравето; защото мястото му в институциите на националната ни култура и образование не е по конюнктурни подбуди, а е отредено от времето и духовните потреби.

За директор е назначен проф. Георги Караиванов.

Той е и от първите преподаватели, заедно с проф. Руси Радков, доц. Борислав Йорданов, доц. Георги Гиздов, Кирил Петров. Те съставят и първия Академичен съвет. Катедрите са четири на брой: Здравни науки, Телесно възпитание, Общо възпитание, Организация на телесното възпитание.

Практическите предмети са пък в пет групи: обща телесна подготовка, специална и земна гимнастика, игри на уреди, вдигане на тежести, музика, хора, танци и скициране; лека атлетика и игри; воден спорт, зимен спорт, планинарство, полски сръчност и игри, моделно строителство, безмоторно летеене; бокс, борба, фехтовка, джудо-джицу, стрелба; чужд език (по избор) - немски, френски, английски или италиански.

Първият випуск (1942-1946 г.)

Състои се от 77 девойки и 15 младежи. Подбрани са по антропометрични данни, умения, доказани в нормативите на седем дисциплини, с потвърдена обща култура, правопис, "разсъдливост и изразност" (в писмен изпит и анкета), с добри народностни прояви. На 15 октомври 1942 г. със скромно тържество и водосвет в храм-паметника "Александър Невски" е открита и първата учебна година.

През 1953 г. ДВУТВ получава ново име. Висшето училище прераства в институт - Висш институт за физическа култура "Георги Димитров" (ВИФ "Георги

71 ГОДИНИ СПОРТНО ОБУЧЕНИЕ



Димитров"). Друга основна промяна е в Устройствения правилник, предвидени са два отдела: "Спортно-педагогически" и "Лечебнофизкултурен".

Национална спортна академия "Васил Левски" (от 1995 г.) е последната промяна в името на учебното заведение.

BGathletic.com

ВЕЧНАТА БИТКА ЗА БАЗА

В началото на своята дейност от 1942 г. ДВУТВ не е разполагало с абсолютно никакви материални съоръжения и сгради за провеждане на учебния процес. Самото висше училище се е разполагало в апартамент под наем на ул. "Раковски" 157А. През 1943 г. ректорът проф. Караиванов назначава Комисия за построяване на сграда на ДВУТВ. Заниманията се провеждат на игрището "Юнак", школата за запасни офицери (Музея "Земята и хората"), плавалнята на Централна баня, хижа "Алеко", поляните на с. Челопеч.

Решаващо за развитието на едно пълноценно образование и за авторитета на ВИФ като висше учебно заведение е предоставянето на сградата на ул. "Гургулят" 1, принадлежала на Католическия колеж "Санта Мария". Там са подготвени учебни зали, салони по видове спорт, гимнастика, кинезитерапия. Училищният двор се превръща в център на студентския спортен и културен живот.

В началото на 70-те години започва изграждането на модерната сграда на ВИФ, която и досега дава покрив на студентите.

В днешни дни Академията води усилена битка за запазване на цялостната си база край Несебър.

НОВО

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин В6

Само 2 ампули дневно!

За повече енергия и жизнен тонус при:

ЕСOPHARM

Ambinor

20 ампули по 10 мл

- учене

- работа, стрес

- ежедневно натоварване

- спорт

- боледуване

ЕСOPHARM

www.ecopharm.bg

Търсете в аптеките

ГОЛЕМИТЕ ШАМПИОНИ

Съвсем резонно преподаватели и студенти на учебното заведение са сред най-големите спортни звезди в историята на България. Първият олимпийски медалист на страната ни Борис Георгиев-Моката и първият шампион Никола Станчев преминават през коридорите на ВИФ "Георги Димитров". През 70-те и 80-те години на XX в. във връзка с провеждането на X олимпийски конгрес във Варна - 1973 г., ВИФ разширява своята олимпийска дейност и сътрудничество, като поема нови функции, свързани с развитието на научни изследвания, организиране на системно обучение по олимпизъм, създаване на нови структури за развитие на олимпийската просвета и образование.

