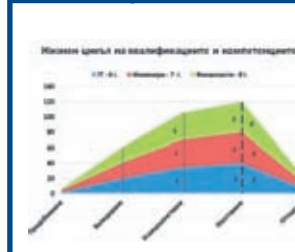


ОБЩЕСТВО



Масово работим по квалификацията си

на стр. 4

ИНВЕСТИЦИИ



За немските фирми сме атрактивни с ниски данъци

на стр. 5

СПОРТ



Кубрат Пулев иска световната титла

на стр. 31

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 46 (80), 10 - 16 декември 2013 г. (год. II)

ЖИВОТЪТ

Светът на модерния човек

www.jivotatdnes.bg

ДНЕС



Actavis

Разпространява се
безплатно



Елин Рахнев, писател:

Затворихме мечтите си във фитнес и молове

Интервю на Румен ЛЕОНИДОВ на стр. 9

Снимка: Росен ВЕРГИЛОВ

Посрещнахме 6 млн. чужденци

Добри приходи от туризъм през 2013 г.

на стр. 7

Входовете лъсват и без много пари

Има реални решения за благоустрояване на блоковете

на стр. 8

Работното време се определя в договора

Какви възможности дава законът

на стр. 28

Деспот Слав не е македонски владетел

Борил идва на власт с преврат

на стр. 26

Добрият Съсед наблизо!

T MARKET

ЦЕНИТЕ ЗАПОЧНАВАТ ОТ 10.10.13 Г. ДО 16.12.13 Г.

1.15 /кг
Мандарини

1.90 /кг
Кисело мляко "БорЧевор" 3.6% м.т. 400 гр.

Цена извън промоцията: **0.95** лв./кг

7.99 /кг
Охладено пилешко филе

-20%
на всички масла с карта "Благодаря"

-30%
на коледна декорация*

*не важи за стоки, участващи в други промоции



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. 13



Акад. Ангел Гълъбов:

БЪРЗОТО ЛЕЧЕНИЕ Е РЕШАВАЩО ПРИ ГРИП

на стр. 12

Българският Black Friday стигна оборот от 7 млн. лв.

Първият Black Friday в България, организиран от най-големия онлайн ритейлър в Централна и Източна Европа eMAG, надхвърли всички очаквания. Веднага след старта

на събитието сайтът отчете 45 000 посетители, а в първите 5 минути броят на поръчките надхвърли 2000. И двете цифри са рекордни за електронната ни търго-

вия. Сред продажбите е бил най-евтиният таблет в Европа на цена от 48 лв., поръчван със скорост от един брой в секунда - достатъчно, за да се разпродаде цялото налично количество само за 5 минути. Според Юлиан Станчу, изпълнителен директор на eMAG, само стойността на отстъпките, предоставени на клиентите, надхвърли 4 000 000 лева. Сред най-предпочитаните стоки са били смартфон за 99 лева, като цялото налично количество от 1000 броя е било продадено, както и 32-инчов LED телевизор за 299,99 лева, който също е бил изкупен за минути. Разбира се, таблетите също са се радвали на голямо внимание от страна на купувачите и са били продадени над 7000 броя.



Боровец открива зимния сезон на 14 декември

Официалното откриване на новия зимен сезон 2014 в Боровец е на 14 декември. През този ден цените на дневните лифт карти ще са намалени наполовина, а нощното каране и детският парк "Борокигс" ще са безплатни. Курортът ще посрещне гостите с програма, наречена "Огън и Лег", като во-

гещ ще е Камен Воденичаров. През целия ден за посетителите ще бъде отворен Снежен бар с греещо вино и чай, ще има и "happy hour" между 17:00 и 18:00 часа, когато питиетата ще бъдат раздавани безплатно.

Физури от лег ще се изработват на живо пред хотел "Рила", ще има и фрирайд скокове в Промо-Сноу парк "Бороспорт".

По улиците на курорта ще обикаля карнавално шествие с артисти на кокили, мимове, клоуни и жонгльори, както и мажоретките от град Самоков. Подготвени са награди в специалната игра с публиката "Опознай Боровец", победителите в която ще бъдат определени с томбула.

За децата е предвидена анимация в отделна шатра с много коледни и състезателни игри, надуваем замък, арт ателие и рисуване върху лица. От сут-

ринта до късния следобед в "Борокигс" парк деца от 4 до 10 г. ще се обучават да карат ски безплатно, като за тях ще бъде осигурена и екипировка.

