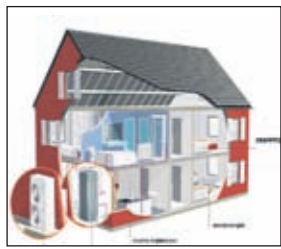




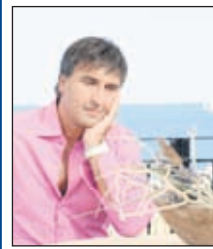
Кои са най-добрите
работодатели
в България

на стр. 4



Игват
алтернативи
в отоплението

на стр. 8



Веселин Маринов
представя нов
албум на 3 декември

на стр. 23

Разпространява се безплатно

Брой 44 (78), 26 ноември - 2 декември 2013 г. (год. II)

ЖИВОТЪТ

Светът на модерния човек

www.jivotatdnes.bg

ДНЕС

Actavis



**Бисер Петков,
управител на НОИ:
Трябва да върнем
доверието
в пенсионната
система**

Интервю на Лиляна ФИЛИПОВА на стр. 9

Снимка: Росен ВЕРГИЛОВ

**Икономиката
още се дели
на център
и периферия**

Защо провинцията не
може да достигне София

на стр. 5

**Млад българин
с престижна
награда**

Интервю със студента
в Дания Борис Георгиев

на стр. 7

**Задължително
в училище
до 10. клас**

Какво още предвиждат
промените в просветния
закон

на стр. 10

**Боричкане за
власт проваля
въстанието
на Петър
Делян**

За трудното
възстановяване на
Българската държава

на стр. 26



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

Продължава на стр. 15

Потопяне в гревността

На берберски Маракеш означава "Земята на Господ" и това название едва ли е случайно. Всеки, който посети гревният град в Мароко, може да оцени невероятната атмосфера.

на стр. 28

Т MARKET

Добрият Съсед наблизо!

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 26 НОЕМВРИ ДО 02 ДЕКЕМВРИ 2013 Г.

0.99 цена за брой Ябълки шарени кг	1.39 цена за брой Мандарини кг	1.59 цена за брой Лимони кг
0.39 цена за брой Хляб "Optima Linija" 500 гр, Бял, Добруджа нарязан	3.99 3.99 лв/кг Краве сирене "Бял извор" кг	1.65 1.65 лв/кг Захар "Захира" кг, масилен
4.99 4.99 лв/кг Печен фъстък в шушулка кг, масилен		

Всички цени са в български левове с включен ДДС. Предложението важи до изчерпване на наличните количества.

Д-р Наталия Темелкова:

**ДИАБЕТЪТ НЕ СЕ
ОТКРИВА С РУТИННО
ИЗСЛЕДВАНЕ**

Диетата е много важна за контрола на кръвната захар. Повечето хора повтарят една и съща грешка - тичат цял ден по работа, вечер се наядат наведнъж, пийват нещо и заспиват пред телевизора.

на стр. 16



Очакват се 7 млн. чужди туристи до края на 2013 г.

Туризмът формира все по-голям дял от брутния вътрешен продукт на страната, като по последни данни този показател е вече 13,6% при средно 9% за Европа. Това каза зам.-министърът на икономиката и енергетиката Бранимир Ботеф пред участниците в третата Международна среща на туроператорите в Пловдив. Той подчерта, че значението на отрасъла за

българската икономика постоянно нараства и доказателство за тази тенденция е фактът, че всеки осми лев в икономиката ни е генериран от туризъм. Ето защо е необходимо той действително да бъде реализиран като приоритет, което може да се осъществи с дългосрочна стратегия и в постоянен диалог с бранша. Бюджетът за туризъм за следващата година ще бъде

значително увеличен, увери още г-н Ботеф. До края на годината броят на чуждестранните туристи, посетили България, се очаква да достигне 7 млн. Преките постъпления от туризъм по прогнозни данни се очаква да надхвърлят 3 млрд. евро. Около 5,5 милиона души са се ориентирали към морските курорти, зимните ще бъдат посетени през сезона от над 1 млн. чужди гости.



Оптимизмът сред българските фирми расте

Повече оптимизъм в очакванията на фирмите за 2014 г. показват резултатите от проучване на бизнес климата, направено от Българската търговско-промишлена палата (БТПП) сред 607 фирми от цялата страна. Като

цяло през тази година предвижданията на фирмите са най-положителни от 2009 г. насам, каза председателят на търговската палата Цветан Симеонов. Съществена промяна спрямо миналогодишното изследване

е, че в България се увеличава, макар и умерено, нивото на оптимизъм сред деловите среди за следващата година, а негативните очаквания намаляват. Една от основните разлики между България и останалите европейски

държави е, че те базират бизнес оптимизма на разрастване на вътрешните продажби, докато ние разчитаме предимно на експортния сектор.

49% от българските фирми очакват по-висок износ. Същият дял от фирмите - 49%, очаква, че през следващата година няма да има нарастване на продажбите в страната и ще се запазят нивата от 2013 г. Според проучването "Европейски икономически преглед 2014 г." българските фирми са сред първите десет страни по отношение на оптимистичните очаква-

ния за бизнес климата, общите приходи от продажби и приходите от износ. И в трите категории страната ни се намира на 9-о място. Малко по-назад сме и при очакванията за продажбите в страната, инвестициите и заетостта, съответно 13-о и 11-о място.

В Европа бизнес доверието е най-високо в Литва, а най-ниско в Кипър. В останалите европейски държави също е регистрирано слабо повишение на доверието, като при някои от тях това се случва за първи път от години насам.

Хранителна добавка

За допълнителна памет - Memostore

НОВО

...Когато мислите идват по-бавно, паметта е неуслужлива, 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

ЕСОPHARM

Food supplement

Memostore

Допълнителна поддръжка на Меморната Функция и Паметта

Подпомага нервната, познавателната функция и умствената дейност на мозъка

30 capsules

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

ЕСОPHARM

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



Висшистите ни се разминават с пазара на труда

Едва 26,9 на сто от българите на възраст 30-34 години са с висше образование в момента въпреки големия брой висши училища, посочи министърът на образованието Анелия Класарова на дискусия в Министерския съвет по проекта на стратегия за развитие на висшето образование в България за периода 2014-2020 г. Целта, която си поставят управляващите до 2020-2025 година, е този процент да стигне 34-36 на сто.

Системата на висшето образование у нас обхваща 51 висши училища - 37 държавни и 14 частни, в това число 44 университета и специализирани висши

училища и 7 самостоятелни колежа. Това обаче не се е отразило благоприятно на качеството и ефективността на подготовката. Драматично се разминава профилът на подготвените специалисти във висшите училища и реалното търсене на пазара - по-малко от 30% от завършилите студенти се реализират в съответната професия.

По данни на Българската стопанска камара около 80% от професионалните направления и специалностите във висшите училища трудно се вписват в актуалната структура на най-търсените професии.

В епицентъра на медиите

„Вълната от фашизъм не се нагиза, както често четем напоследък, защото тя не е от вчера. Вълната от фашизъм отдавна ни е заляла.“

Имаш различен цвят на кожата? Ще ядеш бой! Игваш от друга страна? Марш обратно! Не си православен? Или ще станеш, или бягай бързо! Имаш различно мнение? Моето контрамнение обаче е, че нямаш право да имаш различно мнение! Изbral си твоя форма на протест? Не си познал, аз ще нахлуя да те откажа с ритници!“

Иван Бедров,
„Либерален презлед“

„По-опасна обаче е ксенофобията - кога подклаждана от политически партии, кога просто израз на озлобление от условията ни на живот. Общественото ни стовари върху бежанците цялата натрупвана през годините агресия и в тях намери отдушник. Очевидно пословичната ни толерантност, позволила в центъра на София да съжителстват църква, синагога и джамия, е останала в миналото. Ако допуснем тази ксенофобия да се разгори, жертвата ще бъде българският народ. Така че нека не разпалваме ксенофобията под маската на патриотизма.“

Проф. Цветан
Теофанов, „24 часа“

„Нима всички ние, българи, не сме чужденци, забравили историята си?“

Какво тогава е ксенофобията, ако не страх от самите себе си?

Земята не ни принадлежи. Ние принадлежим на Земята. Изкуствените

Ксенофобията



границы, които поставяме, стените и оградите, които строим, не могат да разделят Земята. Кой може да раздели планината? Кой може да раздели морето? Кой може да раздели хората на ниски, високи, синеоки, чернооки, черни, бели, дебели, жени, мъже, хомосексуални, умни, неразумни? Дори светлината, която ни изглежда бяла, е смес от цветове. Какво ще стане със светлината, ако махнем червеното, зеленото, синьото, лилавото?

Повече светлина ни е нужна. Повече светлина.“

Димитър Кенаров,
„Дневник“

„На Женския пазар се продават долнища на ангузи в бяло, зелено и червено по двайсетина лева

парчето - и ей ти го целия евтин патриотизъм, от който разликата до фашизма е само една крачка. Слагаш ангуза с трибагреника и потника с лъва - и се сливаш с тълпата. Без него изчезваш. Сред тях като цяло не са много младежите, които имат някакви видими перспективи за развитие - все едно у нас или навън. Защото, когато имаш бъдеще, мразиш по-малко. Социалното разслоение повече от всичко друго лишава от бъдеще тези деца и с лекота ги превръща в „младежкия авангард“ на партии, които се хранят с омразата.“

Стела Стоянова,
„Стандарт“

„Никога член на АТАКА, независимо от това

дали е депутат или просто гражданин, не е делил хората по какъвто и да е признак. Ако не сте сигурни в това, което казвам, разтворете „Основи на българизма“ на Сидеров. Отворете сайта на телевизия АЛФА, потърсете информация за социалните отряди, за инициативата „Православна солидарност“. Помага се на всички - българи, турци, цигани, арменци. Точно така, както не правеше разлика между българите Левски. Помага се на православен, мохамеданин, юдеин, евангелист - на всеки, на когото с нещо може да се помогне.“

Едуард Евгениев,
„Атака“

„Обществото лицемерно се учудва на въл-

ната от ксенофобия, заляла страната заради струпването на бежанци у нас. А всъщност тя си тлее от години, често милвана по главата от всички власти, институции и политически партии и назовавана „най-свят патриотизъм“. Просто този път си премести фокуса. Преди на мушката ѝ бяха циганите и гейовете. Днес вече има по-актуален враг - бежанците.“

Елена Кодинова,
„Преса“

„Та когато се пише за ксенофобия, за насаждане на омраза с безотговорни и крайни анализи и изводи по отношение на етносите у нас, респ. на бежанските потоци, трябва ясно да заявим, че такова отношение към чужденците е традиционно неприйемливо както на редовите българи, така и на отговорните институции, на правителството и държавата. Ако има ксенофобия, то тя идва от неправилното разбиране на демокрацията и от байгановщината, свързана с борбата за власт на някои български партии, с тяхното поведение в парламента и на улицата.“

Богомил Колев, „Дума“

„Най-непредвидимото при тази политическа битка е доколко ситуацията може да бъде управляема и може ли изобщо някой да излезе победител в нея. А най-ужасна е перспективата ксенофобията да се окаже единствено възможният национален консенсус.“

Веселин Стойнев,
„Труг“

ПОСОКИ

Не е само до парите



Петър ГАЛЕВ

В големите бизнес отношения отдавна найценният елемент е доверието. Липсата му може за минути да срине цели корпорации на борсите. Същото се отнася и за държави като нашата, които са зависими от европейското финансиране. Каквото и да си говорим, в нашия свор реалният показател как се справяме и как ни възприемат партньорите е отвъртането или завъртането на кранчето, от което текаат пари за земеделие, за пътища, за образование. Наскоро получих писмо от читател, който недоумяваше какво значи да не можем да усвоим пари, които Европа ни отпуска. Нали - казва човекът - е ясно, че средствата никъде не достигат, защо да не можем да ги използваме? Въпросът е, че милионите трябва да се управляват така, че да е ясно защо и къде е отишъл всеки цент. А това за нас отдавна ни куца. Виж, с парите от нашения бюджет излиза, че нямаме никакви проблеми. Много министерства се разпореждат със значителни суми, както им хрумне. И твърдят, че всичко е според закона за обществените поръчки и според морала. Но, видно е, Европа не хваща вяра на голи твърдения. Иначе едва ли щеше да спира предвидени за страната ни пари. Сега се мъчат в последния момент да спазят тежките изисквания и да вземем субсидиите. Но основният въпрос е така да се харчат и парите от българските данъкоплатци. Двойният стандарт няма да бъде приет на Запад. Ако демонстрираме прозрачност на всички разходи на обществени средства, никой няма вече да ни заплашва със спиране на кранчето.

СТОП КАДЪР



На жълтите павета...



Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

2013 г.: Фармацията е най-добрият сектор за работа

● Служителите в нея са най-доволни според класацията на Aon Hewitt

Лиляна ФИЛИПОВА

Фармацията е най-добрият сектор за работа според удовлетвореността на служителите за 2013 г. Това сочат резултатите от седмата поред годишна класация "Най-добър работодател" на международната консултантска компания Aon Hewitt. Три от седемте отличници са точно от този бранш (виж таблицата).

В състезанието се включиха 45 дружества от 11 индустрии. Става дума за 16 003 служители на постоянен трудов договор и 439 топмениджъри във финансовите услуги, информационните и комуникационните технологии, бързооборотните стоки, търговията на едро и дребно, производството и дистрибуцията на лекарства и други продукти, автомобилостроенето и електрониката, аутсорсинг услуги и др. Класирането е в 2 категории - малки компании (до 250 служители) и средни и големи (от 250 до 1000 и над 1000 души), като над половината от



Най-добрите работодатели за 2013 г. според класацията на Aon Hewitt бяха обявени на церемония в София

участниците са средни.

В отличените компании

мекучеството е 2% при 15 средно у нас, а показателят "ангажираност" надхвърля 80% при 54% средно на пазара.

"Решаващият критерий е ангажираността и оценката на служителите за различните детайли от работната среда в отделните компании. Поведението на служителите е в центъра на бизнес успеха или съответно на неуспеха", обясни Гергана Ганчева, шеф на изследването за България. По думите ѝ в условията на продължаваща икономическа нестабилност ангажираността на наетите придобива още по-голямо значение, тъй

като компаниите разполагат с по-малко хора, от които очакват повече.

Най-ангажирани са служителите на фармацевтичните фирми - 81%, следвани от персонала на ИТ сектора - 63%. Производството е на трето място - 59%.

В автомобилостроенето и електрониката ангажираността на хората е 56%, в аутсорсинг услугите - 53%, а в банките и финансовите институции - 47%.



Гая Прокопиева (вляво) връчва наградата на мениджъра човешки ресурси на фирма "Телерик"

Определящ ангажираността фактор е признанието и цененето на служителите

бите 3 месеца от работата си

(виж графиките).

Ангажираността с фирмата има и поколенчески характеристики. За родените между 1946 и 1964 г. например тя е пропорционална на кариерните възможности, комуникацията, управлението, репутацията и признанието. За т.нар. поколение X (родените между 1965 и 1978 г.) акцентите са аналогични. Докато за поколението Y (родените след 1979 г.) на преден план излизат заплащането, комуникацията, работните процеси и репутацията на компанията.

Топмениджърите са значително най-ангажирани - 77%. На втория полюс са обикновените служители - 53%, а съвсем малко над тях - преките ръководители - 59%.

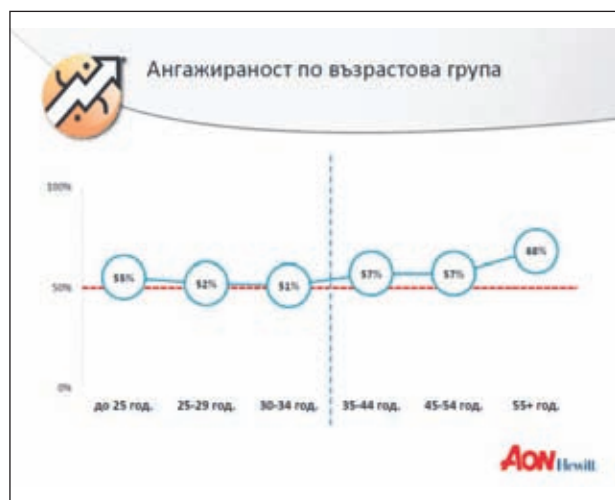
Според авторите на изследването нагласите на работодателите се изместват от "затягане на коланите" към задържане, мотивиране и развитие на служителите, като фокусът е върху висшите мениджъри, на които се пада задачата да вдъхновяват останалите от екипа.

"Определящи за добрите бизнес резултати са постоянството в работата и отличният синхрон между бизнес стратегията и действията на топмениджъри и служители", обобща Гергана Ганчева.

Най-ангажирани са работещите над 55 г., както и новонаетите през пър-

КАКВО Е АНГАЖИРАНOST?

Ангажираните служители са ентусиазирани в работата си и говорят позитивно за нея пред свои приятели, колеги, познати. Имат желание да бъдат част от организацията в дългосрочен план и рядко мислят за напускане. Мотивирани са да вложат над и отвъд това, което се очаква от тях всеки ден. Освен тези три компонента проучването сравнява основни двигатели на бизнеса (иновации, качество на продукта, удовлетвореност на клиента, цена/ефективност/качество, както и ръст на приходите и други измерители на успеха) сред компании, сегментирани според нивата на ангажираност на служителите. Организациите с високоангажирани служители (64%) имат значително по-добри резултати по всички тези ключови показатели. Според световните стандарти фирми с над 64% ангажиран персонал имат 50% по-висока обща възвращаемост на капитала.



Пропастта между София и провинцията става по-дълбока

Мирослава КИРИЛОВА

София отстъпва първеноството единствено в някои социални сфери, например в здравеопазването. В столицата е регистриран най-голям БВП на глава от населението през 2010 г. По този показател втората област след нея (Старозагорската) е с 2,3 пъти по-ниски показатели. Софийска област е на челна позиция и с най-висока заетост и с най-високи доходи на лице от домакинство.

В същото време областите Сливен и Силистра са с най-нисък БВП на глава от населението - два пъти по-нисък от средния за страната. Негативната тенденция важи и за образователната система. Сливенско е не само с най-лоша образователна среда, груповият нетен коефициент на записване на населението в V-VIII клас е най-нисък в страната. Същото се отнася и за броя на преподавателите на 1000 ученици. В областите Разград, Силистра и Сливен на 1000 души от населението се падат съответно по двама, трима и четирима студенти, а за страната те са средно 38.

Пазар на труда

Експертите от ИПИ са стигнали до извода, че икономическата криза оказва много по-силно негативно влияние върху пазара на труда в Северна България. Докато в Южна той е по-гъвкав и по-балансиран. В края на 2012 г. в северната част на страната се намират петте области у нас, в които заетостта е под 40% - Видин, Враца, Ловеч, Монтана и Силистра. Тук са и някои от най-бедните региони: Търговище, Ловеч и Монтана. Те са единствените три области със среден доход на член от домакинството под 3000 лева годишно. "Сред основните причини за по-големия негативен ефект от кризата могат да бъдат посочени неблагоприятната демографска картина, ниската степен на урбанизация в много от областите, относително слабият приток на чуждестранни инвестиции и недостатъчното развитие на икономиката и инфраструктурата, което пък влияе отрицателно на мобилността на работната сила", уточни Десислава Николова.

От анализа също така се вижда, че пазарът на труда в Южна България успява по-бързо да се съвземе от

Социалната разлика и икономическата пропаст между София и провинцията се задълбочават. До този извод стигнаха експертите от Института за пазарна икономика (ИПИ) в рамките на изследването "Регионални профили: показатели за развитие 2013". Според доклада столицата се отличава значително от всички останали области в страната по икономическо развитие, стандарт на живот и социален статут на населението. В същото време областите Разград и Силистра са на дъното по социално-икономическо състояние, като през 2013 г. към тях се присъединява и област Сливен. Най-добре развити територии след София са Варна, Бургас, Пловдив и Благоевград, а от тази година и Русе. Областите Габрово и Смолян регистрират негативни



тенденции на развитие. "На практика за не повече от три-четири области в България (от общо 28) може да се твърди, че са в относително добро състояние и с не така ясно изразени негативни тенденции на развитие" - каза Десислава Николова, главен икономист в ИПИ.

финансовия колапс. Хората са по-мобилни и пътуват, за да си търсят работа. Налице е и по-добра възрастова структура на населението. В същото време данните за вътрешната миграция показват, че по-вечето области остават нетни донори на работна сила, което, съчетано с устойчивия отрицателен естествен прираст на населението, води до бързо обезлюдяване и влошаване на възрастовата структура в повечето територии на страната.

Чужди инвестиции

Картината с преките чужди инвестиции също е доста тревожна, подчертават експертите в бранша. В повечето области от кризата насам те или липсват напълно, или са незначителни. В някои области от началото на икономическия шок през 2008 г. дори се наблюдава отлив на чужд капитал.

Положителна е новината, че ускореното усвояване на европейски средства от общините по оперативните програми на ЕС през 2012 г. успява да компенсира в известна степен намаления приток на чужди инвестиции и слабостите в работата на администрацията. За пример може да бъде посочен напредъкът по проектите за строеж на пречиствателни станции, финансирани по оперативна програма "Околна среда". По този показател областите Русе, Стара Загора, Търговище и Хасково са първенци.

Бизнес среда

Според експертите от ИПИ местните администрации и органи на управление не полагат достатъчно усилия за подобряване на бизнес средата. "Причината е липсата на стимул

Собствените приходи на общините нямат много допирни точки с икономическите процеси в съответното населено място - облага се имуществото, докато печалбите и доходите почти не влияят на местните бюджети, а преките данъци се събират на национално равнище" - обобщава Десислава Николова. На практика идването на голям инвеститор в областта не означава автоматично ползи за местните бюджети, а това отнема и от стимулите на местните власти да работят за по-добра бизнес среда.

Според събеседничката ни опитът на бившия финансов министър Симеон Дянков да децентрализира страната, като изнесе в провинцията някои институции, не е бил успешен, защото са липсвали други водещи фактори. "Такива са децентрализацията на данъчни правомощия и разпределяне на повече функции на общините. Ако се дадат повече права за участие и дял на местната власт в някои преки данъци, то биха могли да се изискват и повече задължения и отговорности от тях. В момента голяма част от общините (с изключение на някои курортни, които успяват да съберат солиден собствен приход) разчитат на трансферите от централната власт", констатира експертът от ИПИ. Показателна за развитието на местните администрации е и степенята на развитие на електронните услуги, които остават предизвикателство за местните власти. Само в областите Велико Търново, Враца, Ловеч и София използването на такива услуги достига или надхвърля 50%.

Човешки капитал

Интересен е изводът от

висшесте, за да се развие. Напротив, в редица области (особено такива, в които индустрията има по-голямо значение за местната икономика) представителите на бизнеса се оплакват от недостиг на добре подготвени професионалисти със средно специално образование", обобщихи Десислава Николова. Според нея резултатът по-скоро показва, че при равни други условия по-големият дял висшесте предполага по-добро качество и съответно по-висока производителност на човешкия капитал. Друг е въпросът, че част от заетите не работят по специалността си или заемат длъжности, за които е достатъчна и по-ниска степен на образование.

Програми за финансиране

От ИПИ са умерени оптимисти, че за следващия програмен период 2014-2020 г. България ще усвои

повече евросредства и ще се увеличи темпът на развитие по програми за финансиране. "Наблюдението ни е, че в новите страни - членки на ЕС, които влязоха в общността преди 2007 г. (когато пълноправни членки станаха България и Румъния), протича т.нар. learning процес. Тоест в началото усвояването на пари и ресурси е слабо, за 3-4 години то е 15-20% максимум. Постепенно обаче се забелязва по-ускорен темп на усвояване. Процедурите се изглаждат, администрацията става по-прецизна и опитна, вече се знае какво се иска и как трябва да се направи, следват се някакви установени правила. Нагряваме се и у нас това да се случи", подчерта Десислава Николова. В момента българското правителство активно разработва документите, които ще очертаят рамката за усвояване на повече от 6 милиарда евро по Кохезионната политика на Европейския съюз в програмния период от 2014 до 2020 г.



Имаш празника.
Трябва само да
го направиш незабравим.



Създай мечтаната Коледа.

**Взemi своя персонален кредит:
бърз, с прозрачни и гъвкави
условия, до 2500 лв.**

Провидент е международна компания за лично кредитиране по успешен британски модел. Доказателство за това са нашите над 2,4 млн. клиенти в 8 държави, на които помагаме да реализират своите планове и мечти.