Новото ДНК на Nissan Qashqai

Nissan Qashqai взе палмата на лидерството в клас кросоувър с повече от 2 млн. автомобили от 2007 г. насам и няма намерение да отстъпва първото място. Поне такива са индикациите, след като японският производител, който е основоположник на сегмента, дебютира с второто поколение Qashqai. Той е първият модел в продажба, базиран на новата CMF (Common Module Family) платформа на альянса Renault-Nissan, предлагаща изключителна инженерна ефективност. Използвайки най-новото ноу-хау на Nissan за пътното поведение и управление, Nissan Chassis Control подобрява едновременно возията и управлението, като новото шаси използва разработките на суперавтомобила GT-R.

Цялостен пакет от иновативни технологии дава на водача ново усещане за сигурността на автомобила. От Nissan сега предлагат система, която се включва за избягване на челен сблъсък - Front Collision Avoidance. Чрез сканиране на пътя с помощта на



възградена радарна система Qashqai осигурява три нива на помощ - звукова сигнализация, предупреждаваща водача, ако дистанцията спрямо предната кола се скъсява, ако водачът не реагира, системата автоматично прилага частично спирачно усилие и в краен случай колата сама спира. Системата против заспиване Driver Attention Support поддържа вниманието на водача и в продължение на 10 минути изучава стила ви на шофиране. Nissan Safety Shield ще покаже на приборното табло предупреждение, ако завиете неволно от

правия път, и ще ви нареди да направите поправка. Traffic Sign Recognition автоматично разчита пътните знаци чрез обръната напред камера, която ги "прожектира" върху дисплея на таблото. Функцията за магистралу Lane Departure Warning засича дали започвате да излизате от лентата на движение. Другата система Blind Spot Warning използва монтирана отзад камера, за да открива скрити в мъртвите точки от двете страни груги автомобили.

Новата двигателна гама на Qashqai е по-ефек-

тивна от всякога. Всеки двигател използва турбокомпресор, за да се намалият работният обем, вредните емисии (едва 99 g/km) и разходът на гориво, като едновременно с това запазва отлична динамика. Въпреки добавянето на още оборудване инженерите работиха за намаляването на общото тегло и го свалиха с около 40 kg. Практиката показва, че версиите с предно

предаване повече се харчат, но производителите ще продължат да предлагат модела и с ALL-MODE 4x4-i със задвижване на четирите кола. Купувачите имат избор между 6-степенна механична или напълно новата Xtronic трансмисия. Двигателната гама при лансирането на модела се състои от четири агрегата: два бензинови и два дизелови. 1,2-литровият DIG-T (115 k.c.) е разработен специално за новия Qashqai. 1,6 DIG-T (150 k.c.) очакваме през лятото на 2014 г.

Последната еволюция на отличения с различни награди дизелов двигател - шестото поколение на 1,5 dCi с директно впръскване на горивото, е най-чистият и най-ефикасният мотор правен някога за Qashqai.



Honda жъне успехи с Odyssey

От Honda разпространява всички подробности и снимки за новото поколение на семейния автомобил Odyssey, след като загатнаха за появата му още през септември. Моделът първо влезе в продажба в Япония, като единственото предложение за моторизация е 2,4-литров DOHC i-VTEC бензинов мотор в две силови версии. Едната развива 175 k.c. за вариантите с предно предаване, а другата - 185 k.c. при 4x4. И двете модификации са оборудвани с безстепенна скоростна кутия, с възможност за 7-сте-

пенен режим и смяна на предавките чрез палци от волана. Odyssey ще бъде достъпен в 7- и 8-местни конфигурации със стартови цени от около 25 000 долара.