На 15 и 16 февруари курортът ще бъде домакин на Европейската купа по алпийски ски за мъже 2014 г. Най-добрите ски алпийци в света ще се съберат за последна тренировка преди олимпиадата в Сочи.

През новия сезон ще намалееят опашките пред лифтовете и ще се улесни достъпът до лифтовите съоръжения благодарение на новата система с безконтактно преминаване и откриването на две нови каси за продажба на лифт карти и билети.

Най-голям ръст на записванията за ски почивка в Боровец бележат Македония, Сърбия, Румъния и Гърция, като най-активни в това отношение са македонците - 1,5 пъти повече спрямо миналата година.

Немският бизнес с негативна оценка за средата у нас

Германските инвеститори дават по-скоро негативна оценка на бизнес средата. Това става ясно от годишното проучване на Германско-българската индустриално-търговска камара (ГБИТК). 46% от анкетиранияте фирми смятат, че икономическата ситуация в страната е неблагоприятна. Очакванията им за бъдещето са противоречиви: 56% вярват, че нищо в бизнес климата през настоящата година няма да се промени. Само 23% очакват развитие в положителна посока. В проучването участват 108 фирми - членки на ГБИТК. 76% от тях са малки и средни предприятия с до 250 служители, а 24% спада към категорията на големите предприятия.

Германия е не само стратегически инвеститор в България, но и представлява най-важния чуждестранен пазар за родната ни продукция. За 2012 г. износът на България към Германия е 2,2 млрд. евро - повече от износа към която и да е друга страна. Германският внос в България

през 2012 г. се равнява на 2,6 млрд. евро. Търговският обмен през 2012 г. бележи нов рекорд от 4,8 млрд. евро, а преди 10 г. се равняваше само на 1,9 млрд. евро.

Най-наболените проблеми според анкетиранияте продължават да бъдат неэффективното публично управление, слабата съдебна система, непрозрачността на обществените поръчки, липсващите реформи в образованието, корупцията. Няма голяма промяна в сравнение с миналогодишната анкета.

Положителна оценка се дава на данъчната тежест: ниската данъчна ставка на корпоративния данък и данък общ доход от 10% позволява на инвеститорите сравнително бързо да генерират капитал. Квалификацията на работната ръка също е високо оценена от анкетиранияте. Но намирането на нов персонал се оказва трудно въпреки безработицата от 12%. Много фирми страдат от липсата на квалифицирани кадри.

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

ESOPHARM

Food supplement

Memostore

Допълнителна памет и концентрация

Подпомага търговането, 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

ESOPHARM

Екофарм ЕООД, Бул. "Черни Върх" №14, Бл. 3, 1421 София, България
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

В епицентъра на медиите

„Хората на пост-комунистическа България все ясно разбираха, че както гласуват, така и ще ги управляват. В началото на днешния век се оказа, че доверието се дава не с необходимата доза здрав разум, а главно с чувства и емоция, които надминаха допустимите граници. Изборната система се влошаваше и започна да боле-дува от хронична болест - купуване на гласове. От малцинството това заболяване се прехвърли към мнозинството. Доверието, че гласът на един гражданин е равен на гласа на всеки друг, който участва в изборите, постепенно рухна. Днес това заболяване е в опасно тежка фаза.“

Веселин Методиев,
„Капитал“

„Ако се въведе задължително гласуване, изборът би трябвало да бъде в един работен ден, който да бъде обявен за почивен, така че като караш човек да изпълни своето задължение, да не му крадеш почивните дни. Горещо това е разумно. Като цяло масата от хора ще се опита да избере по-малкото зло. Това е ползото в случая.“

Кольо Колев, ТВ7

„В по-общ план тезата за безалтернативността на сегашната ситуация разчита и на едностранчива интерпретация на ролята на изборите в една демокрация. Изборите не бива да се съдят само по това кой ги печели. Те имат и друга роля - да стимулират реформа на съще-

Изборите



ствуващите партии (смяна на лидери, очистиране от компрометирани фигури, промяна на програмата и пр.). Ако партиите знаят, че определено поведение ще води до оставка, те ще се стремят да го избягват в бъдеще. Или, с други думи, в една демокрация грешки от определен вид трябва да бъдат последвани от оставка заради здравето на политическата система. В Чехия например оставка бе дадена за много по-дребни прегрешения от нашия медийно-корпоративен захват на властта.“