**Посрещни възможностите!
Обади ни се сега!**



0700 159 59

PROVIDENT

www.provident.bg

27 ноември - Ден без покупки

Ден, в който не бива да се купува нищо (Buy Nothing Day) - 27 ноември. Измислен е срещу прекомерно консуматорските настроения в съвременното общество и мисленето, че човек е това, което притежава. Но планетата и природата нямат собственик. Те са за всички, въпреки че възползващите се от най-много блага и най-нови технологии са далече по-малката част от човечеството.

Тина БОГОМИЛОВА

Изчислено е някак си, че само за ден без покупки ще се спестят 900 милиона полиетиленови торбички, за направата на които се изразходват 6 милиарда литра петрол.

Непазаруването на този ден е най-популярно в страната, където търговията върви на най-високи обороти - САЩ. А американците пошуряват по шопинга точно в края на този месец. Последния четвъртък на ноември честват Деня на благодарността, а пък на следващия ден му казват Черен петък, тъй като тогава магазините свалят цените и започва шустро предколедно пазаруване.

В много фирми дори е неработен ден, за да може служителите да напълнят торбите изгодно, а статистици американци спят пред вратите на моловете, за да пазят ред и първи да се втурнат към примамливите оферти.

Идеята за едnodневния бойкот на шопинга е на канадския художник Тед Дейв, а първото честване е през 1992 година. Скоро започва да се отбелязва във Великобритания, Израел, Австрия, Германия, Нова Зеландия, Норвегия и гр. Сега вече в над 60 страни по света се отбелязва като Международен ден без покупки.

В България 27 ноември със сигурност ще почетат болшинството от възрастните хора, тъй като

● Идеята не е да се спести всяка стотинка, а да не се разхищава



се пада седмица преди пенсията. А има и доста други, които не всеки ден могат да си позволят посещения в хипермаркета.

Мнозина анализатори

обясняват, че с един ден бойкот на пазаруването не се постига нищо. Необходимо ще се купи или предишния ден, или на следващия. Фокусът обаче се измества към това, че потребяваме повече, отколкото ни е нужно. Затова и на този ден напоследък се появяват дарителски акции, в които се приканват имащите няколко палта и ботуши да дарят излишните за бедните. Организиран се и базари, на които може да се извърши бартерна замяна на вещи.

Съществуват и други движения против неконтролираното пазаруване, ка-

то "Окупирай Колега", "Колега без пазаруване", италианското Zerorelativo и гр.

Един ден без пазаруване няма да доведе магазините до фалит, но целта е всеки да се замисли за разумния си избор - дали това, което купува, му трябва, или пък да се откаже да пълни найлоновата торбичка.

Дори на най-планираните и разумни купувачи им се случва да сложат в кошницата нещо, което не им трябва. Това обичайно се случва на шопинг в големи вериги или молове, където просто има всичко, а промоции и намаления атакуват отвсякъде. И при едно

отиване на кино човек излиза с нови маркови дънки или поредната черна блуза, защото не е устоял на витрината.

Промоциите са хитър търговски трик, на който човек трудно може да не се поддаде. Намалените цени пък водят до по-голям оборот, тъй като клиентите купуват облекло, косметика и техника, която вече имат вкъщи.

А и дойде времето, когато всичко се заменя с ново, а нищо не се поправя. Просто е по-евтино да купиш нов лаптоп, телефон, телевизор, отколкото да хабиш пари и време за ремонт на морално остарелите само за две-три години.

Казват, че шопингът си е една от модерните съвременни болести, особено сред дамите. Разпускането в мола след тежък ден води до поредната ненужна рокля в гардероба и куп шишеница за разкрасяване. Според проучвания, когато човек влиза гледен в магазина, пазарува много повече, отколкото му трябва.

Идеята за този международен ден е не просто да не се похарчи и стотинка, а всеки ден да не се разхищава. Хитринки как да се озалат потребителските страсти безброй, но всеки трябва да си намери сам финансовата рецепта. Защото безразборният харчлък се отразява не само върху дебелината на личния ни портфейл, а и върху чистотата на общия ни дом - Земята.

В САЩ обвиняват етикетите за прехосничеството

Ново проучване отвъд Океана установи, че над 40% от всички произведени хранителни стоки в САЩ отиват на боклука. Според експертите причина за това са етикетите на храните.

Предполага се, че над 90% от американците преждевременно изхвърлят храна, защото поради липса на срок на годност смятат продуктите за опасни за консумация. Съвместното проучване е изготвено от Юридически факултет към Харвардския университет и организацията с нестопанска цел Natural Resources Defense Council (NRDC).

Според изследването фрази като "Продаван от...", "Годен до..." и "Най-добър до..." не са добре регулирани и често се тълкуват погрешно. "Време е добре познатата ни, но много неефективна система за етикетироване на храните да бъде напълно променена", се посочва в доклада.

Разхищението на храна е сред големите проблеми в САЩ. Числата са безкомпромисни - хранителни продукти с изтекъл срок на годност на стойност около 900 млн. долара се отстраняват от доставчиците всяка година, сочат данните от доклад на Харвардския университет и NRDC. Част от причините обаче



не се коренят само в лошите етикети, но и в некомпетентните служители, които невинаги са обучени да правят разлика между различните видове срок на годност.

Според предразителните изчисления на Министерството на земеделието и агенцията по околна среда повече от 40% от цялото количество храна в САЩ остава неизядена. С други думи, американците изхвърлят в кофата стоки, еквивалентни на 165 млрд. долара всяка година.

У нас цифрите са по-скромни, но не и по-малко тревожни. Преди време в интервю за Дарик радио изпълнителният директор на Българската хранителна банка Мая Калчева сподели, че средно по 140 хил. тона годна за консумация храна се изхвърлят годишно в България. Една от предложените промени в Закона за храните е

да се забрани на търговските вериги и ресторанти да изхвърлят хранителни продукти в контейнерите за смет.

По този начин на бизнеса се дават два варианта за действие: или да дарят храната и така да осигурят топъл обяд на хората в нужда, или да предадат стоките на екарицаж за унищожение. Основната пречка обаче за първия вариант е рогното законодателство, което не освобождава дарените храни от ДДС. В същото време всеки пети българин живее под прага на бедността и първото, от което се лишава, е разнообразната и пълноценна храна.

Проблемът с гладуващите българи става все по-сериозен и с всяка следваща година се увеличава броят на хората, които не могат да си осигурят ежедневно хранене.

Светът изхвърля 1,3 млрд. тона храни годишно

Една трета от световното производство на храни се прехосва поради немарливост или липса на организация за складиране и разпространение в търговските мрежи. Става въпрос за 1,3 милиарда тона годишно, а само с една четвърт от тях биха могли да се изхранят 842 милиона души по света, които гладуват. Такива са констатациите на организацията на ООН по прехрана и земеделие - ФАО. Експертите са изчислили, че ако се прекрати безогледното прехосване, световното производство на хранителни продукти ще трябва да се увеличи само с 32%, за да бъдат удовлетворени нуждите на деветте милиарда души, които ще населяват планетата през 2050 г. Според досегашните разчети за това ще е необходимо увеличение от 60%. Ефектът ще е позитивен и за човечеството, и за планетата, защото увеличаването на земеделските продукти в толкова голяма степен би струвало скъпо от гледна точка на земеделски участъци, вода и енергия.

Плодовете и зеленчуците са храните, които най-често отиват на боклука. Близо половината от тях се губят, преди да стигнат до трапезата. Следват ги морските дарове (35 на сто) и зърнените култури (близо една трета).



В развитите страни пиленето на храна идва от избора на хората да изхвърлят все още годни за употреба храни от санитарни съображения или дори от естетически.

Според ФАО, която миналата година обяви старта на програмата си "Да спасим храната" (Save Food), всеки трябва да оцени загубите и да вземе правилното решение.



Дания инвестира в образованието

● С Борис Георгиев разговаря Мирослава Кирилова

държава и успяват да се докажат на световно ниво.

- Напоследък особено актуална е темата за имигрантите в европейските страни. Има ли негативно отношение спрямо българите в чужбина?

- Ако трябва да бъда наистина честен, мога да призная, че т.нар. "много лошо отношение" го няма. Съществуват обаче преференции за датчанин при наемането на работа например. Разбира се, това предимство не идва под много ясна форма. Езикова бариера също играе роля за отношението на местните спрямо теб. Дания е страна, където всеки може да говори на английски, но хората предпочитат да използват основния език и си държат на него. Не мога да кажа, че има дискриминация, но винаги има резерви относно имигрантите. Повечето от датчаните не са запознати с българската действителност, с образователната ни система, с това с какъв "интелектуален багаж" пристигаме в Дания. Ако учиш 3-4 години в датски университет и се справяш, това е добър знак, защото те знаят стандартите и изискванията на тяхната система и много по-лесно оценяват знанията и уменията ти.

- Ти работиш паралелно с ученето, как успя да си намериш работа?

- Едно от предимствата ми е, че владея пет езика и започнах да уча шести - китайски. Говоря на високо ниво английски, руски, френски, испански и, разбира се, български. Работата ми е приятна, развиваща ума и успявам да я съчетавам с учението. Системата е така направена, че часовете, през които работя, са плаващи и на седмица ми се връзват 10-12 часа, което в България често е невъзможно. Човек, ако е по-организиран, може всичко да комбинира. Дори и преподавателите ни съветват да започнем работа по време на учебната година, за да тропаме опит. В момента имам две работи, които са свързани с университета. Преподавам като асистент по маркетинг, макро- и микроикономика, както и икономика на природните ресурси. Другата ми работа е свързана с изследователско асистентство, като там се



съсредоточавам върху анализ на данни, статистика и гр.

- Имат ли значение връзките, за да може един млад човек да започне работа на хубава позиция?

- Тук такъв феномен като шуробаджанащината не съществува. Ако един баща препоръча детето си на приятеля си бизнесмен, най-много може да го покани на интервю. Но в никакъв случай няма да го приеме на работа само заради приятелството с баща му и да му се довери на място. В Дания съществува т.нар. net working (мрежова) система. Тоест 20 кандидати примерно се канят на вечеря, където те разговарят със служителите на съответната компания, кандидатите правят презентация за знанията и уменията си, на идеите, с които биха помогнали на колектива и дейността на компанията.

- Смяташ ли да се върнеш в България?

- Искам да започна кариерата си в чужбина. Ще се опитам да си намеря работа в Дания, дори съм се насочил към една-две авторитетни фирми, където ще кандидатствам. Става въпрос за международни консултантски компании, специализирани в мениджмънт, управление на човешки ресурси, внедряване на иновативни процеси. Не изключвам възможността да направя и докторска степен, тъй като в днешните условия на пазара на труда напливът е огромен, конкуренцията е страшно тежка и кандидатите просто трябва да притежават повече знания и умения в сравнение с други свои колеги, за да успеят. Ето защо мисля, че ще се засилва тенденцията за стремеж към по-добро образование и получаване

на повече компетентности и квалификации, затова на този етап не възнамерявам да се връщам в България.

- Важно ли е за един млад човек да има основни финансови и икономически познания?

- Разбира се, но това не означава, че всеки трябва да е финансов експерт. Тези знания обаче помагат на човек на ежедневна база да прави правилни преценки за различни икономически събития. Да преценява ниво на риск на вложенията си, къде е добре да направи финансова инвестиция, така човек би управлявал много по-умело своите приходи и разходи. Икономиката също е много важна. Човек е добре да разбира различните макроикономически фактори, как влияят върху съответната държава, има ли последици, какви тенденции се създават. Икономиката и финансите определено вървят ръка за ръка и може би трябва да се набляга на тях във всяка една специалност.

- Дания обръща ли сериозно внимание на образованието?

- Да, Дания инвестира в пъти повече в образованието от България и резултатите са очевидни. Страната влага немалка част от БВП в тази сфера и ключовото за стимулирането на хората да учат е, че образованието е безплатно. Тук голяма част от хората са висшестепни, а чужденците, граждани на ЕС включително, също имат право на безплатно образование. Важно е и че теоретичните познания намират приложение в практиката в повечето случаи.

- Следиш ли новините около България? Какво ѝ липсва на родната ни икономика, за да тръгне напред?

- На родната ни икономика ѝ липсват някои основни съставни части, които, ако функционират добре, ще тръгне напред. Става въпрос за последователна политика в правителствата, която не се променя с всеки мандат на ново правителство. Липсва приемственост на идеите във властта. Едни такива фундаменти като доброто образование и качествено здравеопазването са ключови за развитието на една нация и съответно държава. В България има добра законова база, но лошото е, че не се прилага добре. Тоест не всички са равни пред закона, което е недопустимо.

Насочен съм центристски и мисля, че една държава не трябва да бъде прекалено социална, но все пак и да се грижи за своето население. В Дания например се прилагат работещи механизми както за добра социална издръжка, така и за рехабилитация на хората в обществото. Ще дам няколко примера. В Дания майка на 3 деца, която е безработна, само от социални помощи ще получава близо 95% от това, което е среден минимум заплата в страната - около 4000 лева. Тази жена обаче ще се стимулира да започне работа, да получи допълнителна квалификация, за да бъде полезна за икономиката. При студентите например, които току-що завършват, пък работи по добра система. Дипломантите получават по 1800 евро (преди данъците), докато намерят работа и препитание. Срокът за получаване на такава държавна помощ е максимум 2 години. Трябва обаче да отбележа, че държавата както дава, така и изисква. Тези пари не се получават просто така, а бенефициентите са задължени да пускат поне по 2 CV-та на седмица и да не отказват интервю за работа.

Борис Георгиев спечели първа награда за "Най-добра дипломна работа по икономика" в конкурса, организиран от Международната атлантическа икономическа асоциация. Българинът пребори конкуренцията с работата си върху финансовите портфолиа и по-конкретно върху нова методология как един инвеститор да намали риска и да оптимизира по най-добър начин вложените си средства.

След половин година ще завърши магистърската си степен в университета в Орхус, Дания, специалност "Международно икономическо консултиране". Има диплома за бакалавър по икономика и бизнес администрация от същия университет. За него това е второ участие в престижния конкурс. Миналата година той се класира на второ място.

Повечето твои сънародници не знаят нищо за конкурса, в който ти се класира първи...

- Това е един от най-престижните конкурси, естествено и награди, в икономиката, особено за студент. Освен това конкуренцията беше много силна, защото на финала във Филаделфия през октомври имаше студенти от десетки реномирани университети от целия свят. В този смисъл съм щастлив, че спечелих една солидна световна награда. Реших да участвам в конкурса тази година може би от спортна злоба. През 2012-а се класирах втори и това ме амбицира да напиша нова работа и да се представя още по-добре.

- Тежка ли беше битката на финала?

- Защитата на работата ми включваше презентация от 20 минути пред жури, последвана от въпроси. На последния етап останахме трима финалисти. Аз бях единственият представител на европейско висше учебно заведение, останалите конкуренти бяха от американски университети. Впечатлих обаче журито с иновативната си идея, която намира пряко при-

ложение в реалния бизнес. Моята работа се отнася до сферата на финансовата икономика и по-точно е свързана с оптимизирането на финансови портфолиа. Това е методология, която може да се използва и от индивидуалния инвеститор, и от инвестиционните компании. С нея могат да се подбират нужните финансови инструменти и да се комбинират авоарите на пазара по такъв начин, че инвеститорът да оптимизира ресурсите си и да достигне максимална печалба при минимален риск.

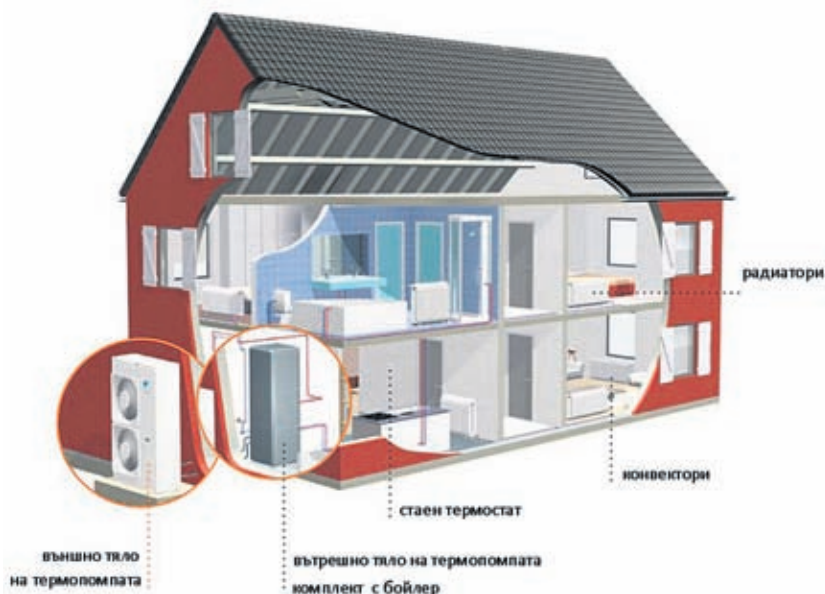
- Какво предстои?

- Сега работата ми ще бъде разгледана детайлно от редица икономисти, които ще дадат препоръки за подобрение. След поправките, във финалния си вид работата ще бъде публикувана в престижния "Атлантически икономически журнал".

- Проявиха ли датските медии интерес към успеха ти?

- Да, но в България медийният интерес беше в пъти по-голям. Все пак, радвам се, че и до датската широка общественост ще достигне положителната новина, че все пак чужденците се интегрират добре в тяхната

Термопомпените инсталации - икономично и екологично отопление



Кристина ПЕШИНА

Преминаването към алтернативни методи за отопление обаче невинаги е изгодно. Често се случва просто да замениш пипалата, дълбоко бъркащи в джоба ни. За истинска алтернатива можем да говорим само когато разходите паднат чувствително. Термопомпените инсталации обещава това. Всъщност техните разчети звучат толкова добре, че чак ни се струват невероятни. Затова и потърсихме мнение на специалист дали биха могли да се случат в действителност. Инж. Йордан Петков, управител на фирма за отоплителна и климатизационна техника, ни разказа повече за приложението и принципа им на работа.

"Термопомпите са най-ефективният начин за отопление, охлаждане и производство на гореща вода в жилища, обществени и производствени сгради. Могат да се ползват за затопляне на басейни, джакузита, както и в някои технологични процеси за оползотворяване на отпадъчната топлина. На този принцип за извличане на топлина се възлагат надежди от десетилетия, но сериозното развитие и усъвършенстване на термопомпите през последните 15 години доведе до бързото им навлизане в живота на съвременния човек, а развитието на производствените мощности ги направи по-достъпни като цена", обяснява част от преимуществата им специалистът.

Термопомпените инсталации са подходящи за целогодишно използване - през зимата за отопление, а през лятото за охлаждане.

Кое обаче ги прави толкова изгодни? "До 80% от енергията те извличат от околното пространство - въздуха, водата или земята, а такава енергия в природата има в количества, несъизмеримо по-големи от нуждите на човечеството", казва г-н Петков.

След като изберете инсталацията, идва въпросът за уредите за отопление, които ще ползвате вкъщи. Те могат да бъдат радиатори, конвектори, поставени на пода, тавана или стената, както и погодно лъчесто отопление. Последното, независимо от това каква термопомпена система сте предпочели, спестява допълнителни 10% от разходите и носи усещане за повече комфорт. Там, където системата ще бъде използвана и за охлаждане, се използват конвектори. С тях много бързо се достига желаната температура на въздуха в помещенията. "В зависимост от типа термопомпа, както и решението вътре в сградата, икономичността може да стигне от 2,5 до 5 пъти", твърди експертът.

перът.

Термопомпените инсталации имат и други предимства, които ги правят все по-предпочитани в САЩ и Западна Европа. Те осигуряват най-ниски експлоатационни разходи, нулеви вредни емисии при тяхната употреба, не е необходимо да се снабдявате с горива, имат автоматичен контрол и високо ниво на сигурност.

Напълно безопасни са и осигуряват по-добро качество на живот. Самото свързване и настройката на термопомпата отнема обикновено до един ден. Не е за подценяване и възможността за индивидуално решение, която дават, когато апартаментът ни е в жилищен блок. Спестявате си битката за съгласието на цялата етажна собственост, а и излизате от ангажиращия и напрегнат ви колективизъм, в който сте били впримчени години наред поради характера на централния ТЕЦ. Ако пък искате, може и съвкупно да преминете към термопомпена инсталация за отопление на цялата сграда и всички апартаменти.

В зависимост от това откъде черпят енергията помпите са няколко вида: въздух-вода, вода-вода, земя-вода. "Термопомпите вода-вода имат твърд коефициент на енергийна ефективност (COP) целогодишно между 4 и 5. Той представлява съотношението на добитата топлина (кВт/ч) към употребената електрическа енергия. В случай че ще се охлажда сградата, необходимото ви БГВ (битово горещо водоснабдяване) е безплатно на практика, но инвестицията за такъв тип помпа е по-голяма заради разхода за сондаж и хидрофорна уредба. При термопомпите въздух-вода коефициентът на енергийна ефективност е функция на околната температура и при минус 15 градуса е около 2,1. Това означава по-малка икономия, но при по-ниски първоначални разходи", накратко разяснява разликите между различните видове термопомпени инсталации събеседникът ни. Най-добре е да се обърнете към специалист, който ще ви помогне да изберете най-оптималния вид термопомпа, съобразен с индивидуалните ви нужди и очакван резултат.

Тази година циганското лято продължи по-дълго, но вече всеки топъл ден е бонус и би могъл да е последен. Предстоят тежките месеци от годината. Скоро ще затреперим не само от студ, а и от предстоящите сметки за парно. Независимо че става въпрос за топлото, което от съвсем нормална социална услуга, на която има право всеки, се превърна в лукс за мнозина. Все повече домакин-

ства се изправят пред невъзможната дилема дали да зъзнат, или да отделят и от без това ограничения си злък за малко по-високи градуси. И така, стискайки зъби, до пролетта. Всяка зима един и същ сценарий, а обещаваните мерки спрямо монополния гигант няма как да ни стоплят. Затова и много хора поеха нещата в свои ръце и скъсаха оковите на топлофикация.

Логично, след като изроихме всички предимства на термопомпите, идва въпросът защо у нас все още не са толкова популярни.

Отговорът може би за мнозина е ясен - високото капиталовложение. Но може ли той да бъде и до каква степен спънка за това?

"Едва през последните три години цените на

термопомпите достигнаха нива, които дават възможност за възстановяване на инвестицията в срок от 3 до 5 години. Ако една термопомпена инсталация се изплати за срок от 4 години и реализира икономия на клиента още 8 години, значи инвестицията е планирана правилно. По-дълъг срок на изплащане е не-ефективен", категоричен

е инж. Йордан Петков.

И понеже цифрите говорят по-ясно, ето конкретен пример: за отопление на еднофамилна къща с квадратура около 150 кв. м при месечна сума за отопление 85 лева цената на киловат излиза 3,5 стотинки, което е два пъти по-евтино от парното и пет пъти по-изгодно от електричеството.

Трябва нова култура на енергийно потребление

Моделът на потребление и възможностите за повишаване на енергийната ефективност в България бяха обсъдени на потребителския съвет към "ЧЕЗ България". Трябват нови информационни кампании и обучения, които да повишат знанията за начините за по-разумно потребление на електроенергия, е категоричната позиция на съвета. "Единодушни сме в мнението, че пътят към намаляване на разходите за електричество започва с енергийната ефективност. Това значи не само да санираме жилищата и да си купим енергийноефективни уреди, но и да променим начина си на мислене и поведение относно консумацията на електроенергия", подчерта Тодор Ма-

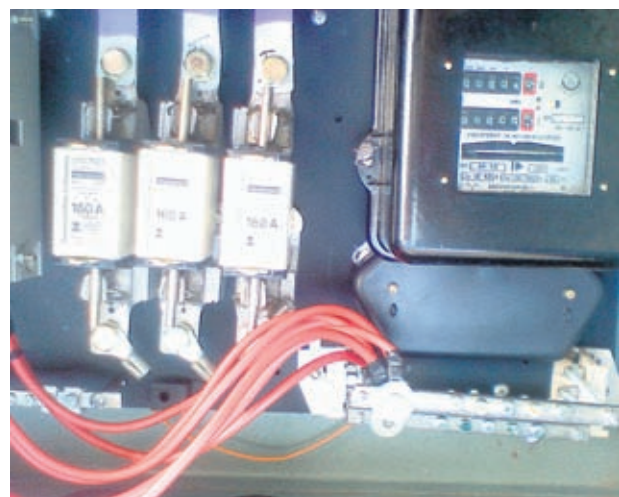


тев, председател на потребителския съвет.