ра. Задните врати на вана се отварят чрез плъзгащ механизъм, а нивото на пода е по-ниско в сравнение с предното поколение за по-лесно качване в салона.



БГ ПРЕМИЕРА

Няма съмнение, че компактният автомобил в стратегическия C сегмент Peugeot 308 е истинско попадение за французите. Вече имаме "лъвче", което може за развее гордо грива пред основни конкуренти като VW Golf VII например. Неотдавна от централата на галския производител за явиха, че всеки следващ нов модел ще влиза в пряка битка с германските компании. И това намерение се потвърждава с дебюта на Peugeot 308.

С намаляната си със 140 kg маса новото 308 е най-лекият автомобил в сегмента. Предните калници и капакът са от алуминий, а подобни решения са запазен похват за премиум автомобилите. Употребата на стомана с висока граница на еластичност, на иновативни материали и развитието на детайлите до последния милиметър гарантират успеха на модела. Загната врата е изработена от композитен материал, наречен термопласт. Той е едновременно лек и здрав. С дължина от 4,25 м, новият модел се явява най-компактното предложение в класа. Неговата височина е 1,46 м,

Лъвското сърце на Peugeot 308

а ширината му достига 1,80 м. Благодарение на новата платформа EMP2 комфорта и пътното поведение на автомобила са запазени и доразвити във възходяща линия в сравнение с предшественика. Динамичният силует, агресивната и красива предница отличават рязко колата от останалите участници в движението. Аеродинамиката на новия хечбек е на много високо ниво. С показатели Cx от 0,28 и Scx от 0,63 м² новото предложение 308 е сред най-добрите. Контролираните отвори за въздух и защитните екрани под купето, образуващи един цяло плосък под, допринасят за това постижение. Аеродинамиката, както и масата са ключови фактори за намаляването на влиянието върху околната среда, за постигането на минимален разход на гориво, без да отпускате педала на газта. Най-голямата приятна изненада в интериора идва от факта, че на арматурното табло липсват гесетките копчета и бутони за управление. Това се харес-

ва на младото поколение - на бордното табло тъч скрийн екранът е пълноправен господар и от него се регулират основни функции, включително и настройката на климатроника. Впечатлява обемът на багажника от 470 л. От тях 35 л са в пространството под декоративната подова стелка. И този обем е рекорд в класа. Моделът е оборудван с три бензинови мотора - 1,2 l VTi (82 k.c.), 1,6 THP (125 k.c.) и 1,6 THP (156 k.c.). Дизеловите предложения са 1,6 HDi FAP (92 k.c.) и 1,6 e-HDi FAP (115 k.c.). От пролетта на 2014 г. ще бъдат предложени нови технологии - версиите BlueHDi, известни като двигатели Euro 6 Diesel. За да усети нрава на Peugeot 308, всеки желаещ трябва да направи тест драйв и сам да се увери в превъзходните му качества. Пъргавите мотори, леката конструкция и отличното пътнo поведениe дават увереност и сигурност на водача.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ

НОВИЯТ PEUGEOT 308

СЪЗДАДЕН ЗА СИЛНИ УСЕЩАНИЯ



Комбиниран разход (л/100 км): от 3.7 до 5.8. CO₂ емисии (г/км): от 95 до 134.



PEUGEOT

MOTION & EMOTION

София Франс Ауто

Бургас 056/860 590 Варна 052/554 111 В. Търново 0879/123 222 Добрич 058/690 138 Карлово 0335/94 209 Кюстендил 078/552 452
Монтана 096/300 013 Пазарджик 034/442 499 Плевен 064/833 699 Пловдив 032/908 000 Разград 084/630 033 Русе 082/840 466
Сандански 0746/31 911 Севлиево 0675/32 003 Сливен 044/600 106 Смолян 0301/60 963 София Ботевградско шосе 02/8922 131
София Люлин 02/9216 131 София Цариградско шосе 02/9601 131 Стара Загора 042/670 418 Търговище 0601/67 050