Даниел Смилов,
„Дневник“

„Задължителното гласуване пряко накърнява личната свобода на всеки един от нас, което лежи в основата на демократичното общество. Избирателната активност се повишава, но това става за сметка на качеството на гласовете. Един доброволно даден глас със сигурност е много по-ценен от задължителния такъв. Ниската избирателна активност също има своето послание и то

в повечето случаи не е незаинтересуваността, а по-скоро неудовлетвореността от политическата класа в момента. Задължителното гласуване и пускането на произволни бюлетени не може да промени този факт. Ниската избирателна активност е донякъде и предпоставка за бъдещи промени.“

Петър Ганев, ИПИ

„Твърди се още, че задължителното гласуване би изключило възможността за купуване на гласовете. Съвършено несъстоятелен довод. След като избирателят е тръгнал така или иначе към урните, всяка партия ще положи максимални усилия да пренасочи неговия глас към себе си. На нея ще бъде спестено усилието да уговаря избирателя да участва в изборите. Остава само усилието да го накара да гласува за нейните кандидати. Търговията с гласове следователно се опростява и улеснява. Когато на последната права избирателна не пита себе си "Дали да гласувам?" и му е останал евентуално само въпросът "За кого да гласувам?", тогава битката за неговия глас ще бъде ожесточена. В "бой" последен" ще се хвърлят всички резерви - юридически, морални, психологически и най-вече финансови.“

Проф. Велко Вълканов,
„Преса“

„Целта на това да се свалят изискванията е повече хора да могат да участват в изборите. Ще пуснем всички на електоралното поле да пасат и да орат, но те ще се борят за един и същ електорален ресурс. Това е ресурсът извън големите партии. Когато има 5 души на това поле, е едно, когато има 5000 души, е съвсем друго. Т.е. колкото повече пускат на терена, толкова по-малки са шансовете им да влязат в парламента. И какво се оказва? Вместо да изпишем вежди, ще извадим очи. Ако искаме малките да влязат и да са представени, не е начинът да ги пуснеш всички на терена. Виждате колко е хитро. 4-процентната бариера за влизане в парламента не пада, тя е светая светих. Но ако искаш наистина да вкараш малките - сваля бариерата.“

Проф. Михаил Константинов, „Труд“

„Моза да дам и един груг пример за същото, чиито плодове ще обемем в близко време. Хората искаха да отпадат или да се либерализират условията за участие в изборите: да не се изискват такива високи такси, големи подписки, сложни регистрации и пр. Това ще увеличи неколкостранно броя на партиите, участващи в изборите, и оттам и дела на "разпиления" вот. Това със сигурност е в полза на големите партии, макар че хората смятат, че е в тяхна вреда.“

Юрий Асланов, „24 часа“

ПОСОКИ

Къде е вярата



Петър ГАЛЕВ

Ако приемем, че съвременните държави се крепят на четири основни стълба - икономика, образование, здравеопазване и духовност, най-неочаквано в особено тежка криза у нас се оказа последният стълб. Защото от векове духовността е идвала от вярата и църквата, а това, което نابлюдаваме в нашите храмове, манастири и митрополии, е всичко друго, но не и спазване поне на 10-те Божии заповеди. Напротив, ако проследите вестите от църковния живот, ще можете да си направите доста обстоен каталог на грехове и злодеяния. То не бяха демонстрации на скъпи и прескъпи коли и вещи, закани и съмнения в убийства, кражби, разврат и скандали за имоти, пари и свещоливици. И като отделни острови на истинското християнство стоят свещеници като отец Иван, който продължава да приютява и да вкарва в правия път неспетници. И като дядо Добри, събиращ левче по левче за църквата, а сам живеещ в бито-ва нищета. Къде са кухните за бедни и приютите, където са заиманите за малки деца, а дори и благотворителните болници, каквито в много държави църквите поддържат? Изобицо къде е мнението и напътствието на църквата по всички въпроси, които вълнуват днешните хора? Дали в XXI век е достатъчно свещеникът да бъде само изпълнител на няколко ритуала при кръщение, сватба и смърт, описани в точен цено-разпис... Как да очакваме младите хора, които по природа са особено критични, да влизат с богобоязън в храма, когато ги заливат факти, предизвикващи най-малко иронична усмивка? Дано да видим поне начало на някаква църковна дискусия по тези въпроси. Замитането на пепелта под килима няма да изчисти храмовете.