Обсъдени бяха кампаниите за енергийна ефективност, които ЧЕЗ планира. В началото на гекември гужеството стартира интерактивна игра "Академия енергия", насочена към младите, динамични хора. Предстои въвеждането на дългосрочна програма за информиране на децата от началния курс в училищата на територията на

Западна България.

Компаниите от групата на ЧЕЗ в България изпълняват различни мерки за енергийна ефективност и провеждат информационни кампании, насочени към намаляване на крайното енергийно потребление. На корпоративния уебсайт www.cez.bg, в раздел "За клиента", е разработена специализирана секция "Енергийна ефективност" с подробна информация за възможностите за пестене на енергия. Всяка година се издава книжката "Пътеводител за клиента" с актуална практическа информация и съвети към потребителите, кампаниите популяризират енергийната ефективност и енергоспестяващите мерки в крайното потребление. През 2012-а бе издаден наръчник "Енергиен спестовник" с препоръки и практически решения за оптимизиране на енергийното потребление. Важен елемент в политиката на ЧЕЗ в областта на енергийната ефективност е партньорството с общините, подпомагане на детски градини и училища чрез енергийно обследване и саниране, осигуряването на обучение по енергийна ефективност на общински служители.





Майките ще взимат с 12 лв. повече месечно

● С Бисер Петков, управител на НОИ, разговаря Лиляна Филипова

Бисер Петков е роден на 6.09.1963 г. в Монтана. Завършил е Икономика на търговията в УНСС. Доктор е по икономика. Специализирал е в Австрия и Великобритания. Започва работа като асистент в УНСС, където понастоящем е доцент.

В периода 2002-2009 г. последователно е председател на Държавната агенция за осигурителен надзор и зам.-председател на Комисията за финансов надзор, ръководещ управление "Осигурителен надзор". На 8.09.2011 г. НС го избира за управител на Националния осигурителен институт.

Женен, с две деца.

Г-н Петков, между първо и второ четене на законопроекта за бюджета на ДОО за 2014 г. управляващите предложиха съкращаване на срока за изчисляване на майчинските от 24 на 18 месеца. Какъв ще бъде ефектът от това?

- Разчетите сочат, че това ще доведе до увеличаване на размера на обезщетението за бременност и раждане с 60 ст. средно на ден, което е ръст с около 12 лв. месечно. Разходите за тези обезщетения ще се увеличат с около 3,5 млн. лв. на годишна база, но тенденцията в последните години е да се отчитат икономии в бюджета на ДОО от обезщетенията за бременност и раждане заради демографската криза.

С направеното предложение ще се намали разликата между периода, който поражда правото за обезщетение, и този, от който се изчислява размерът на плащането. Сега тази разлика е доста голяма. 12 месеца осигуряване са достатъчни за право на обезщетението, а периодът, от който се изчислява то, е два пъти по-голям. Това означава, че ако една жена е работила и се е осигурявала само 12 месеца, каквото е случаят с много млади майки, за останалите 12 липсващият им осигурителен доход се замества от минималната работна заплата.

- Увеличението на периода беше въведено като мярка срещу опитите за злоупотреби и източване на фонд "Общо заболяване и майчинство". Сега няма ли опасност пак да се създадат такива предпоставки?

- Припомням, че до 24-

те месеца се стигна на 2 стъпки - първоначално срокът се увеличи от 12 на 18 месеца, а след това от началото на 2012 г. - от 18 на 24, като наистина една от целите бе да се противодейства на практиката жените преди раждане да се осигуряват целенасочено на по-висок осигурителен доход, близък или равен на максималния. В последните години контролът обаче се повиши чувствително и възможностите за следване на такова поведение са силно намалени.

- Всички експерти са категорични, че поетапно повишаване на пенсионната възраст няма алтернатива. Каква е тогава логиката на замразяването на пенсионната възраст и стаж за най-масовата III категория труд?

- Действително в условията на протичащата демографска криза повишаването на пенсионната възраст в следващите години е без алтернатива. Замразяването на възрастта и стаж през 2014 г. открива възможност да се намери по-устойчиво и перспективно решение, което да бъде споделено от максимален брой участници в обществения диалог.

Необходимо е да се върне доверието в пенсионната система и хората да имат по-дълъг времеви хоризонт, в който да са наясно при какви условия ще се пенсионират, за да планират бъдещето си. В консултативния съвет към министъра на труда вече започна експертният дебат за намиране на дългосрочни решения за условията на достъп до публичната пенсионна система.

- На синдикалния протест работниците от I и II категория поискаха и

Замразяването на възрастта и стаж през 2014 г. открива възможност да се намери по-устойчиво и перспективно решение, което да бъде споделено от максимален брой участници в обществения диалог.

за тях да се замразят стажът и възрастта.

- В проекта на Закона за бюджета на ДОО за следващата година не са предвидени промени в условията за пенсиониране на работещите при условията на I и II категория труд. За тях още важи старата точкова система. Те ще могат да се пенсионират от ДОО до края на 2014 г., а след това ранното им пенсиониране би трябвало да се поеме от професионалните пенсионни фондове. Минималната възраст за пенсиониране на тези лица, въпреки че от началото на 2012 г. расте с по 4 месеца годишно, продължава да е доста по-ниска от пенсионната възраст за масовата III категория труд. В действащото законодателство е предвидено тя да нараства, докато достигне нива, което работниците при условията на I категория труд са 8 г. по-ниски, а за работниците при II категория са 3 г. по-ниски от възрастта за некатегорийните работници.

- Смятате ли, че в следващите години има по-

тенциал да се реализира идеята за вдигане на пенсионната възраст автоматично с удължаването на живота след пенсия?

- Това е едно възможно решение, което ограничава политическата намеса в пенсионната система. Този автоматичен механизъм вече е възприет в държави като Дания, Холандия, Гърция, Италия и Испания. При повечето той ще влезе в действие след 2020 г.

За устойчивото функциониране на пенсионната система е важно да има относително постоянно съотношение между активната част на живота, когато човек работи и внася в осигурителната система, и периода, в който той получава пенсия. Ако тази пропорция се наруши, резултатът е неустойчивост и риск от крах на системата. Затова и критериите за достъп до пенсия трябва да са обвързани с очакваната продължителност на предстоящия живот след пенсиониране.

Идеята за автоматичното обвързване на пенсионната възраст с повишаването на продължителността на живота след пенсия беше дискутирана в консултативния съвет към министъра на труда и като цяло се подкрепя от експертите. Разгледани бяха и различни варианти за нейната реализация. Един възможен подход е да се стъпи на данните от демографската статистика за периода 2000-2010 г., които показват, че продължителността на бъдещия живот на жените на 61-годишна възраст (най-близката кръгла възраст до сегашната пенсионна възраст за жените) за този период се е увеличила с 16 месеца, а за мъжете на 64 г. (възрастта, най-близка до тяхната настояща пенсионна възраст) се е увеличила с 10 месеца. При възприемането на автоматичния механизъм това удължаване на живота след пенсия следва да се калкулира в един бъдещ период към пенсионната възраст. При този подход повишаването на възрастта за пенсиониране ще е по-плавно в сравнение с разпуканата схема на повишаване в действащото законодателство.

- Ще се изравни ли пен-

сионната възраст на жените и мъжете?

- Трябва да се отчита препоръката на ЕК и обективната необходимост да се върви постепенно в тази посока. Сега разликата е чувствителна, което води до значително по-ниски пенсии за жените. Въпросите за повишаването на пенсионната възраст и изравняването на възрастта за двата пола трябва да се решават, като се държи сметка за дългосрочната финансова устойчивост на пенсионната система и справедливото разпределение на тежестта на нейното финансиране между поколенията, тъй като при разходопокривната система солидарността между поколенията е водеща - с вноските на работещите се плащат пенсийте на техните родители.

- Защо от множеството варианти за сваляне на тавана на пенсийте избрахте точно този - замразяване на летвата и за стари, и за нови до 2018 г. при запазване на съотношението 35% от осигурителния таван?

- Това е най-малко несправедливото решение в тази ситуация. Отпадането на тавана само за новоотпуснатите пенсии би поставило в неравностойно положение пенсионерите с отпуснати пенсии до края на 2013 г. и бъдещите пенсионери. Отпадането на тавана за всички пенсии струва много скъпо - около 126 млн. лв. за 2014 г. Според статистиката на НОИ към края на септември тази година 55 пенсии са отпуснати в размер над 2500 лв. Изплащането им в действителен размер би предизвикало разделение сред пенсионерите.

Отлагането на падането на тавана на пенсийте за след пет години ще позволи новоотпуснатите пенсии да се изчисляват на база на осигурителния доход преимуществено след 2000 г., когато беше въведен максимален осигурителен доход. Всъщност тогава регулаторът на изхода - таванът на пенсийте, ще се замени с един вече достатъчно дълго действал ограничител на входа, каквото е максималният осигурителен доход.

- Минималната пенсия се увеличава с 4 лв., а най-

високата - със 70. Как ще коментирате тази диспропорция?

- При подготовката на бюджета на ДОО за следващата година се възприе правилото минималният размер на пенсията за осигурителен стаж и възраст да се осъвремени по златното швейцарско правило, т.е. с предвидените 3% и да се повиши от 1 юли 2014 г. от 150 на 154,5 лв. Всички, които получават този вид пенсия в минимален размер, автоматично ще получат новия минимален размер, дори реалната им сума да е по-малка. Това са повече от 600 хил. пенсионери. Докато увеличението от 70 лв. на максималния размер няма да е за всички, чиито пенсии са ограничени до тавана. В зависимост от действителния размер на пенсийте някои пенсионери ще получат 20, други 40 лв., т.е. 70 лв. е максималното увеличение. Освен това абсолютното увеличение на максималния размер на получаваните пенсии е по-голямо, защото базата е различна.

- Има голяма вероятност при второто четене на бюджета парламентът да върне ранното пенсиониране на военните, оставяйки като единствено условие само изискването за 27 г. стаж, от които 2/3 действителен. Как ще се отрази това на бюджета?

- Парламентът прие на първо четене законопроекта на депутати от БСП, с който се предлага да отпадне възрастта като условие за пенсиониране на военнослужещите. Ако този законопроект бъде окончателно приет, по наши разчети военнослужещите с право на пенсия ще се увеличат с 800 през следващата година, а ако те упражнят правото си на пенсия, разходите на НОИ ще нараснат с 2,7 млн. лв.

- Подобна е ситуацията и с предложението на Сергей Станишев за гъвкаво пенсиониране.

- Този текст е вече обединен в общ законопроект заедно с предложението за военните. Той предвижда възможност хората, на които не им достига стаж и/или възраст за пенсиониране до 24 месеца, да се пенсионират с намалена пенсия. Приблизителните разчети сочат, че ако това предложение се приеме, през 2014 г. могат да се очакват допълнително 13 000 нови пенсионери, което ще изисква 30,5 млн. лв. повече разходи. Въвеждането на този нов режим на пенсиониране би натоварило сериозно пенсионната система в следващите години. То би имало смисъл при продължаване на увеличаването на възрастта и стаж за пенсия като опция или изход за тези, които не могат да се справят с това надбягване.

Гергана ПЕТКОВА

Просветният закон - ту го има, ту го няма

Този закон трябва да промени философията на образованието, да даде отговор на въпросите дали училището ще съществува само за себе си, или ще дава знания на човек от XXI век. Той трябва да определи съвременната роля на учителите, правата и задълженията на родителите и да даде нови възможности за учениците и децата от детските градини.

Реално чрез него се въвеждат различни държавни образователни стандарти за всяка една училищна дейност (от учениците до съдържанието на учебния предмет и кариерното израстване на ученика и учителя). Най-грубо казано, законът трябва да гарантира, че чрез утвърдени и нови методологии ученикът ще получи шанс да учи според възможностите си, да завърши най-добрито за него образование и да има шанс да го усъвършенства през целия си живот. Но най-вече ще се реализира на пазара на труда. Не само у нас.

Учителите ще престанат да бъдат единствени ментори на знанието, родителите пък няма да

Ако попитате някой случаен минувач дали е приет нов закон за училищата, със сигурност ще ви отговори: Ехеее, много отдавна. Ако зададете същия въпрос на учител, нищо чудно и той да ви каже същото. За този закон се знае от 10 години, по-точно оттогава се пише, коментира, дискутира. Промените в него са толкова познати, че вече се приемат като отдавна решени и приети.

А не е така. И за поредна година сме свидетели на политическото обещание, че този път законът ще стане факт. Какво толкова има в нормативния документ, че още не е приет?

прехвърлят задълженията си (и недоволството си) към институцията, а ще имат реално участие в образователно-възпитателния процес.

Два примера. Законопроектът в досега обсъждания му вид предлага нова структура в училище: началното образование да е от първи до четвърти клас, задължителното да се завършва в 10. клас,

когато учениците навършват 16 години, а гимназията да се раздели на два етапа: от 8. до 10. клас и от 11. до 12. клас. Така учениците ще имат възможност да избират гимназия, която им дава право да продължат в друга форма на по-високо образование, или да отидат на пазара на труда, но с правото всеки един момент да довършат обучението си и да вземат по-висок образователен ценз.

Другият пример: учебното съдържание според всеки един предмет се разделя на три - първата му част е задължителна за всички и гарантира минимум грамотност и знания при завършването на даден клас. Вторите две надграждат тези знания и съответно носят висока оценка. Резултатът е, че

всеки е получил шанс да се докаже (или да се откаже) на най-високо ниво, но всички излизат с гарантиран обем от познания.

И трети пример - за учителите. Изискванията към тях ще се променят рязко. Няма да е достатъчно да изпеят урока си, а да го преподават по начин, който не само да оградят децата, но и да ги задържи в клас. Последното не е проблем само в България, а в цял свят. У нас процентът на напусналите системата е 12,5 на сто - армия от неграмотни безработни, които все повече ще диктуват главоболията на обществото ни. Няма да е нужно учителят да е преподавател, за да вземе по-висока заплата, а ще може да расте в кариерата си още в началото на трудовия си стаж.

Или за родителите - те ще имат реална дума за училището, като дават своя глас за учебните програми, при избора на учителите, правилниците в училище и т.н.

Тези на пръв поглед елементарни промени водят до тотално реструктуриране на системата. Те предполагат нови учебни програми, учебници, модел на преподаване, тип изпити, оценяване, промяна в цели образователни етапи, налагат тотално нов подход към учениците и поставят различни изисквания към педаго-

зите и семействата.

И точно това преструктуриране е причината проектозаконът непрекъснато да е в дневния ред на властта и никога да не идва дневният ред за приемането му.

Министърът на образованието проф. Анелия Клисарова вече на няколко пъти обяви, че нормативният документ ще влезе много бързо в парламента. Предпоследното обещание бе това да стане за отминалия 15 септември, най-новото е - за Коледа. Клисарова декларира, че големи промени няма да има. Дискутирали се само въпроси от рода на задължителните предучилищни групи и възрастта за започване на забавачката от децата...

Но защо законопроектът постоянно цикли? Заради непрекъснатите избори, заради партийната и политическата върхушка, която управлява живота ни, заради липсата на стратегическо управленско мислене, заради всеобщия страх статуквото да не се разпадне. Защото образователната система държи гласовете на 120 000 учители, техните семейства и тези на родителите на близо 800 000 ученици. Всяка промяна в нея отеква прекалено силно и политически чувствително. Да си спомним последния вой около предложенията за промени в уроците по ли-

тература. В масовата история не се разбира, че никой няма да маха нито Ботев, нито Вазов от учебниците, а целта е да се промени начинът, по който ще се изучават произведенията им. Защото сегашният не трябва да е като онзи, по който са учили бабите, дядовците или родителите на съвременните поколения. Онзи не дава добър резултат - справка който и да е външен национален изпит през последните 10 години.

Ако питате политик какво е образованието, ще ви отговори с нужния апломб, че е приоритет. Въпросът е, че той сам не си вярва за това. Основанията са много, но резултатите от училищата ни (моля, не гледайте тези от олимпиадите) показват, че просветата ни се нуждае спешно от промяна. Лошото е, че пак идват избори. И изходите пред властта са два: или да тупа топката до вота и да я прехвърли за следващия мандат, или да рискува и обществото да спечели от промяната на статуквото в просветата.

Най-новата ни история обаче не помни случай управляваща партия да е предпочела интересите на обществото пред собственото си спокойствие.

Повече учебници - по-добри ученици

Според новия проектозакон разнообразието при избора на учебници ще става все по-голямо. Последните изследвания по формата PISA ясно показват, че децата само печелят от многобройните издания, които обикновено обхващат родителите при старта на всяка учебна година. Най-добре се представят учениците в онези държави, където има най-много учебници по един предмет. Защо е така? Поради реди фактори съвременното общество става все по-разслоено и еkleктично. Естествена последица е, че за различните ученици са необходими различни подходи, а това предполага различни методики и различни учебници. Формулата "един учебник по един предмет" работи в тоталитарното общество, където по презумпция "всички са равни", а всъщност държавата се опитва да строява учениците като в казарма.

Словения и Австрия са сред страните с наистина добро образование. Ето какво казват техните експерти:

Рой Кватерник е основател и собственик на най-голямото словенско издателство за учебна литература. Той споделя: "Един министър от нова държава - членка на ЕС, ми каза: "Трябва да ни донесете

най-добрия си учебник". Отговорих му, че няма най-добър учебник, защото, ако имаме петима учители, те ще ползват пет различни учебника и всеки от тях ще бъде най-добрият за съответния преподавател и за съответните ученици. Изборът трябва да се прави само от учителите, тъй като те се съобразяват с естеството на предмета, с възрастта на учениците, както и със собствения си начин на преподаване".

Соня Хитерезгер-Олвер, директор на дирекция "Учебници" във Федералното министерство на образованието, изкуството и културата на Австрия, констатира: "Разнообразието на учебници е от изключително значение. В различните учебници в Австрия са залегнали различни дидактически и педагогически концепции в зависимост от това дали те са насочени към ученици в градските или в селските райони. Учениците са на различни нива, има много деца, чийто майчин език не е немският, и не мога да си представя автор, който може да напише учебник не за определена група ученици, а за някаква средностатистическа група деца. А и конкуренцията води до подобряване на качеството и намаляване на цените".



Четене и смятане с разбиране и полза

Четене с разбиране за 2., 3. и 4. клас, както и Полезната математика за 4., 5. и 6. клас са сборници на издателство "Просвета", които учат децата на практически умения - не просто да четат, а да разбират по-добре писмените текстове, не просто да смятат, а да се ориентират с помощта на задачата в действителността.

ЕЛЕКТРОННИТЕ УЧЕБНИЦИ ЗА 1. И 2. КЛАС - ВИЖ НА

E-UCHEBNIK.BG

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

26 НОЕМВРИ - 2 ДЕКЕМВРИ 2013

Уроинфекциите носят риск за бременните

Измененията, които настъпват в отделителната система на майчиния организъм през 9-те месеца, осигуряват по-добра среда за размножаването на бактериите в пикочните пътища. Затова редовните изследвания са много важни.

Советите на специалиста прочетете на стр. 12

Грип на прага

Първите ниски температури създават реална опасност от появата на редовния спътник на зимните месеци - грипа.

Какви са симптомите и как да се справите със заболяването четете на стр. 15

Плюсовете на мануалната медицина

От векове хората са облекчавали болките си чрез техники, които днес специалистите наричат мануална терапия. А съвременният човек все повече се нуждае от подобна практика, защото заседналият начин на живот и работата пред компютър са гаранция за болки в гърба, кръста или врата.

Подробности на стр. 18

Райската ябълка - дар от природата



Доскоро слабо позната у нас, днес райската ябълка печели все повече почитатели. А от изследователските лаборатории се появяват все нови и нови доказателства за нейните изключителни здравословни качества. Какви са те ще прочетете на стр. 21



И КАТО ДИРЕКТОР ЩЕ ОПЕРИРАМ

Проф. Марио Станкев завършва медицина през 1985 г. в гр. София. Специализирал е чернодробна и бъбречна трансплантация в Трансплантационен център в гр. Хановер - Германия. Каротидна и аортна хирургия в Университетска болница - гр. Милано. Ендоскопска съдова хирургия в Университетска болница Франкфурт. От 2003 г. е завеждащ клиника по съдова хирургия и ангиология при НКБ, от 2005 до 2010 е изпълнителен директор на НКБ за първи път. А отскоро отново е на тази длъжност.

Интервю с проф. Марио Станкев четете на стр. 17

РАБОТОХОЛИЗМЪТ Е ВРЕДЕН И ЗА КАРИЕРАТА

Работохелизмът е пагубен не само за здравето на служителите, но и за успехите им в службата, установиха италиански учени. Освен че увеличава психическото и физическото натоварване, прекаленото усърдие намалява служебните показатели и води до отсъствия за

ради болест. Така че, макар и работохелиците да се трудят по-упорито и по-продължително, напрежението, на което се подлагат, намалява постиженията им, а изтощението води до повече пропуски. За да е с оптимално здраве и работоспособност, човек трябва да

редува периодите на натоварване с достатъчно продължително отпускане и възстановяване.

Като работохелици се определят хората, които се трудят както обсебивно, така и компулсивно, т.е. вманиачено, без да могат да го преодолеят. Остава-



то в службата след края на работния ден и взимането на работа вкъщи, както и невъзможността да се откъснат

мислено от служебните задължения означава, че те имат много малко време да се възстановят.

ДЕЦАТА СА ПО-ЗЛЕ ОТ ПРЕДШЕСТВЕНИЦИТЕ СИ

Съвременните деца са в по-лоша физическа форма, отколкото са били родителите им на същата възраст, не могат да тичат толкова бързо, нито толкова продължително като тях, съобщиха учени от университета на Южна Австралия, анализирали резултатите от 50 изследвания за издръжливост на тичане - ключов показател за състоянието на сърдечносъдовата система и издръжливостта. Изследванията



са обхванали 25 милиона деца на възраст от 9 до 17 години в 28 държави от 1964 г. до 2010 г.

Днешните деца тичат 1,5 км средно с 90 секунди по-бавно, отколкото връстниците им преди 30 години. Спадът е с около 15 процента. Сърдечносъдовата издръжливост,

изчислявана по това какво разстояние могат да изминат децата за определено време, намалява постоянно с около пет процента всяко десетилетие.

Спадът се отчита и за момчета, и за момичета от всички възрасти. Свързан е със затлъстяването, като в някои държави положението е по-лошо, отколкото в други.

"Всъщност около 30 до 60 процента от спада в издръжливостта може да бъде обяснен с увеличаване на масата на тлъстините" - каза ръководителят на изследването д-р Грант Томкинсън.

Проблемът е характерен главно за западните държави, но е разпространен и в част от Азия, като Южна Корея, Китай и др.



Комплекс по детско хранене р-н „Люлин“ 1, София

набира абонати - деца за преходна храна на възраст от 10 месеца до 3 г., както и деца, алергични към белтък.

Цена на купона - 1,30 на ден. Тел. 02/8268572



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



Д-р Андрей Илиев

УРОИНФЕКЦИЈАТА ПРЕЗ БРЕМЕННОСТТА ТРЯБВА ДА СЕ ЛЕКУВА

● Д-р Андрей Илиев, Клиника по нефрология на УМБАЛ „Александровска“

Парадоксално е, че честотата на безсимптомната бактериурия (т.е. размножаването на бактериите в долните пикочни пътища) е еднаква както при бременните, така и при жените в детеродна възраст. В различни региони в света се движи между 5 и 10 на сто. За България няма данни. Измененията, които настъпват в майчиния организъм и по-специално във физиологията и анатомията на отделителната система, предразполагат безсимптомната бактериурия да прогресира в изявена, симптоматична инфекция. Причината е, че по време на бременност се наблюдава разширение на пикочните пътища и застой на урината. За това

допринасят хормонални фактори (прогестеронът потиска перисталтиката на уретерите), както и механични (с нарастването на матката се притиска основно десният уретер). От друга страна, повишено е отделянето на хранителни вещества за бактериите - като глюкоза, аминокиселини и др., и при наличието на застой на урината това благоприятства размножаването на бактериите в пикочните пътища. Две трети от пиелонефритите при бременните се предхождат именно от безсимптомна бактериурия, като общата

честота на това заболяване при бременните надхвърля 2 на сто.

Що се отнася до цистита, при бременните той обикновено не прогресира до пиелонефрит и не се предхожда от безсимптомна бактериурия, но също като пиелонефрита води до преждевременно раждане и до раждане на деца с ниско за гестационната си възраст тегло. Това оправдава антибиотичното лечение на безсимптомната бактериурия, на цистита и на пиелонефрита по време на бременност, тъй като то намалява честотата на усложненията както при май-

ката, така и при детето. Микробиологично изследване на урина би следвало задължително да се предприема при жени със съответните рискови фактори - предхождащи бременност инфекция, нисък социално-икономически статус (той предполага по-чести инфекции). Инфекциите на долните пикочни пътища по време на бременност (понякога това може да е и първата им изява) обикновено продължават и в следродилния период и после постепенно изчезват.

Според мен за нашите условия от икономическа, а и от здравна

гледна точка не е уместно извършването на скринингово микробиологично изследване на урината между 16 и 18 гестационна седмица. Освен това и съпротивата за употреба на антибиотици по време на бременността е доста разпространена, трудно е да бъдат убедени жените да приемат тези медикаменти, особено ако няма предишни инфекции или не е установена вродена аномалия на отделителната система.

В практиката си използваме различни препарати на билкова основа, сега са много актуални съдържащите екстракт от червена боровинка, безвредни са и могат да се прилагат и при бременни жени. Те

пречат на еволюцията на безсимптомната бактериурия в инфекция на пикочните пътища. В днешно време са налице чести повтарящи се инфекции, които най-вероятно се дължат на повишена предразположеност към епитела на пикочните пътища да прилепват бактериални клетки. Затова приложението на препарати като "Урокомфорт" например, които потискат адхезията на бактериите, има място. Те помагат да се разрежат епизодите на инфекции и в същото време да се облекчи и скъси антибактериалното лечение. Много вероятно е да спомогнат за спонтанно преодоляване на безсимптомната бактериурия или поне за това тя да не се развие в симптоматична инфекция на пикочните пътища.

Ще напомня, че по принцип зачеването е добре да стане в добро общо здраве и липса на инфекция. Ако се установи обаче, тя трябва да бъде лекувана - с противобактериални средства, както и с билкови препарати.

UROCOMFORT

Хранителна добавка

Благоприятно повлиява функцията на пикочните пътища
За комфорт по всяко време



Познатите на много поколения уникални свойства на

американската
червена боровинка,
преоткрити днес



ESOPHARM

Бул. "Черни връх" №14 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 Мариуот 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,
(Раззонен 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

БЕЗРАБОТИЦАТА СЪСТАРЯВА МЪЖЕТЕ

Мъжете, които са останали без работа две и повече години, стареят по-бързо от връстниците си, установиха британски учени от Империята коледж в Лондон. Изводите си биолозите са направили на базата на намаляването на размера на теломерите на ДНК. "През последните години много учени са се опитвали да открият връзка между продължителната безработица и влошеното здравословно състояние. Ние станаме първите, които успяха да демонстрират наличието на тази връзка на клетъчно ниво. Откритието поставя нови проблеми, които крие безработицата през младежките години. По тази причина социалните служби трябва да помагат на младите хора

да си намират работа, ако са загрижени за здравето им" - твърди Джулиа Бакстън от Империята коледж.

Бакстън и нейните колеги са изследвали над 5500 образци ДНК, които са били извлечени от клетките на мъже и жени от Финландия, родени през 1966 година. На всички тях на 31-годишна възраст са били направени пълни медицински изследвания. Учените са установили, че теломерите, извлечени от клетките на мъжете, останали дълго без работа, са били много по-къси в някои нишки на ДНК, отколкото при останалите хора от изследването.

Теломерите са крайните участъци ДНК от хромозомата, намираща се в ядрото на всяка клетка на човешкия организъм. При всяко делене на клетката те се скъся-

ват, а когато дължината им е недостатъчна за ново делене, клетката умира. Учените са открили, че теломерите при хората, които са били без работа продължително време, са по-къси, отколкото при другите здрави хора, участвали в изследването. А това означава, че безработицата по някакви причини е ускорила стареенето на безработните финландци.

Подобен ефект не е бил наблюдаван сред безработните жени, участвали в същото изследване. Засега учените не са намерили обяснение на тези факти, но предвиждат допълнителни изследвания.

Неотдавна група холандски учени от Амстердамския свободен университет установи, че депресията ускорява стареенето на човека, като съкращава дължината на теломерите.

МАГНЕЗИЯТ - МАЛКО ПОЗНАТ, НО МНОГО ВАЖЕН МИНЕРАЛ

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

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

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



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

хора, за които е препоръчително допълнителното приемане на магнезий като добавка, са:

- **страдащите от диабет** (заради хипергликемията има увеличена загуба на този минерал чрез урината);

- **алкоголиците** (при 90% от хората, прекаляващи с алкохол, има намаляване с 30 до 60% на нивото на магнезий в кръвта);

- **възрастните хора** (заради промени в бъбречната функция, а и много от тях приемат медикаменти, които допълнително намаляват нивото му);

- **бременните жени** (нормалното ниво на магнезий по време на бременност предпазва от ненавременни контракции, намалява риска от преждевременно раждане, помага и за бъдещото изграждане на здрави кости и зъби на детето).

Съветите на проф. Мермерски:



Внимание! Ако ставите не работят има начин наистина да си помогнете!

Моите специални препоръки за рецепти от природата:

Петранка Петрова, гр. Хасково: „От близо 20 години имам гонартроза на двете колени. Започнах да гледам Вашето предаване, проф. Мермерски, да чета Вашите книги – без които сега не мога. Сега консумирам сутрин и вечер по 1 ч. л. смляно просо и 2-3 с.л. кисело мляко и 1 ч.л. ленено брашно – това е продукт на бъдещето и който поддържа костите здрави. Много съм доволна от тази комбинация, която правя. Не ме болят коленете, както преди. Ходя като здрав човек, с желание ще продължа. Лененото семе е също едно природно богатство, от което човек не трябва да се лишава.“

Желая Ви здраве и дълголетие!
проф. Мермерски

Моята специална препоръка за продукти от аптеката за ефективно решение на проблемите със ставите:

„Колаген комплекс“

Допринася за здравето на ставите, сухожилията, ставните връзки, костите и др. Подпомага за възстановяване след контузии. Регенерира кожата изглажда бръчките, заздравява ноктите, косата и зъбите. Съдържа хидролизирани колаген, калций, магнезий и витамин С. На най-добрата цена!



„Реставит Алфа + Омега“

Подпомага при дискомфорт и скованост в ставите, изменения в опорно-двигателната система и др. Съдържа уникални капсули със „зеленоуста мида“ (богати на изключително полезни за ставите съставки като – глюкозаминогликани GAG, колаген, хондроитин и др.) и капсули „Омега 3“ – есенциални мастни киселини от съомга.



Реставит Джойнт Контрол - най-достъпният продукт за здрави стави.

Подпомага функциите на опорно-двигателната система. Неговите мощни съставки глюкозамин, босвелия и бяла върба, бързо и ефективно спомагат за намаляване на дискомфорта в ставите. Оказва благоприятен ефект при тежки натоварвания, травми и др.



НАТУРХОФ „Гел - балсам с дяволски нокът, арника и евкалипт“

Неговите съставки бързо и ефективно допринасят за възстановяване при остри и хронични ставни проблеми като артрит, ревматизъм, болки и скованост на ставите и гърба, шипове, схващания, травми, изкълчване, навяхване, натъртване 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-добро, което се предлага в България, когато става дума за бързо възстановяване на имунитета при онкологично болни. Консултациите 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. Взимай, 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, къщи. 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 парализирах. 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 мръдам палците на краката! Казвам си: "Нещо става..." Дойдох едни приятели следобед - тези, които ме караха по София. Викам: "Почнах да си мръдам 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. Трябваше 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 нямаша 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: "Храним 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



Камен ЗДРАВКОВ

ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ ГРИП В НЯКОЛКО СЪТЪПКИ

Вече и за децата е ясно, че не всяко кашляне и потичане на носа е грип. Защото истинският грип е болест с характер, която се проявява много ясно и категорично. Започва внезапно с втрисане и висока температура, силно главоболие, пълна отпадналост, болки по ставите и мускулите на цялото тяло. В следващите дни могат да се добавят кашлица, болки в гърлото, конюнктивит, херпес и редица други симптоми и усложнения. При малките деца, хронично болните и възрастните хора грипът може да наложи постъпване в болница и дори интензивно лечение. Причините за хоспитализация най-често са свързани с развитие на пневмония и дихателна недостатъчност, проблеми от страна на сърдечно-суставната система, бъбречни инфекции, неврологични усложнения като менингит и енцефалит. Затова мерките срещу грипа трябва да започнат още през есента и да продължат през целия рисков сезон, който за нашите географски ширини е от ноември-декември до март-април.

Преди сезона

Здравословният начин на живот с много движение на открито, съобразено с възрастта и активността, хранене, достатъчния сън укрепват имунитета и подготвят организма за зимата. Специфично предпазване е възможно чрез противогрипна

вакцина. Тя е особено препоръчителна за хронично болните и възрастните хора. Но инжекцията трябва да се направи поне месец преди началото на предполагаемата грипна вълна, за да има време организма да изработи имунитет. Ролята на препаратите с поливитаминови и минерални е важна при еднообразно хранене и при определени заболявания. Здравите хора спокойно могат да си набавят необходимите витамини от храната.

По време на епидемия

Грипът се предава изключително лесно от човек на човек чрез микроскопични частици, които се отделят при кихане и кашляне. Те попадат в устата, носа и очите на околните и вирусът влиза в техния организъм. Един болен може да зарази цял автобус. При обявена епидемия е добре рисковите групи да не посещават многолюдни места като градския транспорт в пиковите часове, поликлиники, кина, театри, пълни с хора магазини. Маска на носа и устата осигурява някакво предпазване, но трябва да се сменя на два часа и да не се използва повторно. Ръцете трябва да се мият след всяко излизане от къщи.

а при него да се влиза с маска. Когато той ходи по другите помещения, да слага маска. Ако в къщата има близък, за когото рискът при зараза е висок, може да приема профилактично противогрипен препарат, например римантадин, в продължение на 1 месец след консултация с личния лекар.

Ако се разболеете

Колкото по-рано започне специфично лечение срещу самия вирус, толкова по-ефективно се овладява заболяването. Препаратите, съдържащи парацетамол и витамин С, облекчават симптомите, но не спират размножаването на грипния вирус. Приемът на специфичните препарати срещу грип трябва да се започне по описаната от производителя схема и след консултация с лекар в първите 48 часа от началото на симптомите.

В България от няколко десетилетия има позитивен опит с римантадин, който през 60-те години първо е осигурен за армията. Лечението трябва да се допълни със задължително оставане на легло, прием на много течности, витамин Е (при юношите над 14 години и при възрастните), както и някои имуномодулатори. Според допълнителните оплаквания могат да се приемат сиропи, капки и таблетки срещу температурата, кашлицата, болките в гърлото, запущения нос. Понякога възстановяването след грипа отнема няколко седмици, защото болестта е сериозно изпитание за организма. Правилното и навременно лечение е най-добрата защита срещу усложненията.

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ИМУНИТЕТ
Хранителна добавка
Lacto 4 VIP
Живи лактобацили

МУСКУЛЕН ТОНУС
NeOx
Масажно масло

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ
Антивирусни препарати

ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА
Хранителна добавка
N-Ti-Tuss
Билкови капсули

ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА
7 билки с чуден вкус от сироп
N-Ti-Tuss
Хранителна добавка

ГРИП

виж на www.health.bg

КАЧЕСТВО ОТ **Есopharm**

Real **Sam** (Риъл Саме) спомага възстановяването след лекуване, 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



CredoWeb

МРЕЖА ЗА ЛЕКАРИ, СТОМАТОЛОЗИ И ПАЦИЕНТИ



Илияна АНГЕЛОВА

Профилът на кръвната захар не дава достатъчно сведения

Въпреки че на пазара се появяват все повече нови и ефективни лекарства, половината диабетици се откриват едва когато вече има настъпили сърдечносъдови усложнения. Това заяви на поредната среща "Сила за живот" г-р Наталия Темелкова, ендокринолог от Александровска болница.

Причините за това са много. На първо място повишената кръвна захар "не боли", затова много хора, чиито стойности са стигнали до 10-11 милимола (при нормални до 5,6), не усещат нищо и не търсят лекарска помощ.

Другите причини са свързани с родната здравна система. Профилактичният преглед при джипито не върши никаква работа. За хората с диабетици в рода си и признаци на метаболитен синдром единичната кръвна захар, която ще попълним в картоната, изобщо не е достатъчна, каза г-р Темелкова. На тези рискови пациенти трябва да се направи гликиран хемоглобин или натоварване с глюкоза.

Заради лимитите личните лекари рядко изпращат при специалист диспансеризираните при тях диабетици на перорална терапия. Така контролът се прави много рядко. Дава се по презумпция умерено ефективна терапия, за която се знае, че няма да навреди. Тя обаче може и да не помогне по най-добрия за пациента начин. По световните стандарти на диабетиците се прави гликиран хемоглобин през три месеца, а някои болни с години не са изпращани на това изследване.

Джипитата предпочитат вместо това да направят профил, който излиза по-евтино. Това са три кръвни проби на гладно за един ден. В някои лаборатории казват на пациента: "Изяж една баничка и ела", което е абсурдно, коментира специалистът. Някои пък спират лекарствата по време на профила. "Има голяма неграмотност по отношение на това какво очакваме от това изследване. То има смисъл при хора с изявен диабет. При пациенти, които са на границата като стойности и с рискови фактори, много по-добре е да се направи натоварване с глюкоза. То освен това дава сведения за въглехидратната компенсация, а ако се направи в комбинация с приемане на инсулин, може да се хване хиперинсулиново състояние дори преди изявата на диабета. Или да се установят междинните групи на нарушен въглехидратен толеранс (преддиабет), които могат да бъдат лекувани много по-ефективно", пояснява г-р Темелкова. Към тези проблеми трябва да се добави и рискът от лабораторна грешка. Пациентка, която на домашното апаратче отчела 11-12 милимола кръвна захар, донесла лабораторно изследване с 5,6 милимола. В случая с просто око се виждало, че резултатът е сбъркан, но при по-малки разлики това няма как да се разбере от лекаря, който определя цялостното терапевтично поведение главно въз основа на те-

Д-р Наталия Темелкова: ОСНОВНИЯТ РИСК ЗА ДИАБЕТА Е НАДНОРМЕННОТО ТЕГЛО

● Половината новооткрити пациенти у нас имат вече сърдечносъдово усложнение

зи показатели. Най-добре е да се избира лаборатория със сертификат за качество NGSP, съветва г-р Темелкова.

Непрекъснато се говори, че разходите за медикаменти са високи. Ако гържавата пести от лечение в ранните етапи на диабета, ще има много по-големи харчове по-късно заради усложненията, до които той води - инвалидизация, ампутации, инфаркти.

С гуета може да се постигне контрол на диабета

Основната рискова за диабета група са хора с наднормено тегло. При тях има голямо количество инсулин, но той действа лошо, наблюдава се инсулинова резистентност. В етапа на развитие на болестта инсулиновата свръхсекреция постепенно намалява и може да бъде изчерпана. Стига се до инсулиново лечение. Много от тях могат да постигнат добър контрол на кръвната захар цял живот с помощта на гуета, ако са дисциплинирани. При други обаче след 2-3 г. има нужда от комбинирана терапия, или пък се изчерпват и стъпката до инсулина е много малка.

Диабет тип 2 често е съчетан с метаболитен синдром и проблеми с теглото. Съвременният начин на живот - бързите закуски, обездвижването, са причина той да се подмладява. Ако бабата е развила болестта на 80 г., то за внука и днес има реален риск това да се случи на 40-50 г.

Най-неприятни са усложненията. 50% от новооткритите диабети-

ците вече имат данни за сърдечносъдов проблем. Заболяването дава 2 до 4 пъти по-голям риск за инсулт, то е водеща причина за нетравматична ампутация на крайник, за слепота, основна причина за пациенти на хемодиализа. Това е огромно бреме не само за семейството, но и за цялото общество.

Затова личните лекари трябва да полагат по-големи усилия за откриване на граничното състояние преддиабет или нарушен въглехидратен толеранс. То се открива със специфично изследване - натоварване с глюкоза. Гледат се стойностите на втория час след изпиране на точно количество глюкоза. Ако те са под 7,8, няма основание за тревога. Ако са между 7,8 и 11,1 милимола, има нарушен толеранс. Няма нарушение обаче при още едно условие - ако инсулинът е нормален. Един пациент може да поддържа нормална кръвна захар, но за сметка на три пъти повече инсулин, даде пример г-р Темелкова. Човекът може да има хиперинсулиново състояние и ако то навреме се потисне, може изобщо да не се развие диабет. Специалистите имат шанс да излекуват напълно поне половината пациенти от тази междинна група.

Друга особеност на диабета е, че той изисква комплексна грижа. Пациентите често имат хипертония или дислипидемия, които трябва да се контролират. Дори пациентът да е с добра кръвна захар, но с високо кръвно и висок холестерол, рискът от инфаркт остава много голям, предупреждава г-р Темелкова. За съжаление на практика голяма част от тези пациенти се отк-

риват едва в интензивните отделения след прекаран инфаркт. От картоната му се вижда, че е имал кръвна захар 8-9 милимола преди 1-2 г., но никой не е обърнал внимание.

Хранене при диабет

С темата за диетата се спекулира много, хората си разменят "рецепти", които обричат на лишения, посочи г-р Темелкова. Курсовете за лечебно гладуване също не са за препоръчване, защото почти всички, свалили първоначално 15 кг, после качват 20 кг. Препоръките за диабетици са прости: Да се хранят на определени интервали с малки порции, в тях да няма много калорични храни. Да се намали като цяло броят на приеманите калории.

Повечето хора повтарят една и съща грешка - тичат цял ден по работата, вечер се наядат наведнъж, пийват нещо и заспиват пред телевизора. Ако същото количество храна се изяде на няколко порции през деня, ще има много по-малко негативен ефект върху килограмите и съдовите. Атаката върху организма не идва само от въглехидратите - тестени и захарни изделия. За да компенсират, някои хора с диабет наблягат на мазнините. Това е доста рисковано и е дори по-вредно, защото ускорява атеросклерозата. Пациентите си споделят, че не могат да си позволят подходящото меню. В съзнанието на хората е насадено, че трябва да се яде много месо. Няма такова нещо, месо дори не трябва да се яде всеки ден", съветва лекарката.

Не е необходимо напълно да се изключват въг-

лехидратите от храненето. Трябва да се предпочитат по-грубите, нерафинирани храни, които са по-трудносмилатели. Да се избират пълнозърнести продукти. Храните с фибри са полезни, защото се усояват по-бавно и трудно и не правят този въглехидратен пик, който се случва след изядането на един кроасан.

Храните за диабетици, които се предлагат в супермаркетите, не се препоръчват особено от специалистите. Те не съдържат захар, но пък имат много мазнини. Показано е, че не подобряват състоянието при захарна болест. "Модерните разбирания за храненето при диабет изключват пълните забрани. Въпросът е на съотношение между продуктите и общото количество. Това не означава, че препоръчваме захарта, просто не бива да се казва "Не яж това и това". Диабетиците знаят, че като ядат картофи или ориз, не бива да ядат хляб. В хранителните таблици една хлебна единица е равна на 12 г въглехидрати. А калориите на една ябълка са колкото на филийка хляб. Много хора казват, че ядат кисели ябълки. Но те не са по-малко калорични от сладките. Има и други грешни представи. Някои казват: Аз нищо не ядох, само 1 кг чешми. В съзнанието им това е нищо. Ядките, безалкохолните за много хора не са храна, нито пък алкохолът. Бирата, виното и концентратите не са храна, но са много калорични - нещо, което диабетиците трябва да избягват", обобщава г-р Темелкова.

Повече за диабета прочетете в www.credoweb.bg.

ПОДДЪРЖАМЕ ВИСОКО НИВО БЛАГОДАРЕНИЕ ВСЕОТДАЙНОСТТА НА КОЛЕГИТЕ



● С проф. Марио Станкев разговаря Петър Галев

Проф. Станкев, би трябвало да започна интервюто с поздравления за това, че станалте изпълнителен директор на Националната кардиологична болница, но днес такъв пост май не предполага честителен...

- Благодаря ви за интереса към нашата болница и към мен. Наистина, в момента подобна позиция носи много отговорности и въпреки че аз съм я заемал и преди, в сегашния момент преобладава тревогата как ще се справяме със силно ограничените финансови ресурси. Сами виждате, че в България световната криза допълнително се усилва от разнообразни местни фактори.

- Струва ми се, че един лекар на вашето равнище например от Западна Европа не би ограничил чисто професионалната си дейност, за да се занимава и с администрация. Вас какво ви изкуши?

- Мотивираха ме най-вече желанието и подкрепата на моите колеги, с които работим в болницата. Те ме познават и като директор от предишния ми мандат на тази длъжност, явно тогава съм се справил, за да застанат отново зад кандидатурата ми. Но най-вече предизвикателството е свързано с преодоляването на всичко, което пречи на нормалната работа. Няма как да останем встрани. Ние сме поставени в една силно конкурентна среда, специално в областта на лечението на сърдечносъдовите заболявания. Знаете колко много нови здравни заведения

се откриха и продължават да се откриват. Това още повече ни задължава да работим така, че постоянно да доказваме водещото си място в тази сфера - и в областта на диагностиката и лечението, и като най-голямата база за специализация на младите лекари. А ако трябва да говоря за себе си, нямам никакво намерение да се разделям с професията си на действащ съдов хирург, какъвто съм от над 25 години. А администрирането е един сериозен ангажимент, с който съм свикнал и като директор, и като национален консултант по съдова хирургия.

- В момента каква е основната ви административна тревога?

- Несъответствието между постоянното желание за доставка на нова апаратура, за въвеждането на нови лечебни и диагностични методи, за подобряване на материалната база и финансовите възможности на болницата. Поддържаме високо ниво благодарение на професионализма и всеотдайността на колегите. Но финансирането на една държавна болница е над 95% от НЗОК по клиничните пътеки. Ние лекуваме безплатно всички пациенти, постъпващи в болницата, а често при нас попадат най-тежките случаи. Като пример мога да дам, че за 1% от преминалите през болницата тежки случаи сме направили разход около 3 000 000 лв., което е стойността на едномесечния ни разход за лечение. Не взимаме пари от пациентите, каквато възможност имат по различни начини

Тревожи ме ниската здравна култура на хората. Не само неосведоменост, но и липса на желание да разбереш как да поддържаш собственото си здраве, какво може да го разруши

частните болници. Нашият шанс е, че използваме финансиране по европейските програми. Чрез различни проекти успяваме да обновяваме апаратурата, да вървим синхронно с развитието на медицината, да реновираме сградата. Сега спечелихме два проекта за енергийна ефективност и за въвеждане на иновации в интервенционалната кардиология. Намерението ми е много активно да работим в тази посока.

- Споменахте за конкуренцията в лечението на сърдечносъдовите болести. Какви са позитивите и какви са негативите от нея?

- Позитивите са, че конкуренцията не ни дава да се отпуснем и да решим, че сме стигнали тавана на възможностите си. Лекуваме между 15 и 18 хиляди пациенти годишно, на ден приемаме за стационарно лечение 80-90 души, а през консултативните кабинети преминават 50-60 хиляди болни. Това е огромен обем дейност, при това високоспециализирана. Но ние сме една социална болница, нямаме подбор на пациентите и съответно приходите ни са лимитирани.

ни. Това рефлектира във възможностите за заплащане на екипа. Много лекари напускат именно заради това - търсят по-високоплатена работа, макар открито да заявяват, че при нас са се научили на висок професионализъм. Държавата много сериозно трябва да се замисли как да съхрани интелектуалния потенциал на големите университетски болници. Иначе той се разпилява, а от това никой няма полза. Да не говорим, че вече потокът на младото и средното поколение медици е към чужбина.

- А как беше преди повече от 25 години, когато вие бяхте начинаещ в професията?

- Ентузиазмът при нас беше огромен и желанието да работим хирургия беше над всичко. Тогава парите нямаша такова значение. Но да станеш хирург беше изключително трудно, тогава всички завършващи оставаха в България. А при тясно профилираните специалности като сърдечна и съдова хирургия се изискваха огромни усилия, за да си спечелиш място. Но днес не обвинявам младите колеги. На тяхно място сигурно също щях да търся място за по-бърза и по-добре платена реализация. Затова одобрявам искрено действията на Министерството на здравеопазването за финансиране на специализантите. Приоритет на държавата трябва да стане задържането на лекарите в България.

- Защо сме на водещо място по заболяемост и смъртност от сърдечносъдови заболявания, след като все още имаме добри лекари, а през последните години и модерна апаратура? Ние ли сме най-глупавият народ в Европа?

- Причините са комплексни. На първо място бих поставил ниската здравна култура на хората. Не само неосведоменост, но и липса на

желание да разбереш как да поддържаш собственото си здраве, какво може да го разруши. Откога говорим за рисковите фактори като мютхонопушене, наднормено тегло, обездвижване? Но всеки явно си мисли, че на него няма да му се случи. Но при нездравословен живот болестта идва неминуемо и често при нас пациентът попада в крайните стадии. Друг е въпросът и за чисто материалните затруднения на хората. Идва например пациент от Ямбол, при когото се налага операция, и той ни моли да го оперираме веднага, защото, ако се прибере, след това няма да има пари за второ идване до София. При това тук не говорим за заплащане на самото лечение. Да не пренебрегваме обаче и отговорността на държавата. През годините много малко усилия се отделяха за профилактични програми. Хората отиваха да се прегледат, без да са болни. А това изисква сериозна организация. Този процес едва сега започва отново и се надявам да даде резултати, но те няма да са бързи.

- Често пациентите ми казват, че лекарят ги съветва нещо, но самият той пуши и има например наднормено тегло. Вие лично спазвате ли това, за което настоявате пред болните? Дали сте в категорията "Обущарят ходи бос"?

- Преди доста време аз пушех за няколко години. Но след като дойдох в съдовата хирургия, лично видях какво следва от този порок. И вече повече от 20 години не палая цигара. Нашата професия е рискова, особено на хирурзите. Затова отделям време за спорт и не допускам да качвам килограми. Стремим се да съм честен с пациентите, не бих си позволил да ги съветвам нещо, което самият аз не правя. Защото болният човек е

много чувствителен, доверието му не се печели лесно.

- Какво конкретно ви разтоварва извън кабинета и операционната зала?

- Ските и футболът! Така мога да спортувам цяла година, защото ските са за зимата, а топката - за лятото. При това не става въпрос само за движение, но и за много позитивни емоции. Спортът е и контакт с други хора, дисциплинира, зарежда. А в начина ми на живот няма никакви особености, със сигурност не съм човек на излишествата. Отидох да живея в Банкя, за да избегна до някаква степен вредите от урбанизацията.

- Знаем, че много контактувате с колегите си съдови хирурзи от Европа и от целия свят, как се чувствате сред тях?

- Чисто професионално се чувствам прекрасно, говорим на един и същи професионален език, човешките ни отношения са перфектни. Разликата е в материалния статус. И тук, и там се достига много трудно до високите нива в медицината. Но там, след като ги достигнеш, вече нямаш никакви проблеми в бита и всекидневието. От теб се иска само да даваш това, на което си се учил с десетилетия. Дори в Хипократовата клетва има пасаж, който тук не е популярен. Там се казва, че лекарят е длъжен постоянно да е на разположение на своите пациенти и да им помага според изкуството на медицината. Но същевременно Хипократ казва, че обществото е задължено да обезпечи така медика, че той да може спокойно да практикува своето изкуство. Един лекар трябва да бъде стабилен финансово, да няма притеснения за семейството си, за да може със сърцето си да възприема болките на другите и да им помага. Сигурен съм, че ще стигнем до този баланс и в България, дано да е по-скоро.

Д-р Мариета Караджова е председател на Българското дружество по мануална медицина на вертебродегенеративни заболявания. Практикува мануална медицина от 2001 г., а от 2003 г. обучава и специалисти по неврология и физикална медицина.



Д-р Караджова, има ли предубеждение към мануалната терапия? Или предпоставяне на този метод?

- Това е много физиологичен метод, не е окултна практика, а свършено академичен медицински подход с достатъчно научни и практически доказателства. Работим по френската методика, базирана на диагностиката на инервацията и на търсенето на всички прояви на болката в тъканите, които получават същата инервация. Мануалната терапия не е панацея и има противопоказания. Риск е, ако те не бъдат взети

предвид, когато не е направена манипулацията с правилна техника при правилния случай. Иначе казано, когато се работи на сляпо, от т.нар. чакъркчи и други самозвани терапевти. Тогава идват усложненията. Хората трябва да знаят, че има подготвени лекари по мануална медицина и няма нито едно усложнение при терапия, приложена от специалист.

- Какво означава да се работи на сляпо? И какви са противопоказанията?

- Без никакви изследвания, без клинична диагноза. Абсолютният минимум е да има рентгенография. Противопо-

ПРЕДИМСТВАТА НА МАНУАЛНАТА МЕДИЦИНА

казанията са в около 5% от случаите, но не бива да се пропускат тумори, метастази, счупвания - при остеопороза те са „тихи“. При тежко изразена остеопороза не бива да се правят манипулации. Мекотканни техники може. Противопоказания има при злокачествени кръвни заболявания, възпалителни процеси в гръбнака. Мануалната диагностика е толкова прецизна, че това, което "виждаме" с ръцете, палпираме, се покрива до голяма степен с обрзното изследване. Големото предимство на мануалната терапия е, че тя компенсира механичното нарушение, което никое друго лечение не може да направи, и ефектът е абсолютно непосредствен. Тя не противоречи на другите методи. Например пак се налага понякога да се приемат медикаменти, но в много по-

малка дозировка и за по-кратко време.

- При болка в кръста обикновено се казва, че има възпаление на нерв...

- Първо е механично нарушение, хората го наричат сецване. И след това веднага започва възпаление. Като си ударите коляното, веднага се подува и отича. Същото става и с гръбнака. То не е възпаление на самия нерв, а на околните тъкани. И това сецване трябва механично да се освободи, и то в първите часове, иначе винаги се включва възпалението. Най-общо казано, всичките структури на гръбнака, прешлените, дисковете са инервирани с болка. И в момента, в който се притиснат, се предизвиква и болката.

- Как се получава това сецване? И може ли да се избегне?

- Може. И ние обучаваме пациентите от кои движения и пози да се пазят, за да не се провокира следващ пристъп. Примерно навеждането

Откакто свят светува, хората са прилагали техниката, която наричаме мануална терапия - единствено с ръка е било възможно да се облекчи болката в кръста, гърба, врата, да се намести изкълчена става. Съвременният човек страда масово от тези проблеми и все по-често търси помощ в мануалното лечение. У нас тази част от медицинската теория и практика има немалка традиция - още през 1976 г. доц. Величка Мълчанова започва курсове за лекари, а в момента разполагаме с около 150 специалисти, преминали през две научни школи - в МУ - Варна и в Клиниката по неврология на УМБАЛ "Александър Бръвска", София.

без клякане трябва да се избягва. Виждате малките деца как взимат нещо от земята - клякат. Това ни е вродено, но в един момент го забравяме. Гръбнакът е много сложна структура и човек се разплаща скъпо за това, че е стъпил на дъ крака и гледа на света отвисоко, но земното притегляне си казва думата. Сегментите на гръбнака се натоварват, да не говорим за главата, която също натоварва шийните прешленчета и дискове. А дисковете нямат собствено кръвоснабдяване както мускулите или вътрешните

органи и възстановяването им е бавно. Трябва да се избягват драстичните, резки движения. Позата пред компютъра да е правилна, да не сме наведени напред, а винаги обгледнати. На всеки час е задължително ставане от стола и раздвижване. И хората трябва да се движат, и то постоянно. Мануалната медицина ни учи не само как да преодолеем в даден момент острия или хронична болка, но и какво да е поведението след това - превенция на рецидивите и на болката въобще.

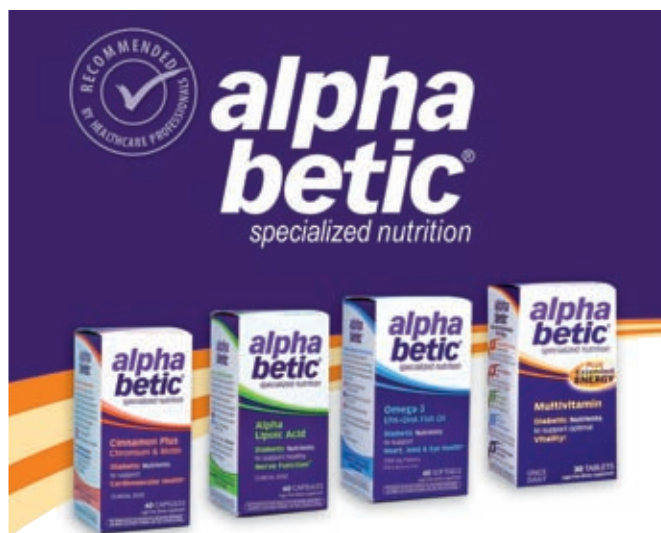
Интервюто взе
Галина СПАСОВА

КОНТРОЛИРАЙ ДИАБЕТА

Знаете ли, че всеки десети човек в България страда от диабет? Всяка година вследствие на диабета в България умират над 8000 души! Цифрата значително се увеличава, ако се отчетат и смъртните случаи, предизвикани от усложненията на диабета - сърдечностови, бъбречни, неврологични и др. Страшно ли звучи?

Храненето на диабетиците трябва да бъде добре балансирано и обогатено със специални продукти, които осигуряват липсващите поради заболяването микроелементи. Медицинските специалисти препоръчват да се приемат продуктите Алфа Бетик, които са специално създадени за хората с диабет и в преддиабетно състояние.

Алфа Бетик мултивитаминови с удължено енергизиращо действие осигурява оптимални хранителни вещества за хората с диабет. Формулата съдържа витамини, минерали и други хранителни вещества, включително алфа-липоева киселина, витамин В₁₂, хром, лутеин, биотин и ванадий за превенция на сърдечностовите заболявания и за нормалното функциониране на нервната система и очите. **Алфа Бетик мултивитаминови с удължено енергизиращо действие** е внимателно дозиран, така че да няма опасност за диабетиците количества от всяка съставка. **Алфа Бетик мултивитаминови с удължено енергизиращо действие** са най-богатите мултивитаминови, ко-



ито може да намерите на пазара. Продуктът съдържа само висококачествени съставки с ясен произход.

Освен мултивитаминови хората, страдащи от диабет, трябва да приемат и добавки, които подпомагат сърдечностовата система и намаляват кръвната захар.

Алфа Бетик омега-3 рибено масло поддържа нивата на триглицеридите в нормални граници. Подпомага доброто зрение, ставите, кожата и функцията на мозъка.

Алфа Бетик канела с хром и биотин намалява нивата на кръвната захар.

Алфа Бетик алфа-липоева киселина осигурява мощна антиоксидантна защита и поддържа функционирането на нервната система.

За най-добри резултати приемайте продуктите от серията **Алфа Бетик** в комбинация.

Търсете в аптеките и на www.revita.bg

60% ОТ БЪЛГАРИТЕ СА СРЕЩУ ДИМА В ЗАВЕДЕНИЯТА

Идеята да се върне пушенето в заведенията не се харесва на по-голямата част от българите, показват данни на "Галъп интернешънъл" от проучване, направено сред 1012 души между 31 октомври и 7 ноември. 60% от запитаните не намират за добро решение да се позволи паленето на цигара в заведения, 31 на сто са на обратното мнение, а останалите 9% не могат да преценят.

Тоталната забрана за пушене в закрити обществени места бе въведена през юни миналата година. Представители на ресторантьорския бизнес неколкратно заявиха, че тя се е отразила на оборотите в заведенията, като ги е свила в пъти. Други пък настояваха, че забраната не е довела до загуби, а дори напротив. След изборите през май тази година новите управляващи заговориха за връщане на стария режим в

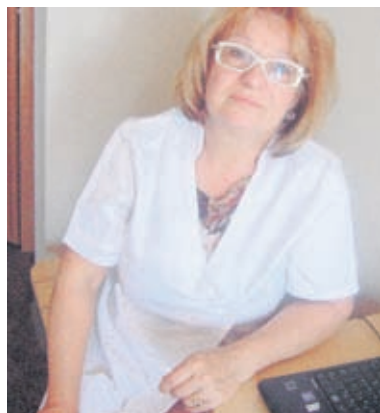


заведенията с различни зали за пушачи и непущачи. В парламента дори има внесен законопроект за отмяна на пълната забрана за пушене в заведенията, като икономическата комисия в

НС прие това да се случи, а логично здравната комисия отхвърли подобно действие. Междувременно от туристическия бизнес посочиха, че пълната забрана за пушене трябва да остане.

ОТ ФОРУМА НА CredoWeb

Анелия Харбова: От 30 години страдам от мигрена, свързана с месечният ми цикъл. Не помагат никакви обезболяващи... вече не се издържа. Какво да правя?



Д-р Весела Бонева, невролог, ДКЦ "Чайка", Варна: Ако имате главоболие, свързано с месечния ви цикъл, вероятно се касае за хормонално свързано главоболие, а не за мигрена. Тогава се препоръчват успокоителни и противовъзпалителни таблетки за няколко гена преди и по време на цикъла. Консултирайте се с невролог и гинеколог. За да имате поточна диагноза, си водете дневник на главоболието - честота, продължителност, характер, връзка с медикаменти и храна, връзка с емоционалното ви състояние, преумора.

Ако имате главоболие, свързано с месечния ви цикъл, вероятно се касае за хормонално свързано главоболие, а не за мигрена. Тогава се препоръчват успокоителни и противовъзпалителни таблетки за няколко гена преди и по време на цикъла. Консултирайте се с невролог и гинеколог. За да имате поточна диагноза, си водете дневник на главоболието - честота, продължителност, характер, връзка с медикаменти и храна, връзка с емоционалното ви състояние, преумора.

Антоанета Маринкова: Моят въпрос се отнася за бучка в бедрото (голяма и без видими следи), причинена от многократни неправилно бити инжекции (става въпрос за лежал в болница). Може ли да ме насочите какво да направим в домашни условия?



Д-р Татяна Матева-Иванова, ОПЛ в ДКЦ 1, Русе: При тази ситуация смятам, че ще е удачно да се консултирате с лекар физиотерапевт, който би преценил какви процедури биха могли да се извършват, дали могат да се направят в домашни условия и т.н.

Емилия Андреева: Моля за компетентен отговор, тъй като въпросът ми е от жизнено значение. Майка ми има исхемична болест на сърцето, аритмия и мъждене и освен другите лекарства пие и синтром. Случайно разбра от един лекар, че не трябва да ѝ се бият инжекции, щом пие синтром. Освен това има хроничен панкреатит, високо кръвно и дегенерация на ретината с прогресиращо ослепяване. При тези диагнози може ли да си постави ваксина срещу грип? Има ли опасност да се обостри някое заболяване или проблеми с приема на синтром? Личният ѝ лекар казал, че може да си постави такава ваксина, но трябва да спре лекарството за 3 дни. Кардиолог няма, когато състоянието на майка ми се влоши, я водим в София на лекар, затова се надявам на компетентен отговор от кардиолог. Нали разбирате, не искам заради една ваксина да се получат проблеми и да загубя майка си.



Д-р Божидар Кръстев, Клиника по кардиология, УМБАЛ "Царица Йоанна" - ИСУЛ, София: Именно такива пациенти (с хронични заболявания) имат най-голяма полза от ваксина, тъй като едно вирусно заболяване може да вкара компенсирано хронично състояние в декомпенсирано, или, казано по-просто, да го обостри. Не е необходимо да се спира приемът на синтром, тъй като ваксината се прилага подкожно и не очакваме да се получи значим кръвоулиз.



Гинка Лачева: Има ли някакво трайно решение на проблема с кистите на яйчиците при 22-годишно момиче? Трябва ли да се правят периодично хормонални изследвания и какви?

Д-р Стефан Фъртунов, акушер-гинеколог, ДКЦ "Св. Марина", Варна: Синдром на поликистозни яйчници е хормонално нарушение, има и генетична предрасположеност. Характерно за това заболяване е наднормено телесно тегло, нарушение на менструацията, окосмяване от мъжки тип, хормонален дисбаланс, специфично изображение на яйчиците при ултразвуково изследване... Смята се, че около 10% от жените страдат от него. При неправилно или късно поставена диагноза води до безплодие! Лечението се провежда задължително от гинеколог и ендокринолог, но възможност с добра колаборация помежду им.



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

Искате ли да забравите за неудобствата на зъбните протези?

Protefix®

Сигурност и грижа

За зъбните протези и ортодонтични апаратчета



ПРОТЕФИКС® Фиксиращ крем за зъбни протези

- Изключителна фиксираща сила и при мокра основа
- Продължително действие
- Подходящ при обилно слюноотделяне
- Без консерванти



ПРОТЕФИКС® Почистващи таблетки за зъбни протези и ортодонтични апаратчета

- Почистват за 3 минути
- Дезинфекцират за 15 минути
- Подходящи за почистване на зъбни протези и ортодонтични апаратчета
- Не увреждат материала на зъбните протези

Всички продукти **ПРОТЕФИКС®** носят печат – гаранция за контролирано качество, отлична поносимост и изключителна функционалност.

Гарантирано немско качество на най-добра цена

ЗА ДА ИЗЛЕЗЕМ С УСМИВКА ОТ „00“

Ле Диечи Ербе
100 таблетки

- Меко слабително действие
- Оригинална рецепта от десет билки
- Без колики и болки
- Предотвратява подуването и образуването на газове
- 100% гарантиран ефект
- Удобен за приемане и дозиране (таблетки)
- Напълно безвреден
- Подходящ за продължителна употреба



**Търсете
в аптеките**

**Клинично тестван
с доказан ефект**

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



Доц. г-р Борислав ГЕРАСИМОВ, републикански консултант по спешна неврология, член на Американската академия по неврология

БОЛКИТЕ ВЪВ ВРАТА МОГАТ ДА СА ОПАСНИ

кръвообращението, сърдечната дейност, съзнанието, температурната регулация, дишането и по-голямата част от обмяната на веществата в целия организъм.

Измененията в шията, ако не бъдат правилно диагностицирани и активно лекувани, са само началото на бъдещи сериозни проблеми. Затова е необходима навременна консултация с невролог, който да постави точна диагноза и да предложи оптимално лечение.

Наличието на дегенеративни промени в шийния отдел на гръбначния стълб, където преминават важни артерии, се отразява на възможностите за пълноценно и адекватно на необходимото кръвоснабдяване на мозъка. Допълнително се влошава кръвоснабдяването



на тази жизненоважна област на мозъка при естествените възрастови, атеросклеротични и други промени в диаметъра, еластичността и дебелината на артериите.

Главният мозък е уникално природно творение, с невероятни компенсаторни възможности, който при всякакви екстремни състояния е осигурен с достатъчно кръв, кислород и хранителни вещества, осигуряващи оптималното му функциониране.

При мозъчностовата болест и при вертебро-базиларната недостатъчност симптомите са много характерни и не могат да затруднят никой опитен невролог. Притискането на гръбначния мозък от дегенеративните промени в гръбначния стълб само допълнително усложнява клиничната картина. Нарушеното равновесие на тялото, походката и позата е вследствие на увредени структури в основата на главния мозък, доставящи и обработващи информацията за положението на тялото и неговите части в пространството.

Първите неврологични симптоми в началото, при преходните нарушения на мозъчното кръвообращение като главозамайване, световъртеж, заматане, падане, прилошавания, смущения в говора, краткотрайна загуба на съзнанието, нарушено зрение, слабост или изтръпване на крайниците и други изчезват и болните "възстановяват" здравето си най-често в рамките на 24 часа. Но тези прояви не трябва да се подценяват, защото спонтанното им преминаване не означава липса на проблем.

Шийните дискови хернии, които най-често са основната причина за тези промени, са сравнително рядко, но много опасно състояние, защото уточняването на диагнозата и съответно правилният и успешен лечебен план са изключително отговорни, а понякога и много реша-

ващи за съдбата на пациентите.

Болките и схващането на врата могат да се дължат на обикновена настилка, при която рефлекторно защитно се получава "втвърдяване" на паравертебралната мускулатура и силно болезнено до невъзможно движение в шийната област. Това е естествена защитна реакция на организма за ограничаване на движенията в тази област при радикулити, миозити, мигалгии и други успешно лечими неврологични състояния.

При дискова херния обаче е възможно притискане на важни нервни, съдови и други структури в шийната област, включително и на самия гръбначен мозък, което може да доведе до пълна парализа на цялото тяло, до инсулти и до тежки и опасни последици.

Шийната област е много деликатна и симптомите, предизвикани от различни патологични процеси там, са едни от най-сложните за успешно лечение.

При дискова херния в шийната област последното и решаващо трябва да е мнението на опитен неврохирург, а за да стигнете до него, е необходимо да се посъветвате и да уточните диагнозата и лечебното поведение с най-добрия невролог, с когото можете да се консултирате.

Възможно е и консервативно лечение при липса на сериозни последици от съществуването на дисковата херния за неопределен период от време. Всичко зависи от последиците, до които е довело наличието на шийната дискова херния.

За контакти:
0888-56-56-88

gerassimov_bor@yahoo.com

При доста голяма част от хората след 35-годишна възраст, а при активни спортисти и по-рано, се получават дегенеративни промени в областта на шийните прешлени и между прешленните ставички.

Това клинично се проявява с типични оплаквания и симптоми. В самите шийни прешлени има отвори, през които преминават шийните артерии, които кръвоснабдяват основата на мозъка, където са центрове за регулиране на

ЛЕЧЕБНАТА ХРАНА „СИРИУС-Д“ ИМА НЕЗАМЕНИМ ЕФЕКТ

г-р Петър Петров,
гастроентеролог, к.м.н.

Самият аз боледувах дълго от гастро-езофагеален рефлукс, с разязвявания в храносмилателния тракт.

Нищо не помагаше. Докамо 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 сраствания след операции. Гранулозно-фиброзната тъкан се резорбира, възстановява се съединителната тъкан. А защото тя е навсякъде, ефектът е за целия организъм. "Сириус-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, помог-

нала е на зрението, но и за възстановяване на челюстта. Жена на пенсионна възраст прибягва до лечебната храна заради гонартроза. Ефектът е възстановяване на хрущялната тъкан на всички стави - колене, таз, гръбначен стълб. Успоредно се

получава отпушване на кръвоносните късове, кардиолозите го констатираха с изненада. Пациент с глаукома, с очно налягане 32 мм, успя да го нормализира до 6 мм. Документирал съм и случаи на невероятен резултат - само след 7 месеца прием при колега - лекарка със заболяване множествена склероза. Както и при хора с чердробни проблеми - цироза, стеатоза, стеноза. Тази храна е незаменима при шипове и кисти, влияе добре и при диабет, и при паркинсон. Противопоказания няма. Курсът на лечение е индивидуален.



Подпомага лечението на:

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

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

ДЕПРЕСИЯТА СЪСТАРЯВА ПО-БЪРЗО

Депресията е психично разстройство, което ускорява процеса на старене чрез съкращаване на теломерите - краищата, които предпазват хромозомите и информацията в тях. До този извод са стигнали учени от Свободния университет в Амстердам. Те изследвали 1900 пациенти в депресия, както и 500 души, които били здрави. Изследваните лица били на възраст между 18 и 65 години.

Учените припомнят,

че с всяко клетъчно делене теломерите стават по-къси и в крайна сметка клетката умира. Резултатите от изследването показали, че при пациентите в депресия теломерите са по-къси, отколкото при здрави хора. Наред с това било установено, че тежестта и продължителността на психичното разстройство също оказват влияние.

Дължината на теломерите се измерва с броя на съвоените бази - "градив-

ните елементи" на ДНК. Смята се, че нормалната дължина трябва да бъде равна на 5540 базови двойки, като всяка година животът съкращава по 14 от тези двойки. Изследванията установиха, че при хората с депресия средната дължина е 5460 базови двойки, а тяхното тяло е състарено с няколко години. Според учените това е причината депресията често да бъде придружена от други заболявания - демениция, рак, диабет тип 2.

През последните години наред с кестените райската ябълка постепенно се превърна в неизменен символ на есента и предвестник на настъпващата зима. Доскоро почти непознат, този красив плод започна масово да се предлага и на нашия пазар, печелейки все повече и повече почитатели.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Ботаническото наименование на райската ябълка (*Diospyros kaki*) има гръцки произход и означава "божествен огън". Според специалистите в света съществуват най-малко 200 разновидности на райската ябълка. Плодовете на повечето от тях са от златисто-жълти до червено-оранжеви, но има и изключения. Например т.нар. черна южноамериканска ябълка, която е със зелен цвят и с тегло до 900 г. При съзряването си тя придобива цвѣта и вкуса на тъмен шоколад.

Макар и дърво, характерно за субтропичния пояс, повечето от неговите разновидности издържат сериозни студове - до минус 20°C. На височина то достига до 10 метра. Цъфти в края на май с бели, жълтеникави или зеленикави цвѣтове и обикновено започва да плододава след третата година от засаждането.

Райската ябълка е дългоживеещо дърво - в околностите на Пекин се срещат такива с твърде "достолепна" възраст - около 500 години! Напук на битувачното схващане, че всички плодове са най-полезни непосредствено след откъсването им, тези на райската ябълка се консумират след известно "лагеруване", когато станат "полупрозрачни", с по-наситен цвят, а месестата им част придобие кремообразна консистенция. Характерна особеност на повечето плодове на райската ябълка е тяхната тръпчивост, дължаща се на присъствието в тях на значителни количества разтворими танини. В хода на съзряването на плодовете това усещане отслабва, но си остава достатъчно значимо и неприятно за мнозина. Неговото пълно от-

ЯБЪЛКАТА ОТ РАЙСКИТЕ ГРАДИНИ



За родина на райската ябълка се счита Китай, където има многовековни традиции в използването на нейните уникални плодове. Според някои изследователи дървото води началото си от Япония, в която също е изключително разпространено. Първото ботаническо описание на райската ябълка датира от 1776 г. и е дело на шведския натуралист Карл Тунберг, работил като лекар в Япония - ученик и сътрудник на небезизвестния Карл фон Линей. В онези години Япония била изключително затворена страна и нейната уникална флора била напълно непозната за външния свят. Своите наблюдения и изследвания ученият събрал в забележителния си труд "Флора японика", в който на-

мерили място редица забележителни растителни видове от Страната на изгряващото слънце. За екзотичното дърво и неговите красиви и вкусни плодове останалият свят узнал едва в средата на XVIII век. В Европа най-напред е пренесено във Франция, а след това и в останалите Средиземноморски страни. Приблизително по същото време прекосява Атлантическия океан и се разпространява из Новия свят. В България райската ябълка попада през 40-те години на миналия век, но дълго време си остава екзотичен вид, представляващ със своите златисто-оранжеви плодове невероятна красива гледка на фона на вече оголените клони на останалите дървета.

страняване се постига чрез потапяне на плодовете в продължение на 10 часа в загрята до около 40°C вода или при съхранение в атмосфера на въглероден диоксид (80-90%) или етанол в продължение на 24 часа (например в полиетиленов плик), каквато практика има в Япония. Ефектът на тези въздействия се дължи на образуването на веществото ацеталдехид, който свързва и инактивира танина. Аналогичен резултат се постига и чрез замразяването на плодовете във фризер, което те понасят много добре. При размразяването им неприятното усещане се изгубва. Установено е, че тръпчивият вкус на плодовете престава да се чувства, когато съдържанието на разт-

ворими танини в тях спадне под 0,1 г/100 г.

Жълто-оранжевият цвят на райската ябълка се дължи на високото съдържание на каротини, ликопени и ксантини - растителни пигменти с мощно антиоксидантно действие.

Освен като антиоксиданти, които предпазват клетките на организма от атаките на свободните радикали и процесите на стареене, тези вещества имат и редица други полезни въздействия върху организма. Например бета-каротинът в черния дроб се превръща в ретинол - активната форма на важния за човешкия организъм витамин А. Той спомага за доброта клетъчна комуникация, за развитието и растежа на кост-

ната система, зъбите, косата и ноктите, способства за укрепване на имунната система, на зрението и т.н. Ликопените нормализират нивото на холестерола, кръвното налягане, противопоставят се на различни възпалителни процеси и имат силно антиканцерогенно действие. Ксантините са силни бронходилататори. Неслучайно райската ябълка е признато лечебно средство при настинка и кашлица, съпроводени с отделяне на секрет и запушване на горните дихателни пътища. Тя има укрепващо действие върху белите дробове, подобрявайки тяхното функциониране, особено чувствително при пушачите. Райската ябълка се препоръчва и като ефективно профилак-

тично средство по време на грипна епидемия. В плодовете ѝ се съдържат и редица други полезни за организма вещества - въглехидрати (до 23%), протеини (0,7%), липиди (0,3%), биофлавоноиди, органични киселини (лимонена, ябълчна), фибри, витамини (В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉, С), както и редица ценни минерали (калий, калций, магнезий, мед, цинк, желязо, манган, никел, кобалт, йод, фосфор и др.). Основната част от въглехидратите (около 75%) представляват монозахаридите глюкоза и фруктоза, като съдържанието на последната обикновено е малко по-високо. Тези прости захари помагат дейността на сърдечния мускул и спомагат за добрия тонус на сърдечносъдовата система. Любопитно е, че независимо от относително високото съдържание на лесноусвоими въглехидрати гликемичният индекс на райската ябълка не е висок и съставлява 44,77, т.е. разположен е в долната граница на хранителна стойност на този показател. Независимо от това консумирането ѝ от диабетици не е препоръчително.

Райската ябълка съдържа над два пъти повече фибри от ябълката, което я прави изключително полезна при разстройство на

храносмилателната система. В основната си част фибрите в райската ябълка съставляват пектин (0,5-1%), целулоза и хемицелулоза. Кремообразната консистенция на напълно зрелите плодове се дължи основно на пектина. Изключително богатият набор от нутриенти в плодовете на райската ябълка я превръщат в храна с подчертано тонизиращо действие върху организма.

Тя е отлично средство за подобряване на апетита, повишаване на работоспособността и за профилактика на атеросклерозата и сърдечносъдовите болести.

По изброените въздействия тя дори превъзхожда ябълката. Райската ябълка има благотворно влияние върху нервната система - действа успокоително, повишава съпротивляемостта на организма срещу стрес и укрепва съня. Тя прогонва тъгата и депресията и извиква ведро и оптимистично настроение. Нейното пикочогонно действие и способността ѝ да пренатрупва образувателите на бъбречни камъни са добре известни в народната медицина. Райската ябълка има подчертан бактерициден ефект, особено по отношение на бактериите, атакуващи стомашно-чревния тракт. Калоричността ѝ е относително висока - от 62 до 84 ккал (270-360 кJ)/100 г, което по този показател я разполага между черешите и гроздето.

Освен за консумиране в прясно състояние в много страни този екзотичен плод се използва за производството на разнообразни алкохолни напитки, сладка, гресинги и др. Сушените плодове, които са твърде популярни, са изключително вкусни и съхраняват основната част от ценните вещества, съдържащи се в пресните плодове.

За мнозина може би ще бъде изненадващ фактът, че райската ябълка принадлежи към семейство Аба-носкови (Ebenaceae) и нейната дървесина е високо ценена. От нея се изработват мебели, музикални инструменти и красиви украшения. В древна Гърция със своите невероятни лечебни и тонизиращи качества райската ябълка била известна като "храна на боговете". Всичко, което в наши дни знаем за този невероятен плод, доказва, че древните са били напълно прави.

gpopov_bg@yahoo.com

Малко са хората, които обичат да ходят на лекар, да пият хапчета, да правят сложни изследвания и процедури, да се оперират. Това често изглежда страшно, болезнено, а и скъпо. В същото време от интернет, от телевизионния екран, от страниците на списания и вестници ни заливат с предложения за външно изцеление, безброй рецепти и методи на алтернативната медицина, обещаващи ни здраве без лекарства и без намесата на специалистите. Наистина е да се доверяваме на всичко това, но наистина бихме могли сами да направим нещо за по-доброто си здравословно състояние.

Организмът на човека, от една страна, е удивително крехък, от друга - много устойчив механизъм. Затова той може десетилетия да търпи сериозни претоварвания, но да се разпадне, ако се наруши хормоналният баланс например или нивото на захар в кръвта мръдне нагоре. Отдавна не е новина, че начинът на живот - хранене, физическо натоварване, умствена активност, могат както да поддържат организма в добра кондиция, така и да отслабят съпротивителните му сили. Естествено, грижата за себе си не е панацея срещу всички болести (не можеш да изключиш генетичната предразположеност или влошената екология), но винаги осигурява по-големи шансове за дълголетие и самочувствие.

ВРАГОВЕТЕ, КОИТО СЪСИПВАТ ЗДРАВЕТО НА СЪВРЕМЕННИЯ ЧОВЕК



Топ 10 на враговете, съсипващи организма на съвременния човек

1. Наднормено тегло

Излишните килограми натоварват сърцето, кръвоносните съдове и ставите.

2. Хиподинамия

Заседналият начин на живот предизвиква атрофии на мускулите и кръвоносните съдове, води до сърдечносъдови заболявания.

3. Неправилно хранене

Прекаляването с продуктите, богати на холестерин и захар, обработени с вредни химикали и съдържащи Менделеевата таблица вместо витамини, е една от най-разпространените причини за много заболявания.

4. Стрес

Икономическата криза, напрегнатият начин на живот, изтощителната работа по пътя към успешната кариера съсипват бавно, но неотклонно нервната система на хората, а учениците констатираха все повече негативните последици за организма ни.

5. Лекарствена зависимост

Безконтролният прием на обезболяващи медикаменти и антибиотици предизвиква привикване и резистентност, което благоприятства появата на устойчиви щамове на инфекциозните заболявания.

6. Депресивни състояния

Депресията отслабва имунитета, нарушава работата на храносмилателната и половата система. Виждайки света в черни краски, хората не само по-често боледуват, но и по-бавно и трудно оздравяват.

7. Пристрастяване към токсични вещества

Алкохолът, цигарите, стимулаторите и т.н. нанасят непоправими щети върху организма на хората. Даже минимални количества спиртни напитки постепенно разрушават черния дроб и възпрепятстват нормалната работа на мозъка.

8. Информационно претоварване

Съвременният човек получава повече информация, отколкото мозъкът му е в състояние да запомни и обработи. Това в никакъв случай не е в полза на доброто му физическо и психическо състояние.

9. Пренебрегване на биологичния часовник

Поради натоварения дневен график много хора нямат възможност да спят и да бодърстват в съответствие с нормалния си биологичен часовник, което се отразява зле върху здравето на целия организъм.

10. Пренаселеност на мегаполисите

Ако в една популация броят на животните на единица площ превиши допустимия праг, тръгват болести и смъртността се повишава. Същото се отнася и за хората.

Най-коварното при всички тези врагове е, че те са свързани помежду си. Стресът предизвиква необходимост да хапнеш нещо сладко, това води до излишни килограми, които провокират депресия, тя от своя страна си дружи с хиподинамията и така кръгът се затваря. (ЖД)

ТЕСТ: ЗНАЕТЕ ЛИ КАК ДА СЕ ГРИЖИТЕ ЗА СЕБЕ СИ

Възможно е сами да не можете за определите дали водите здравословен начин на живот и какво място в него заемат традиционната и алтернативната медицина. Затова ви предлагаме този тест:

1. Вие смятате, че лекарите:

- а) могат нещо да объркат
- б) често правят грешки
- в) могат да ви съсипят
- г) са опасни за здравето

2. Народната медицина е:

- а) квинтесенция на жизнения опит
- б) свещен извор на знания
- в) панацея срещу всички болести
- г) измислица на шарлатани

3. Ваш колега практикува уринотерапия. Той:

- а) е избрал екстравагантен метод на лечение
- б) приема отворително лекарство
- в) е на пътя към просветлението
- г) абсолютно греша

4. Вие четете литература за здравословния начин на живот:

- а) от време на време
- б) почти всеки ден
- в) не само чета, но и пиша
- г) не съм чел и нямам намерение да започвам

5. Две рецепти за лечебна отвара

съществено се различават една от друга. Вие:

- а) ще се посъветвате с джипито
- б) ще потърсите мнението на фитотерапевт
- в) ще пробвате и двете - народната медицина не греша
- г) по-добре е да пия чай

6. Хамбургер с кока-кола е:

- а) вредна храна
- б) източник на мазнини и канцерогенни вещества
- в) обяд за самоубийци
- г) храна като храна

7. Вие се занимавате с оздравителни процедури:

- а) от време навреме
- б) всеки ден
- в) през цялото свободното време
- г) не се занимавам

8. Чуват се мнения срещу хранителните добавки, защото:

- а) не всички биологически добавки са полезни
- б) не всички производители са преминали през административ-

ните изисквания

- в) лобито на фармацевтите се бои от конкуренция
- г) хранителните добавки от нищо не лекуват

9. В деня на здравословния начин на живот в стола сервират салатата от покълнала пшеница. Вие:

- а) внимателно ще опитате
- б) ще се зарадвате на полезното меню

в) ще зарежете от въвекоанските глезотии

г) тихо ще се изнижете към близката закусвалня

10. Към какъв лекар сте се обръщали в последно време?

- а) към терапевт
- б) към хомеопат или остеопат
- в) към народен лечител
- г) отдавна не съм посещавал лекар

За всеки отговор "а" си поставяте 1 точка, за "б" - 2 точки, за "в" - 3 точки и за "г" - 0 точки.

РЕЗУЛТАТИ:

0-5 точки

Вие сте човек, който се отнася скептично към медицината (не само нетрадиционната). Бъдете внимателни със здравето си!

5-10 точки

Вие се грижите за себе си, посещавате общо-практикуващия си лекар

и стоматолога. Може би трябва да научите още нещичко за алтернативната медицина.

10-20 точки

Вие сте познавач на здравословния начин на живот, организмът ви е в надеждни ръце. Само не забравяйте, че официалната медицина съ-

що може много да ви помогне.

Над 20 точки

Бъдете внимателни! Прекалявате с опитите в алтернативната медицина, което може да навреди сериозно на здравето ви, а и на душевното спокойствие на близките ви.



ВЕСЕЛИН МАРИНОВ ПРЕДСТАВЯ НОВ АЛБУМ

Росен ВЕРГИЛОВ

Любителите на мелодична и съдържателна българска попмузика могат лично да чуят песните от последния албум на Веселин Маринов на 3 декември 2013 г. от 19 ч. в зала 1 на НДК. Веско сподели пред "Животът днес", че срещите му с публиката са сред най-хубавите мигове в живота му като творец в тези толкова неясни и трудни години. Концертът на 3 декември е последният, с който обичаният изпълнител ще закрие творческата година. Надеждите на Веско са той да се превърне в едно тържество на българската популярна песен. "Не искам да изненадам никого с нищо, искам да допълня

представата на хората за това, заради което са дошли при мен. Много ми е интересно това, което ми се случи през годината. Създадох този албум със златни песни като жест към всички големи български творци, като знак за моята болка за несправедливото място на българската популярна песен в днешно време. Защото всички знаем, че се опитват да я натикат в задния двор. Очаквах хората да пеят с мен песните, които са го болка познати, песни, с които са се разделяли и са се обичали. Но стана груго. Хората плачеха на тези песни, плачеха от умиление, че наистина съм успял с интерпретацията на моето изпълнение да ги върна назад във времето, да оживеят спомени, да забравят дори, че се намира-

ха на концерт. Надявам се всичко това да се случи и в София, където ни събира хубавата българска песен", каза Веселин Маринов.

Той живее с тревогите на днешния ден, притеснява го чувството за безпътница, обхванало хората. Въпреки това всяка година се надява, че следващата ще е по-добра. "Навлизам в златния период на моето творчество, градено 32 години. Щастлив съм, че хората ме посрещат с огромна любов, че от дъното на душата си се веселят и плачат в синхрон с чувствата на моите песни. Дано България да има по-хубави дни! Идва краят на годината, когато идват и нашите пожелания, надежди, ноци, в които, казват, че се сбъдват чудеса. Дано!", казва популярният певец.

ПРОТЕСТЪТ В ЛОЗУНГИ, ОТЗВУЦИ И ФОТОГРАФИИ

Изд. „Фама“ документира непримиримата гражданска воля на няколко поколения софиянци



Известното столично издателство "Фама", което преди време издаде в книга абсурдните "шедьоври на тъпотата", създадени по времето на комунизма, сега документира непримиримата воля на няколко поколения софиянци и техния небивал по продължителност протест. За разлика от томчето с лозунговите идиотизми на тоталитаризма настоящото не-обикновено издание, озаглавено "Протест - лозунги и отзвуци", е обогатено с предисловие и текст, проследяващ накратко хронологията на протестите. Авторът е младият журналист Христо Шемтов, който мно-

го находчиво е изпъстрил словесното тяло на албумния формат с отзиви от световния печат, с цитати от реакциите на различни политически лица, а също с отделните партийни изявления, обяснения, извинения и продължаващи катарзиси.

Сборникът най-вече се опитва да разкаже за протестите чрез различни плакати, транспаранти, лозунги и афористични обръщения. Надали книгата ще отговори на представите на всеки отделен читател за това какво е трябвало да намери място в нея, но при тази продължителност на протестите и

разнообразието от арт прояви трудно може да се обхване всичко.

Книгата има характера на обществено огледало, в което се отразява онава, което от издателството са преценили за съществено измежду видяното на живо, в социални мрежи, блогове и медици, без да претендират за изчерпателност.

Публикуваното тук улично творчество е плод на българското възмущение, находчивост и чувство за хумор. За съжаление тези оригинални и остроумни находки в повечето случаи са напълно анонимни, тъй като имената на авторите поне засега не се знаят.



Македонският музикант Влатко Стефановски гостува в София

СВЕТОВЕН ВИРТУОЗ НА КИТАРАТА С ПРЕМИЕРА У НАС

На 28 ноември в София големият македонски майстор на китарата Влатко Стефановски ще направи световната премиера на новия си албум "Seir". За премиерата той пристига с останалите членове на триото си - басиста Джоле Максимовски и барабанист Дино Милосавлевич.

Наричат го Балканския гений. Започва музикалната си кариера още като юноша в станалата по-късно легендарна група "Леб и сол", смесваща македонски

фолклорни мотиви с модерен рок. След като издава 13 албума и свири на стоици концерти из цял свят, групата се разпада, а Стефановски продължава соловата си кариера. Композира филмова музика и за театрални спектакли, сред които е и безспорният му шедьовър "Циганска магия". С неговата знаменита песен "Бел кон" завършва и култовият спектакъл "Хъшове" на режисьора Александър Морфов, който се играе в Народния театър и до момента има

над 100 представления.

Стефановски вече е гостувал няколко пъти у нас и винаги концертите му се превръщат в еуфорични празници за хилядите му почитатели. Има и няколко разтърсващи рецитала с кавалджията № 1 в света Теодосий Спасов.

През тази година македонският виртуоз обиколи Европа, а турнето му пожъна огромен успех. Концертът ще се състои на 28 ноември, четвъртък, 2013 г., от 22 ч. в Sofia Live Club.

Моят град



СОФИЯ

Конкурс за Паметника на Съветската армия

Архитекти, инженери, проектанти, социолози, журналисти и граждани участваха в дискусия за съдбата на Паметника на Съветската армия и пространството около него. Участниците в обсъждането се обединиха около идеята да се обяви анонимен международен конкурс. Това би гарантирало безпристрастното оценяване на предложените проекти. До момента

становищата за бъдещето на спорния паметник се движеха в двете крайности - или напълно премахване, или запазване в сегашния му вид. И този път те станаха тема на най-разгорещени дискусии. В крайна сметка наредя предложението за конкурс. "Нека да видим какво предлагат архитекти, дизайнери, инженери, ландшафтни архитекти. Може да се окаже, че има инте-

ресни идеи, които да обогатят част от политическите аргументи - каза главният архитект на София Петър Диков. - В рамките на тази година вероятно ще бъде внесено решение в Общинския съвет и ще го обявим догодина, може би през февруари", допълни той.

Наградата за първо място в конкурса ще е 25 000 лв., за второ - 10 000 лв., а за трето - 5000 лв.

ПЛОВДИВ

Благоустрояват зоната около Баня „Старинна“

Градоначалникът инж. Иван Томев, неговият заместник Стефан Стоянов и кметът на район "Централен" Райна Петрова поставиха началото на погмяната на настилките и облагородяването на тревните площи около Баня "Старинна".

Стойността на проекта е 50 хил. лв., като в него са включени и входовете на подзепа. Инвестициите по обекта ще продължат с изграждане на художествено осветление като на Римския стадион и така Центърът за съвременно изкуство ще стане още по-привлекателно място, обясни инж. Томев. Той допълни, че се предвиждат и около 50-60 хил. лева за реконструкция на покрива.

С благоустрояването на зоната около Баня "Ста-

ринна" се поставя началото на големия проект на общината с бюджетно финансиране, който ще бъде реализиран в рамките на две години - реконструкция на тротоарни настилки и преминаването от улични към пешеходни зони в централната градска част.

От бюджета за тази година са заделени 450 хил. лв., а с решение на Общинския съвет са отпуснати още 2,5 млн. лв. за 2014 г. През тази година е предвидено да започне работа по ул. "Преслав", както и в пространството около паметника на Йосиф Шнитер. Зоната около аптека "Марица" също е включена в мащабните дейности за следващата година.

В целия град предстои благоустрояване на тротоарите, като конкрет-

ните места ще бъдат посочвани от районните кметове.

Отзвук от изложение за археологически туризъм в Италия

Пловдив бе представен като туристическа дестинация на международното изложение Borsa Mediterranea del Turismo Archeologico, проведено от 14 до 17 ноември т.г. в Пестум, Италия. В събитието се включиха 19 държави, над 150 местни и национални организации от Италия, а посетителите бяха над 10 000. Различните културни прояви, които съпътстваха форума, бяха организирани в музея и базиликата на Пестум.



Второто участие на Пловдив в изложението се осъществява в рамките на проекта "По пътищата на цивилизацията", който се реализира в партньорство с общините Асеновград и Родопи. Интерес за посетителите представляваха специалните материали, популяризиращи двата марш-

рута - "Виа Диагоналис през вековете" и религиозния маршрут.

Важен акцент е и участието в уъркшоп, на който присъстваха туроператори от Великобритания, Германия, Франция, Израел и др. Той даваше възможност за директен контакт с участниците, които са дошли специално

за него. Освен възможностите за туризъм в Пловдив и региона, на туроператорите бяха раздадени комплекти с дискове, пътеводители и брошури. Особено внимание бе обърнато на Международната среща на туроператорите, която вече се превърна в традиционна за града.

СТАРА ЗАГОРА

Стратегически план за развитие на града

През следващите шест години всички европейски средства ще бъдат усвоени по Интегриран план за възстановяване и развитие на Стара Загора. Това обяви Георги Симеонов - директор на Дирекция "Устойчиво развитие и евроинтеграция" в Община Стара Загора. Планът е разработен по оперативна програма "Регионално развитие" и обхваща проектите, които Общината ще реализира през новия програмен период 2014-2020 г.

Подготовката на стратегическия документ е продължила 4 години, като в него са включени около 240 проекта, които

очакват финансиране от новите оперативни програми.

Изготвени са инвестиционни проекти за 36 обекта - улици, паркове, градини, обекти от образователната и културната инфраструктура. Те са определени от работна група, назначена със заповед на кмета Живко Тодоров, и са включени в разработката на проектното предложение, с което Общината ще кандидатства за финансиране в следващия програмен период.

След широко обсъждане с участието на граждани, обществени организации и след одобрение на Общин-



ския съвет са избрани три зони за въздействие, събщи главният архитект на Стара Загора Иван Кирчев.

Зоната с преобладаващ социален характер включва няколко жилищни квартала, в които се предвижда подмяна на водоснабди-

телната мрежа, изграждане на поливен водопровод за зелените площи и паркове, възстановяване и създаване на реплика на музея "Неолитни жилища". Планираният бюджет е 201 млн. лв.

Зона с публични функции с висока обществена зна-

чимост обхваща централната градска част, парк "Митрополит Методий Кусев" (Аязмото) и Станционната градина. Предвиденият бюджет за зоната е 241 млн. лв., като 3 млн. 500 хил. лв. са за развитие на фестивален и конгресен туризъм с орга-

низирани на 14 иновативни културни събития.

Около 381 млн. лв. ще бъдат инвестирани в Зоната за икономическо развитие, включваща Индустриална зона Изток и Индустриална зона Запад. Един от проектите е за изграждане на нова пожарна служба за 4 млн. лв. в североизточната част на зоната заедно с проект за още 4 млн. лв. за закупуване на пожарни коли, съоръжения и екипировка за огнеборците.

Проектите, включени в плана, ще се финансират след постигната договореност между Общината и финансиращата програма. В новия програмен период няма да се финансират спортни обекти, но има нов механизъм - Инструмент за финансов инженеринг, който позволява нисколихвен заем за изграждане на такива.

БУРГАС

50 топ снимки на National Geographic за първи път у нас



50 от най-добрите снимки за всички времена на National Geographic пристигат за първи път в България. Пътувателната изложба ще гостува на Мол Галерия Бургас от 25 ноември до 16 декември и ще покаже невероятни попадения в запечатването на лица, места и мигове от световноизвестното американско издание в неговата 125-годишна история. Сред тях са незабравимото "Афганистанско момиче" на Стив Маккърри, спиращата гръх снимка на Ник Никълс, изобразяваща приматолога Джейн Гудол и нейното шимпанзе, уникалният поз-

лед към Мека на Томас Аберкромби и др. Фотосите, съставляващи експозицията, са подбрани от главния редактор на списанието Крис Джоунс.

Докосването до вълнуващия свят, сътворен от най-големите майстори на фотографското изкуство, е безспорно преживяване. Въздействието на уникалните кадри върху съзнанието е сравнимо единствено с това на висшите постижения на човешкото изкуство. Мол Галерия Бургас награджда тази емоция и с предизвикателство към младите творци. Децата и младежите от града и региона ще имат рядката възможност да се включат в състезание чрез създадени от тях арт инсталации и фотоси, обединени от темата "Моят град през моите очи". Децата от 2-до 6-годишна възраст ще се надпреварват чрез колаж, рисунка, арт инсталация с разнообразни материали и техники. По-големите - от 7- до 18-годишни, ще трябва да се вживеят като истински професионални фотографи и да заснемат това, което най-много ги впечатлява.

За най-добрите организаторите са подготвили много атрактивни награди: 7 фотоапарата Canon с фото принтер, 7 постера със специален автограф от Крис Джоунс. За да бъдат мотивирани младите творци, всички наградени произведения ще бъдат публикувани във февруарския брой на образователното списание National Geographic Kids. Освен това за всеки участник в състезанието ще има грамота от National Geographic и Мол Галерия Бургас.

Морската гара ще се състезава в „Сграда на годината“

Новооткритата Морска гара в Бургас влиза в напрежението за сграда на годината. Тя ще бъде претендент в категория "Сгради със специално предназначение" в конкуренция с новата летищна контролна кула на летище София, както и Детски оздравителен лагер "Черноморски" в к.к. "Камчия". Морската гара беше официално открита

на 4 октомври тази година. Цялостният проект е свързан с реорганизация на съществуващите пространства в пристанище Бургас и предвижда изграждане на свободната зона за обществен достъп, в която на едно място ще бъдат събрани морски, сухопътен (автомобилен) и жп транспорт. С изграждането на Морската гара се

създава възможност за реализиране на концепцията за отваряне на града към морето, изнасяне на промишлените дейности и реструктуриране на крайбрежните промишлени зони, и определяне на нови терени за обществено обслужване. Общата стойност на инвестицията е в размер на 3 298 000 лв.



ВАРНА



Дарителска инициатива в помощ на децата с аутизъм

Децата на Варна могат да се включат в благотворителна кампания за изработване на коледни картички на фондация "Стъпка за невидимите деца на България", сдружение "Тацитус" и Асоциацията на ресурсните учители в България, които са обединени във

Фонд за терапии за деца с аутизъм. Инициативата е за саморъчно изработване на картички, които фондът ще предложи за продажба. Със събраните средства ще бъде осигурена терапия за деца аутисти, както и за обучение на учители и специалисти от

цялата страна за работа с тях. Готовите картички с изписани на гърба три имена на автора, детската градина или училището и града ще се събират до 30 ноември 2013 година в Общински педагогически информационен център на улица "Шунка" 17А.

РУСЕ

Детска градина с благотворителна акция



Десетки деца и техни родители се включиха в инициативата "Споделено доброто" на ЦДГ "Червената шапчица", организирана по повод Международния ден на толерантността - 16 ноември. В рамките на дарител-

ската кампания бяха събрани повече от 500 изработени картички, учебни пособия и рисунки за децата на сирийските бежанци у нас.

В акцията се включи и евродепутатът Мария Габриел, която изпрати в

детската градина книжки за оцветяване, водни бои, моливи, пастели и блокчета за рисуване.

Народните представители Ферихан Ахмедова и Пламен Нунев са предложили помощта си да извоят играчките до София.

БЛАГОЕВГРАД

Отбелязаха Деня на християнското семейство

Два концерта и една постановка съпътстваха Деня на християнското семейство в Благоевград. Те са част от културната програма на Общината, посветена на светлия семеен празник. С музиката на Италия Камерна опера посрещна жители и гости на града, а в Големият студио на Радио Благоевград артисти представиха

арии и дуети от творбите на Верди, Россини и Пучини. Любителите на оперната музика се пренесоха в различни периоди на миналото чрез "Дон Карлос", "Травиата", "Трубадур", "Ернани", "Корсарят" и "Ломбардци".

Благоевградчани имаха възможност в една и съща вечер да направят музикален избор спрямо техния

личен вкус. В Големия салон на читалище "Никола Вапцаров" се проведе концертът "Одам, одам по Пирин". Културната програма на Общината предложи и алтернатива на оперната и фолклорната музика. Това бе постановката "Гераците" по Елин Пелин, която се игра на Големата сцена на Драматичния театър "Никола Вапцаров".



С акаг.
Григор Велев
разговоря
Румен
Леонидов

Г-н академик, в предишния ни разговор стигнахме до извода, че с въстанието на Петър Делян започва процесът на възобновяване на Първото българско царство. Кои събития следват?

- Както установихме, след серията успешни битки в Тесалия българската войска се установява на лагер край Острово. Вестите за въстанието достигат до Армения, където по онова време се намира Алусиан, син на цар Иван Владислав и законен наследник на българския престол. Той е вторият син на цар Иван Владислав и брат на цар Пресиан II.

- Има ли исторически извори за това?

- Да, например според Михаил Псел Алусиан е: "...Най-забележителният от братята си, с приятен характер, блестящ ум и известност". А Кекавмен пише, че той е "виген саноуник" и "прочут воин". Но Алусиан изпада в политическа немилост пред императорския двор и решава да предприеме много рискована стъпка: да се завърне в родината си и да се присъедини към въстаниците.

И през 1040 г. пристига нелегално в България, облечен като арменски войник оръженосец, съпроводен от неколцина верни нему люде. Тук успешно се свързва с привърженици на Ароновия род, пред които доказва своята самоличност чрез родилното петно на десния си лакът. И след това предявява законните си права върху българския престол. В действителност Алусиан е бил единственият законен наследник на българския трон. Разполагаме със сериозни данни, които доказват, че през 1041 г. Алусиан е провъзгласен за български цар. Това твърдение обаче се оспорва от някои историци.

- Как новият цар е приет в България?

- В България е приет доб-

Обявеният за български цар Алусиан ослепява Петър Делян

● След боричкането за власт между двамата вигни българи въстанието е окончателно потушено

ре и му е възложено да оглавява голяма войскова единица (около 40 000 войници), която да участва в превземане на Солун. Но атаката срещу солунската крепост е неуспешна. Българската войска е разбита. Според историците този провал се дължи на неумелото ръководство на обсадата на града. Оттук между Делян и Алусиан възникват взаимни подозрения. Към тях се добавят и сериозните съмнения, плъзнали сред въстаниците, относно царския произход на Делян.

Алусиан решава да имитира помирение с него и по време на царския си прием успява да ослепи Петър Делян, а според други източници му е отрязал и носа. След този акт на саморазправа Алусиан настройва срещу себе си всички привърженици на Делян. Затова е принуден да избяга в Мосинопол, където е приет от император Михаил IV, който го удостошава с титлата магистър.

- Какво става с ослепения Делян?

- През лятото на 1041 г. византийците с помощта на наемните дружини на

норвежкия принц Харалд Хардрат атакуват българските сили, дислоцирани около Острово. Те разбиват българите, които са под командването на ослепения Петър II. След тази битка Петър Делян е пленен и отведен в Цариград.

- Това ли е краят на първото ни голямо въстание срещу Византия?

- Преди това, след нов шурм на ромеите и норвежците, е превзет град Скопие, който, както казахме, е центърът на въстанието. След това падат Ниш и Средец. Но въпреки това въстанието продължава. Начело на останалите войски застава воеводата Мануил Ивац, който самоотвержено защитава останалите непревзети градове и крепости. Неговият воевода Ботко храбро защитава последната непревзета крепост - Бояна край София. Постепенно въстанието е окончателно потушено. И с него завършва сагата на това наистина много силно и голямо въстание, потушено обаче след боричкането за власт между двамата българи - Петър Делян и Алусиан.

- Но през 1071 г. в Ско-



Константин Богин, цар Петър III

ние се вдига ново въстание начело с Георги Войтех... Имало ли е достатъчно обективни условия, за да успее?

- Разполагаме с два важни фактора: разгромната победа на селджукските турци при Манцикерт, Мала Азия, които разбиват византийската войска, начело на която е император Роман IV Диоген. Другият е успешно нахлуване на маджарите в северозападните области на Балканския полуостров. Това е удобен момент и за предводител на въстанието е избран известният болярин Георги Войтех, произлизащ от рода на български кавхан. За да защитят тила си, въстаниците търсят подкрепа от сръбския княз

Михаил, който по майчина линия е внук на цар Самуил от дъщеря му Косара. Михаил изпраща в помощ на въстанието сина си Константин Богин заедно с воеводата Петрила. В Призрен Богин е провъзгласен за български цар под името Петър.

В първата битка ромеите са разбити. Въстаниците успяват да пленят византийския полководец Дамьян Даласин. Тази победа укрепява вярата в успешното развитие на въстанието. Войската на Константин Богин и Георги Войтех бързо се разраства. Георги Войтех е оставен за управител на Скопие, а Константин Богин решава да предприеме поход срещу византийците. При Призрен той разделя войската си в два отряда. Първият, под командването на воеводата Петрила, се насочва на юг, преминава Шар планина и освобождава Положката област, превзема гр. Охрид и Девол и се насочва към Костур, където неочаквано е нападат и разбит.

- А накъде поема втория отряд?

- Вторият отряд под командването на Констан-

тин Богин от Призрен тръгва към Ниш с намерение да проникне в Северна България. Когато научава за поражението на Петрила, Богин преустановява похода си и се връща обратно. В южната част на Косово поле въстаническата армия под командването на Константин Богин е разбита, а той самият попада в плен.

- Каква е по-нататъшната участ на водачите на въстанието?

- През 1073 г. за нов управител на византийската област България е назначен Михаил Саронит, който обсажда Скопие и го превзема. Въстанието е жестоко потушено от византийската войска, а Георги Войтех е пленен. Скоро след това той починава, а Константин Богин е хвърлен в тъмница, от която успял да избяга и през 1081 г. се възкачва на сръбския престол.

- Следващото въстание е това на братята Петър и Асен, но какво се случва в България преди това?

- Започва нашествието на норманите и кръстоносците из българските земи в Македония. В началото на XI век норманите прогонват ромеите от Сицилия, Южна Италия, и създават силна държава. Оттук започват експанзия на Балканския полуостров. През 1081 г. владетелят на норманите Роберт Гискар завладява остров Корфу и прави десант в Епир. На следващата година превзема Драч и Костур, като се насочва към Солун. През 1083 г. синът на Гискар Боимунд на два пъти разбива византийската войска и превзема големи територии в Албания, Епир, както и значителни територии от Македония и Тесалия. Той превзема Охрид, Битоля, Воден, Мъзлен, Скопие, Верия и др. През 1096 г. участниците в Първия кръстоносен поход преминават през областта България. В него участват рицари от Франция, Италия, както и нормани. През 1185 г. норманите подготвят поредното нахлуване на Балканския полуостров. През юни същата година превземат Драч, след което през Албания и Македония достигат и превземат Солун. Точно по време на тази инвазия на норманите избухва въстанието на братята Петър и Асен, за което ще поговорим следващия път.



Бойният път на въстаниците на Георги Войтех

Откакто българските сериали изместиха от ефира сапунките и турските семейни драми, у нас се отвори нова пазарна ниша за т.нар. кино имоти. Това разказва Поля Христова, собственик на агенция за недвижими имоти. Вече няколко години тя се занимава с издирването на подходящи места за снимки на филми, сериали и реклами. На професионален жаргон кинонаджиите ги наричат "снимачни терени" или "локации".

Вероника ХРИСТОВА

„Преди да ме потърси първият мениджър по локациите, изобихах представя къде се правят снимките за рекламите и филмите. Мислех си, че наемат празни помещения и ги декорират, а се оказа, че това са реални домове под наем“, обяснява брокерът. В отговор на нарасналото търсене на този вид краткосрочни наеми наскоро тя създаде и

първия български сайт sdelkisimoti.bg,

в който всеки може да предложи дома си за снимачна площадка срещу подобаващо възнаграждение.

"Заплащането е на час и за българските стандарти е доста добро, особено що се отнася до снимките на реклами. Сериалите имат по-малки бюджети, но все пак наемът за един снимачен ден е минимум 200-300 лева, което е равно на месечния наем за една гарсонiera", пресмята опитният брокер. Сигурността на дома е гарантирана, тъй като снимките не са видими в онлайн пространството и се предоставят само на продуцентите.

Търсят се всякакви жилища - панелки и къщи, луксозни и скромни, мебелирани и празни. Най-често издирвани обаче са просторни и добре обзаведени дневни с площ над 40 кв.м.

"В момента има бум на кулинарните предавания и от няколко продуцентски къщи издирват подходящи помещения. Това търсене обаче се оказва много трудно, тъй като



Къщата на Миронов (Христо Мутафчиев) е и най-скъпата, която екипът на "Под прикритие" използвал за снимачна площадка. Само паркетът в хола струвал 65 000 евро, а за всеки един от столовете собствениците били броили над 4000 лв.

Пуснете киното в дома си

обикновеният българин живее на тясно

и затрупан с много мебели, а по-заможните нашенци обичат куча и крешиците цветовете", твърди Поля. Другият проблем идва от там, че брокерът няма право да обясни на собствениците какво точно ще се снима.

"Дължни сме да запазим тайната на сюжета, участниците или продукта, който ще се рекламира. Снимките се правят месеци преди рекламата/сериалът да тръгне в ефир и не бива подробности да излизат предварително", обяснява агентът на кино имоти.

В едно от първите търсения Поля трябвало да издире просторна спалня с голямо легло, огледало и гардероб, в която щели да снимат двойка - мъж и жена.

"Нито един от потенциалните наемодатели не ме попита директно дали ще снимаме порно, но в гласа на всеки от тях прочетох това предположение", разказва с усмивка брокерът. Рекламата се оказала на мобилен оператор, а в спалнята за няколко часа се настанили не порнозвезди, ами актьорите Стефания Колева и Юлиан Вергов.

"Част от наемодателите проявяват голямо любопитство по време на снимките, особено като разберат, че някой известен ще влезе в дома им. Съгласни са даже да ни пуснат без пари само ако знаят, че любим актьор ще седне на дивана им. Веднъж дори собственик помоли децата му да участват в малка сцена, но това нямаше как да се

случи, защото организацията се спазва строго и не позволява отклонения", категоричен е агентът.

За реда и дисциплината по време на снимките следи т.нар. мениджър локации. С подобна дейност вече 10 години се занимава Ани Милетиева от агенция за подбор и управление на локации за снимки On The spot.

"Снимачният екип е голям и понякога в жилището влизат 20-30 човека, затова всички трябва да спазват определени правила.

В обекта се ходи с калцунни,

не се внасят храни и напитки, не се пуши. Екипът има право да влиза само в наетото помещение, та-

ка че на вратите залепяме забранителни и пояснителни табели", обяснява мениджърът.

Тя разказва, че рекламните снимки често изискват разместване и допълнителна декорация, така че винаги предварително трябва съгласието на собствениците. Някои от тях нямат против да пренаредят цялото им жилище, стига после всичко да се върне на мястото. Други пък не разрешават да се пипне нищо и с ужас наблюдават процеса на снимките. При толкова много хора и техника на едно място нерядко стават и бели.

"Веднъж от светлината на прожекторите се спуска двуметров стъклопакет в една прекрасна къща. Веднага извикахме фирма да вземе мерки и да го погме-

ни - разбира се, за наша сметка. При друг случай техниката ни ограска стената на едно жилище и повикахме майстор, който да преобоядиса цялата стая", разказва организаторът на обекти.

Другите ангажименти на мениджъра по локациите са да предупреди любопитните съседи в блока, да осигури паркирането на екипа, да поиска разрешение от полицията, ако ще затварят улица, да почисти и понякога да ремонтира нечий апартамент след края на снимачния ден.

Снимките понякога траят час-два, но в други случаи продължават и в нощните часове. За тази подробност също трябва да бъде подготвен всеки кино хазян.

Освен жилища често предпочитан снимачен терен са и хубавите дворови места, градини и балкони. Точно таква търсене наскоро поставило Анита пред огромно затруднение.

"Трябваше ми просторен балкон в хубава нова сграда, на първи етаж, но задължително неостъклен и без решетки. Такова нещо в София няма, тъй като обикновено партерните и първите етажи са защитени срещу крадци. А дори и да намериш такъв балкон, трябва да убедиш собственика да пусне екипа в него", споделя тя.

В момента Анита работи по новия сезон на сериала "Под прикритие", за чието ъндърграунд излъчване тя издирва тавански помещения, мазета и гаражи в София.

И ако за вас идеята да отдадете жилището си за снимки е все още далечна, то много хора от артистичните среди вече го направиха. Актрисата Карла Рахал е предоставила личното си жилище за снимки на първия сериал от новото поколение "Стъклен дом". Именно в

нейния дом продуцентите решили да настанят завърналия се от Швейцария Димитър Касабов (Стефан Данаилов). Модерният и светъл апартамент, в който живяха коварният Николай и дъщеря му Сияна от същия сериал (Юлиан Вергов и Рагина Кържилова), всъщност е жилището на младата певица Рут Колева.

Прекрасната къща на семейство Арнаудови от "Фамилията" пък е домът на големия оперен певец Николай Гяуров. Имотът в строг английски стил се намира в Бояна. Простира се на площ от 960 кв. м, а дворот е 3,6 декара. Къщата е построена навремето специално за Гяуров от тогавашното УБО, а преди няколко години е била купена от богат бизнесмен. Въпреки великолеπιето си обаче имотът не може да се мери по известност с къщата на семейство Шадолу от турския сериал "Перла".

Повече от 150 туристи дневно посещават дома на Инджи и Мехмед

от сериала "Перла", който се намира на азиатския бряг на Босфора, в един от най-скъпите квартали в Истанбул. Къщата се е превърнала в една от най-големите забележителности на мегаполиса, а всъщност "Перла" не е единственият сериал, който е сниман там. Вече 30 години сегашните собственици я дават под наем като снимачна площадка. Те ползват вилата само за лятна резиденция. Преди години се опитали да я продадат, но не се намерил купувач за поисканите 20 млн. долара. Днес цената на имота вече е над 75 милиона.



Къщата от сериала "Перла", известна още като лятната вила на Абул Ефенди, е построена през далечната 1853 г.



Маракеш - имперската столица на гурмето

● Атмосферата на града не би била същата без гюрултията и миризмите на площада Джемаа ел Фна

На един от берберски-те диалекти името

на Маракеш означава "Земята на Господ" и то му пасва идеално с уютното разположение под заснежените върхове на Атласките планини, с червения цвят на крепостните стени и зидовете и изобилието на оживените сукове (пазари) в средновековната медуна (историческия център на града). Четвъртият по големина град в Мароко след модерната столица Рабат, магнетичната Казабланка и старинния Фес е световно прочут с площада Джемаа ел Фна - най-големия кулинарен пазар в Африка.

музей.

Още десетки световни знаменитости обичали да пребивават тук, да черпят от енергията и колорита на града. В Маракеш е интересно още да разгледате от всички страни най-голямата гжамия в страната, където могат да се молят едновременно 25 хиляди вярващи. Неиното 69-метрово минаре е наречено Кутубия заради някогашните продавачи на папириси на това място. То е завършено в края на XII в. и е лика-прилика с Хиралдата в Севиля, но за разлика от нея не е достъпно за изкачване по вътрешни рампи за панорамни гледки към града.

Високите стени, осеяни с гnezда на църкели, са май единствените, останали от величествения дворец Ел Бади на Саади от XVI в., но все още дават представа за мащабите и разкоша на необятните вътрешни пространства - зали, бани, хареми. Наблизо е откритият едва в началото на XX век мавзолей на владетелите от същата династия - изящен шедьовър от мрамор, кедър и филигранни гипсови орнаменти. Отделете поне половин ден и на двора Бахия, чиито вътрешни дворове и многопластови декорации съперничат, но и показват историческото родство с много по-известния за нас андалуски шедьовър Алхамбра в Гранада. За почи-ка идете в някой от многобройните хамами - тра-

защото религията забранява на момичетата да практикуват подобно занятие на улицата; музиканти с носии и традиционни гайди и тамбури; разказвачи на приказки, забавляващи артистично - като в отдавна отминали времена - прехласнатата публика; змиеукротители, гълтачи на огън и факири, търговци на всякакви сувенири; лечители с табли с билки, мехлеми и ръждявали клещи за вадене на зъби; камилари и дресьори на маймуни. Те са се адаптирали добре към туристическия

ароматизиран с жасмин, сапуни и разкрасители като пудри, ружове и гримове - кой с естествени, кой с незначителни оцветители. Практичното е, че като на всеки подобен пазар са обособени "тематични" улици, така че лесно можете да изберете от многообразието на стока, която търсите.

Най-големият кулинарен пазар в Африка

Истинският вкус и цвят на града е първокласният магнит за гурмани от цял свят - самият Джемаа ел Фна, част от световното наследство според ЮНЕСКО от 1985 г. Приве-чер цялото пространство се преобразява в необятен ресторант на открито. Пристигат, бутани от цели бригади монтажници, големи метални сергии, върху които по-късно ще се предлага истинско кулинарно изобилие. За разлика от многобройните ресторанти наоколо, които се изтъкват с френската си или италианска кухня, тук е мястото, където могат да се опитат най-близки до мароканската домашно приготвена храна ястия - традиционната супа с нахут, домати и ароматна лютивичка паста харира; солено-сладката пастуварени със символика, затова и временните татуировки стават за минути. Пазарлъкът по близките покрити (за да се пазарува спокойно на сянка през цялата година) базари е задължителен. Тук може да се намери на практика всякаква продукция от местните занаятчии, каквато очакваш и не очакваш - прекрасни ръчно тъкани килими и кувертюри, керамични и медни съдове, аксесоари и облекла от камилска кожа, бижуа с ориенталски мотиви, уникални свещници, богато бродирани туники и строги джелаби, къна и натурални,

от чудатите специалитети, седнете някъде и нека кулинарната оргия да започне. Бира не търсете, ще ви предложат само местното "уиски", както се бъркат мароканците - силен ментов чай с много захар. Точно след няколко минути ще сте омаяни от вкуса, суматохата и типичния еднообразен тътен на африканските перкусии. И Всичката тая гюрултия - на приглушената светлина на фенери и пушеците на барбекюта.

Сергии са съществували дълго преди Маракеш да стане предпочитана туристическа дестинация. Сега те са лицензирани от държавата и строго контролирани за качеството на поднасяните храни, което ги слага в един клас и от-нема малко от автентичния им чар. Като на повечето места по света, където се хранят местните и има разнообразие и обора на храната, миналите през огън ястия не са заплаха за туристите. Известен риск представляват само суровите салати, защото не се знае къде и с каква вода са мити. Водите се от вида и свежестта на храната, а не от цените - на различните сергии те са почти еднакви. Алкохол тук не продават - все пак страната е мюсюлманска и спиртните напитки са рядкост. Предлагат се в специализирани магазини или в ресторантите на по-скъпите хотели, посещавани от "запад-няци".

Вечерното приключение на най-големия кулинарен пазар в Африка може да започне от терасата на някое от околните кафенета по залез слънце с питие в ръка, за да се види суетнята и да се усети цялата магия на Джемаа ел Фна. Или да завърши пак тук в късните часове на нощта след вечерята с местните деликатеси - със силно кафе и сиропиран сладкиш.

Текст и снимки
Бойка ВЕЛИНОВА

Наричали го Перлата на Африка

В Маракеш трябва непременно да си направите тур с караш (файтон с конски въпряк) и да посетите някои от прекрасните градини - като Менара, където младите мароканци правят романтичните си срещи, или тази на Жак Мажорел с Музея на ислямското изкуство. След смъртта на собственика си тя започнала да запада, но имала късмета да бъде поета от ИВ Сен Лоран и партньора му, индустриалеца Пиер Берже. Прочутият дизайнер дотогава се влюбил в магическото излъчване на яркосиньото, съчетано със зелените нюанси на растителност от 5 континента и извивките на архитектурните елементи, че по-късно тя станала негово притежание и възношение. Той дори пожелал прахът му да бъде разпръснат тук. Личната му колекция от картини на Мажорел, много бижуа и керамика сега са част от колекцията на въпросния



диционните ориенталски бани, които се посещават от местните жители, но и от туристите. Там непременно ще усетите, че това са не единствено хижици, а социални средища.

Спектакълът на Сука и Джемаа ел Фна

Централният площад на Маракеш - Джемаа ел Фна, в някои от версиите се превежда като "Сборището на престъпниците" или "Площадът на мъртвите", но е най-оживеното и весело място в града. Заедно с безкрайния лабиринт на търговските улечки в близост оформя пазарище, несравнимо с нищо и никъде в страната и в цяла Африка. Не само за многобройните посетители, но и за забавление на местните хора тук има много ключейки (отблизо е видно, че са преоблечени момчета,

МАРКА ПАС-ТА ЗА ЗЪБИ

УСЛОВИЕ ЗА ЗАЕМАНЕ НА СЛУЖБА

НАШИЯТ ПАТРИАРХ

РЕКА В ИТАЛИЯ

ФРЕНСКИ КИНОАРТИСТ "ДЯВОЛЪТ МОЖЕ БИ"

ПОЕМА ОТ ГЕО МИЛЕВ

ГРУЗИНСКИ МАНАСТИР НА АТОН

ГРАД В СЪБЪИЯ

ЗЕМЕКОПЕН ИНСТРУМЕНТ

МОДЕЛ НА "ФИАТ"

НАЙ-ГОРНО МЯСТО НА ВИСОЧИНА, ХЪЛМ, ПЛАНИНА

СТОЛИЦАТА НА ЙОРДАНИЯ

БЕЗПОЛОВИ КЛЕТКИ ВЪВ ВОДОРАСЛИ

ФРЕНСКИ ИКОНОМИСТ, НОБЕЛИСТ

МАРКА МАСТИКА

БЛАГОРОДЕН ГАЗ

НАЙ-ДОБРА ОПЕРНА ПЕВИЦА В ЕДИН СЪСТАВ

ГЕРМАНСКИ ОСТРОВ В БАЛТИЙСКО МОРЕ

ИСПАНСКИ ТЕНИСИСТ

УНГАРСКИ ИГРАЛЕН ФИЛМ, РЕЖ. МАРТА МЕСАРОШ

ВИД КАРО-СЕРИЯ НА ЛЕКА КОЛА

ЗЕМЕДЕЛСКИ ИНСТРУМЕНТ

ДЪРВЕНО ЛЕГЛО

ГЕРОИНЯ ОТ ФИЛМА "ХАН АСПАРУХ"

РЕКА В РУ-СИЯ, СИБИР

МОДНО ФРЕНСКО СПИСАНИЕ

ПОЛСКА КРАЛСКА ДИНАСТИЯ

РОМАН ОТ ЖАН-ЖАК РУСО

ИМЕНАТА НА НАША АКТРИ-СА "ДОМА-ШЕН АРЕСТ"

МАРКА РУСКИ САМОЛЕТИ

НАЙ-ДЪЛГА ЛЕКОАТЛЕ-ТИЧЕСКА ДИСЦИПЛИНА

ПЕСЕН НА ЕЛ. ГЕОРГИЕВА

АРОМАТНИ ЛИВАДНИ И ГРАДИНСКИ ПЛОДОВЕ

ФРЕНСКИ НОС НА ЛАМАНАША

ЩАТ В САЩ

НАША ВОЛЕЙ БОЛИСТКА НАЦИОНАЛ

"МИЕША" МЕЧКА

НАША ФОЛК-ПЕВИЦА

ГРАД В ЗАПАДНА ГЕРМАНИЯ

ГРАД В КАЗАХСТАН

ПЕСНА ОТ А.ШНИЦЛЕР

ДЕЙНОСТ, ЗАНЯТИЕ

ИМЕНАТА НА НАША АКТРИ-СА "ДОМА-ШЕН АРЕСТ"

МАРКА РУСКИ САМОЛЕТИ

НАЙ-ДЪЛГА ЛЕКОАТЛЕ-ТИЧЕСКА ДИСЦИПЛИНА

ПЕСЕН НА ЕЛ. ГЕОРГИЕВА

ГЕРОЙ НА Д.ТАЛЕВ "САМУИЛ"

ПТИЧИ ОРЛЯК

КАТОЛИНСКИ СВЕЩЕНИЦИ

ЕЛИНСКИ ПОЕТ "ОДИСЕЯ"

АНГЛИЙСКА ХИП-ХОП ГРУПА

БЕЛОРЪК ТИБОН

ЖИЛЕЩО НАСЕКОМО

ГЕРОИНЯ ОТ "ТИПИ ДЪЛГОТО ЧОРАПЧЕ"

ПРИМАТА НА НАШАТА ПОПМУЗИКА

РОМАН ОТ ХЕНРИХ СЕНКЕВИЧ

БИВШ ШВЕЙ-ЦАРСКИ АЛПИЕЦ

ЛИДЕР, ПЪРВЕНЕЦ

ГРАД В ЯПОНИЯ, О. ХОНШУ

ОТЗВУК, ЕХО

ГЕРОИНЯ НА Г.ФЛОБЕР ОТ ЕДНОИМЕ-НЕН РОМАН

ПЪРВООБРАЗ

БИВШ НАШ ЩАНГИСТ

БИВШ КЕНИЙСКИ ЛЕКОАТЛЕТ, БЕГАЧ, СБ.Щ.

МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ

ГЕРОЙ НА УШЕКСТИР "ОТЕЛО"

ТУРСКИ КИНО РЕЖИСЬОР "АВТОБУСЪТ"

ГЕРОЙ НА МАЙН РИД "ОЦЕОЛА"

ПЕРИЛЕН ПРЕПАРАТ ОМЕКОТИТЕЛ

БИВШ НАШ ЩАНГИСТ

БИВШ КЕНИЙСКИ ЛЕКОАТЛЕТ, БЕГАЧ, СБ.Щ.

ГЕРОИНЯ НА М.ГРУБЕШКИ-ЕВА "СЕМЕ-ЕН ПОРТРЕТ"

ПУБЛИЧНИ ГОВОРИТЕЛИ

ХОЛИВУДС-КА АКТРИСА "РАНЕНИЯТ РОМЕО"

ПЛАНИНА В САЩ

ЕЗЕРО ВЪВ ФИНЛАНДИЯ

ГЕРОЙ ОТ ЕДНОИМЕНЕН НАШ ИГРА-ЛЕН ФИЛМ

ПСЕВДОНИМ НА ДИМЧО ДЕБЕЛЯНОВ

ЕЛИПСОВИД-НИ ОЧЕР-ТАНИЯ

БУЙНИ КОНЕ

ТЪРЖЕСТВЕ-НО ОБЕЩА-НИЕ

ГРАД В ПЕРУ

МАРКА СТА-РИ АМЕРИ-КАНСКИ КОМПЮТРИ

ГРАД В РУМЪНИЯ

ПИГМЕЙСКО АФРИКАНС-КО ПЛЕМЕ

РОД ТРО-ПИЧЕСКИ ДЪРВЕТА

ДЪСЧЕНИ ПОСТРОЙКИ

МАЛОАЗИАТ-СКА БОГИНЯ

ПЛАНИНСКА БИЛКА ДИВ ЧЕСЪН

РЕКА В РУ-СИЯ В БАСЕЙНА НА УРАЛ

Отново се движиш!

NeOx

РЕЧНИК: АЗО, АКАСИ, КНИН, НЕЗЕ, ОКАН, ОЛИН, ОНОРА, ПАРАКА, РОНО, РЮГЕН, ЯГЕЛО.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 43:

ВОДОРАВНО: Балтон. Ланитал. Рикер (Карл). ФИАТ. Биляна Йотовска. ИТА. "Икона". Едо. Ята. Ит. Анета Сотирова. Онопа. Клир. Ме (Райни). Асан. Кан. Енева (Лили). Ек. Руж. Снаряд. Аноним. Мас. Си. Манева (Цветана). "Аве". Арад. Адина. ИЛ. Ера. Ана. Плинт. "Еди". Клисар. "Веселина". Араб. Ик. Камарила. Атерина. Окабе (Текуя). "Ала". ЕТАМ. НИКОН. "Анализираи онова". Ави.

ОТВЕЩО: Нафталин. Велика. Лиани. Американ. Юта. Ерера (Панчо). Ас. Ба (Демба). Отит. Няса. АКЕЛ. Ин. Камед. Ра-Ра. Босев (Росен). Сан. МАЗ. Алино. Алида Вали. Алат. Ерар. "Аня". Оси. Инер. Елей. Стадо. Плато. Айова. Али. АН. ЕЛО. Асен. Динамо. "Тя". Акоминат. Протон. "Нант". Ена. Иван. Рина. Ари. Икс (Джеки). Окуме. ЕРИКА. Екипаж. Виданов (Павел). Братан. Талибани.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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



ВИЗИТЕ ЗА СВЕТОВНОТО 2014 СА РАЗДАДЕНИ

През миналата седмица станаха ясни и последните отбори, които спечелиха визи за световното първенство по футбол догодина в Бразилия. В жребия на 6 декември ще участват следните отбори: Бразилия, Япония, Австралия, Иран, Република Корея, Холандия, Италия, САЩ, Коста Рика, Аржентина, Белгия, Швейцария, Германия, Колумбия, Русия, Босна и Херцеговина, Англия, Испания, Чили, Еквадор, Хондурас, Нигерия, Кот д'Ивоар, Камерун, Гана, Алжир, Гърция, Хърватия, Португалия, Франция, Уругвай, Мексико.

Франция (21-ви в световната ранглиста FIFA/Coca-Cola) стана първият отбор, успял да преодолее два гола дефицит в плейофите, след победа в реванша над Украйна с 3:0. Първият мач между двата тима в Киев завърши 2:0 за домакините. "Петлите" са и единственият неопосредстван тим в баражите, продължаващ напред.

Големият отсъстващ

като име от Мондиал 2014 г. ще е шведската звезда Златан Ибрахимович. Той вкара два гола в двата мача срещу Португалия, но пък Кристиано Роналдо реализира 4. Успехът в Солна на иберийците с 3:2 е под номер 16 за тима, откакто Пауло Бенто стана треньор на 20 септември 2010, при четири равенства и три загуби.



FIFA WORLD CUP
Brasil



Ето още няколко любопитни статистики

5 гола е най-голямата разлика, която постигна Гана при победата си над Египет (6:1) в квалификацията в зона Африка. Предишната най-голяма победа за тима бе 3:0 от януари в Абу Даби. Гана и Кот д'Ивоар дебютираха на световни финали през 2006 г., ще участват за трети пореден път.

Остават световните първенства без нови участници, след като Босна и Херцеговина се класира за пръв път в историята си за Мондиала в Бразилия. По този начин 5 от 6-те нации, представени във ФИФА и родени от разпада на бивша Югославия, са играли на световни първенства след Хърватия, Черна гора, Сърбия и Словения (Сърбия и Черна гора участват през 1998 и 2006 г., преди Сърбия самостоятелно да играе през 2010-а).

1222 минути продължи голватата суша за френския нападател Карим Бензема, която бе прекъсната в контролата срещу Австралия в средата на

октомври. 25-годишният футболист не бе вкарвал от победата над Естония с 4:0 в приятелски мач през юни 2012, но след като влезе на почивката срещу австралийците, се разписа 5 минути преди края на мача за успеха с 6:0. Реакцията от страна на федерацията на Австралия бе уволнението на селекционера Холген Осиек. Бензема влезе и се разписа и за 3:0 срещу Финландия в последния мач от квалификациите за Мондиал 2014, а след това направи същото и в реванша от баражите срещу Украйна, но тогава бе титуляр.

100 мача за националния отбор има вече Бастиан Швайншайгер. По този начин Германия е едва втората страна, достигнала до двуцифрено число на игрите си в клуб 100. Халфът на Байерн (М) е десетият германец със 100 мача за националния тим. Той се присъедини към Франц Бекенбауер, Лотар Матеус, Юрген Клинсман, Юрген Колер, Томас Хеслер, Улф Кирстен, Мирослав Клозе, Лукас Подолски и Филип

Лам. Само САЩ имат повече изгради - 14, с по 100 и повече мачове за националния си тим, а Мексико и Швеция са с по 9.

41 са головете с националната фланелка за Робин ван Перси след неговия хеттрик за победата на Холандия с 8:1 над Унгария. Така Ван Перси се изкачи непосредствено до Патрик Клуйверт във вечната листа на реализаторите за "лалетата". 30-годишният нападател на Манчестър Юн имаше само 14 гола в първите си 41 международни срещи (0,34 на мач), но в последните си 22 мача отбеляза 18 попадения (0,82). По средни показатели (0,51) Ван Перси изглежда обаче доста далеч в сравнение с холандския рекордьор Беп Бахуис, който е отбелязал 28 пъти в 23-те си мача (1,22) в периода 1928-1937 г. Ван Перси има общо 11 гола в кампанията за Бразилия 2014 и е реализатор №1 в Европа.

BGfootball.com
ФУТБОЛНАТА МЕДИЯ на България

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 26 ноември

19:30 ч. Баскетбол (Еврокупа) по Евроспорт 2
21:45 ч. Борусия Д - Наполи (футбол, ШЛ) по Ринг.бг
21:45 ч. Аякс - Барселона (футбол, ШЛ) по bTV action

Сряда, 27 ноември

21:45 ч. ЦСКА - Байерн (футбол, ШЛ) по bTV action
21:45 ч. Реал М - Галатасарай (футбол, ШЛ) по bTV action
21:45 ч. Байер Л - Манчестър Юн (футбол, ШЛ) по Ринг.бг

Четвъртък, 28 ноември

17:25 ч. Балкан - Крайова (баскетбол, БЛ) по БНТ 2
22:05 ч. Лудогорец - ПСВ Айндховен (футбол, ЛЕ) по БНТ 1

22:05 ч. Черноморец Огеса - Дунамо 3 (футбол, ЛЕ) по Ринг.бг

Петък, 29 ноември

21:30 ч. Волфсбург - Хамбургер (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

Събота, 30 ноември

13:00 ч. Черно море - Левски (футбол, А група) по Нюз 7
15:15 ч. ЦСКА - Локо Сф (футбол, А група) по ТВ 7
17:00 ч. Славия - Добруджа (волейбол, Суперлига) по БНТ 2 и БНТ свят
17:15 ч. Локо Пг - Нефтохимик (футбол, А група) по Нюз 7
19:00 ч. Парма - Болоня (футбол, Серия А) по bTV Action

Неделя, 1 декември

14:00 ч. Славия - Ботев (футбол, А група) по Нюз 7
16:00 ч. Берое - Лудогорец (футбол, А група) по Нюз 7
16:30 ч. Хановер - Айнтрахт (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2
18:00 ч. Лукойл Академик - Балкан (баскетбол, НБЛ) по Нюз 7

Понеделник, 2 декември

21:15 ч. Франкфурт - Арминия (футбол, Втора Бундеслига) по Евроспорт 2

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

Тодор ИВАНОВ

Някак встрани около абсурдните чествания на 20-годишната от футболната победа над Франция остана успехът на 17 ноември на юношеския ни национален отбор до 19 години, който се класира за втора поредна година на Елитен квалификационен кръг за европейско първенство. Това стана след борбено 1:1 срещу Албания в третия мач от предварителна група 6, мачовете от която се играха в Ловеч и Севлиево. Българският тим остана на второ място след Гърция, като и двата отбора продължават битката.

Жребият за последната пресявка през май-юни догодина ще се тегли на 28 ноември. Тогава ще е ясен и домакинят на турнира. Наказани за първия мач ще бъдат Мики Орачев (заради червения картон) и Антонио Вутов (за натрупани жълти).

България U19 отива в тази фаза за втора поредна година. През миналата в Унгария съставът на селекционера Владимир Стоянов - набор 1994-1995, грабна квота, а през юни записа три загуби в Португалия и не се класира за финалите.

По този начин се показва, че футболът ни има бъдеще, стига тези млади момчета да продължат своето развитие.

В първия етап успехът бе извоюван с помощта и на четири момчета, които фигурираха в състава на сегашния треньор Александър Димитров - Александър Василев, Бо-

БЪЛГАРСКИЯТ ФУТБОЛ ВСЕ ОЩЕ Е ЖИВ

рислав Цонев, Станислав Дрянов (тримата са родени 1995 г.) и Кирил Десподов (96). Последният в неделя гледаше от трибуните заради счупена костница на крака от сблъсъка със Словакия. Александър Димитров пък за втори пореден път класира формацията си - 1995-1996, след като стори това за U17 преди 2 г., а през пролетта на 2012-а изведе момчетата на Елитен кръг в Германия.

Резултатите и класирането в група 6 показват, че компанията бе изключително равностойна. Нямаше да е незаслужена и промоция на Словакия и Албания.

Срещу България в Ловеч "шиптарите" доказаха, че са много силен и корав противник. На терена те превъзхождат Словакия, а в някои отношения и Гърция. Видно е, че футболът в тази страна прогресира неимоверно. Същата формация победи състава на Димитров с 2:0 в Тирана през пролетта на 2012-а, когато и двата отбора водеха подготовка за Елитния кръг.

След около час равностойна игра и битка нашите имаха шанса да поведат с много хубав гол от атака по учебник, разиграна между Петър Витанов, отнел топката в средата на терена, Георги Минчев и Реян Даска-

лов. Последният влезе като смяна и заби второ попадение в квалификациите в едва втория си лагер в националния. При една от малките грешки в защита обаче албанците изравниха. В последните десет минути българите играха с човек по-малко заради червен картон на Мики Орачев.

В крайна сметка отборът се класира, което на този етап е най-важното. Както се казва: Всичко, което свърши добре, е добро. Все пак националните ни отбори записаха едно класиране за 2014-а, дошло в много тежък момент, най-вече като среда, атмосфера и психология.

Поздравления за момчетата и за щаба на отбора, които показаха, че футболът в България все още е жив и не благодарение на разни самозвани чужденци. А всички те могат много повече и го знаят.



НОВО

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин В6

Само 2 ампули дневно!

За повече енергия и жизнен тонус при:

ECOPHARM

Sweetened food supplement

Ambinor

Вискозитетна субстанция

Използвана при физическа и психическа умора

20 ампули по 10 ml

- учене

- работа, стрес

- ежедневно натоварване

- спорт

- боледуване

www.ecopharm.bg

Търсете в аптеките

Свръхзвуквият F-TYPE R Coupe

В Лос Анджелис светлинните на прожекторите се фокусираха изцяло върху ултрамодерния и спортен F-TYPE R Coupe. Този Jaguar се появи на сцената със завладяващ и мощен гърлен реф, идващ директно от ауспуховата система. Дизайн директорът на марката Ян Кълъм, който за броени години възвърна репутацията на компанията, не скри удоволствието си от отличната работа по създаването на агресивно спортното и модерно премиум купе. Силуетът е подчинен изцяло на динамичните характеристики на колата. Както подсказва буквичката R в инициалите на най-новата "котка", става дума за един наистина бърз и свръхзвук звяр. Под предния капак са скрити внушителните 550 к.с., които с лекота осигуряват въртящ мо-

мент от 680 Нм. Иновативният 5,0-литров, V8 Supercharged двигател предоставя ускорение от 0-100 км/ч за спиращите дъха 4 сек. Затова не е изненада, че новото спортно купе на Jaguar с инициал R може с лекота да достигне свръхзвуковите 300 км/ч.

Купе версията на F-TYPE е налична още с два 3,0-литрови V6 агрегата с мощност от 380 и 340 к.с. С тях моделът прави от 0 до 100 км/ч съответно за 4,8 и 5,1 сек. И двата мотора без усилие прескачат бариерата от 250 км/ч.

В основата на F-TYPE купе откриваме най-добрия и най-лекия алуминий, наличен в света, чрез който е изградена конструкцията. Дизайнерите са заложили на двойни алуминиеви носачи в предното и задното окачване и на специална кормилна рейка за свет-



кавична реакция при бързи маневри. Абсолютно точна е реакцията и на 8-степенната автоматична Quickshift трансмисия, с която превключването на скоростите става по-бързо.

Най-впечатляващо е, че покривът на този разкошен Jaguar се предлага с възможност за избор между алуминий, карбон или стъкло. Впечатляващ е и обемът на багажника от 407 л, който е учудващо го-

лям за подобен тип автомобили.

Купе версията на F-TYPE добавя още по-голяма вариативност за феновете на модела, който по-рано през годината спечели първо място в конкурса "Све-

товен автомобилен дизайн" за 2013 г. Дизайнът и технологиите на F-TYPE са достойни за влизане в клуб "първа класа" и изпреварват конкурентите в отношението цена - качество - пътно поведение.

Skoda Yeti с две лица

Фейслифтът на Skoda Yeti идва с единствената амбиция да продължи успешния пазарен поход на този малък кросоувър, който за времето от дебюта си през 2009 г. реализира над 300 000 продажби. Запознатите знаят, че той е технологичен първи братовчед с Volkswagen Tiguan и се асемблират на една и съща платформа. През последните години специалистите твърдят, че произведените в чешкия град Квасини автомобили са със значително по-високо качество от германските машини, и то на сравнително по-ниска цена. Дали това е така, единствено времето ще покаже. Skoda Yeti запазва новата дизайнерска по-ръбовата визия, наложена от Skoda Octavia и гругите модели. Важният акцент е, че компактният SUV вече се предлага в две отделни дизайнерски линии. Едната е за градския вариант, а другата - за офроуд изпълнения.

Новият дизайн на фаровете за първи път предлага



за като опция биксенонови решения и интегрирани LED дневни светлини. При всъдехода със задвижване 4x4 откриваме сдвоени ауспуси.

Yeti стана първият модел на марката с паркинг асистент, допълнителна камера за задно виждане и система за автоматично заключване и стартиране на мотора Kessy. По отношение на пасивната безопасност Yeti се гордее с до девет въздушни възглавници. VarioFlex системата на Skoda предлага уникална гъвкавост. Трите задни седалки могат да бъдат събрани плътно до предните или премахнати, а също така да се трансформират от пет на четири места. В никои груг малък SUV на пътниците отзад не се

предлага толкова много място за главите - 1027 мм. Багажникът има капацитет от 405 л. С преместването на задните седалки напред обемът се увеличава до 510 л, а с махането на всички седалки - до фантастичните 1760 л.

Skoda Yeti се предлага с четири дизелови и три бензинови двигателя. Всички са с турбо и директно впрыскване на горивото. Мощността варира от най-малката за 1,2-литровия TSI мотор със 105 к.с. до 2,0-литровия TDI със 170 к.с. Благодарение на електронното управление на всички колела (петто поколение Haldex съединител) и пътен просвет от 180 мм компактният SUV е готов за атака на всеки терен.

БГ ПРЕМИЕРА

Възмъжалият Suzuki SX4 S-Cross

Порасналият в сравнение с предшественика си Suzuki SX4 S-Cross беше представен на официална церемония в София. Моделът е изключително щедър откъм товарен обем и със своите 430 литра е сред водещите в сегмента. Кросоувърът има дължина 4300 мм, широчина 1765 мм и височина 1580 мм и по-големите му размери подсиуряват несравним комфорт на водача и спътниците му. Дизайнът на екстериора е интересен с интегрираните надлъжни релси на покрива, аеродинамичните огледала, джантите с ниско съпротивление, както с HID фаровете и LED габаритните светлини. Отличава се с първия в света двоен панорамен люк на покрива с огромно отваряемо пространство. Шест са възможностите за избор на цвят на купето, като сред тях се отличава уникалният

Crystal Lime Metallic.

Модерният мултиинформационен дисплей разполага с вградена аудиосистема с радио и MP3 - съвместима със CD плейър, която се контролира от волана. Двухонов автоматичен климатик осигурява независим комфорт в купето.

Моделът се предлага с 1,6-литров бензинов двигател с 5-степенна ръчна скоростна кутия или с

1,6-литров дизелов агрегат с 6-степенна ръчна трансмисия. При бензиновата вересия има опция и за автоматична трансмисия CVT за идеална комбинация от ускорение, въртящ момент и икономичност. Suzuki SX4 S-Cross стартира на нашия пазар с конкурентна базова цена от 27 690 лв.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ





Chondrosave®

Хондросейв - с грижа за Всяка става!

ECPHARM

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