СТОП КАДЪР



Първият в Югоизточна Европа детски научен център "Музейко" ще бъде изграден през следващите 2 години в София върху разгънатата площ от 3500 кв.м, 2000 кв.м от които - пространство за интерактивни игри. "Музейко" е проект на фондация "Америка за България" и голяма мечта на всички свои създатели
Снимки Александър МИХАЙЛОВ, БУЛФОТО

Стажантите във фирмите занапред ще получават възнаграждение поне в размер на минималната работна заплата, а стажът им, който трябва да бъде между 6 месеца и година, ще им носи осигурителни права. Тези промени в Кодекса на труда одобриха социалните партньори на Националния съвет за тристранно сътрудничество.

Конфедерацията на работодателите в България (КРИБ) не подкрепи проекта с мотива, че в някои региони и сектори ще се стигне до ситуация, в

Стажантите поне на минимална заплата

● НАП ще заличава кухи трудови договори и със загна гата

която служители с опит ще получават колкото хора, които още се обучават. Според нея фирмите ще трябва да плащат и допълнително на наставник и така ще губят от труда му, тъй като той трябва

да отделя част от времето си за обучение на стажанта. В законопроекта не са регламентирани и случаите, в които стажантът се окаже негоден за дадена дейност. Няма механизъм, по който работо-

дателят да го освободи, недоволства бизнесът.

Регламентирането на договора за стажуване в основния трудов закон се прави, за да се защитят социалните права на стажантите, а за заплащане-

то държавата ще помага чрез различни мерки по националния план за действие по заетостта и чрез оперативната програма за развитие на човешките ресурси, обясни социалният министър Хасан Адемов.

Тристранката обсъди и други промени в Кодекса на труда, с които се регламентира възможността Националната агенция за приходите (НАП) служебно да заличава сключени трудови договори, за които проверка на инспекцията по труда (ГИТ) докаже, че са формални и никога не са действали. Промяната се налага, тъй като в НАП са получени десетки сигнали от хора, които разбират случайно, че се водят на трудов договор. Обикновено те го научават, когато загубят или им откажат социални права - не им отпускат или им спират обезщетения за безработица, регистрация в бюрата по труда или социални помощи. Понякога ги търсят и като длъжници.

Практиката с кухите договори се използва главно за да се отговори

на изискванията за персонал при кандидатстване за обществени поръчки, обясняват от НАП и ГИТ. Вече се появявала и при регистрирани от чужденци фирми, за които има изискване да наемат определен брой български работници. Тогава дори се плащат осигуровки. Понякога фиктивното наемане става и по инициатива на служителя, който така запазва осигурителните си права. Фирмата пък обикновено се води на човек без доходи, от което не могат да се съберат дължими данъци и осигуровки. С новите разпоредби след проверка на трудовата полиция и доказателство, че не е имало никаква дейност по договора, НАП ще може служебно да го заличи дори с 10 месеца назад, като така ще се заличи и натрупаният с измама недействителен стаж на лицето. Досега не е имало правно основание за заличаване на тези договори. Според бизнеса това внася нови административни тежестите за тях, но от ГИТ са категорични, че става дума само за кухи фирми.



Всеки четвърти у нас упражнява по-нискоквалифициран труд

● Едва 20% от завършилите университет започват като висшисти

40% от заетите в държавата изкарват хляба си от труд, който не отговаря на подготовката и квалификацията им. Всеки четвърти е с по-висок ценз от този, нужен за позицията, която заема. 12% пък са под изискванията на работното място. Това са изводите от проучване на БСК сред 405 предприятия от 20 сектора в 10 региона на страната.

И работодателите, и служителите правят компромис по отношение на квалификацията - едните, за да намерят служители, а другите, за да намерят работа, заяви Томчо Томов, експерт в БСК. Делът на наетите с по-ниска квалификация от изискваната е най-голям в ИТ сектора - 17%.

Само 20% от завършилите университет у нас започват работа като висшисти, а стартиралите по специалността си са още по-малко, сочи изследването. Почти всеки трети работещ смята, че придобитите по време на образованието му знания и умения впоследствие не са му били от полза в работата. Най-безсмислено намират времето, прекарано в учене, инженерите и младите специалисти със стаж до 5 г. Напълно удовлетворени от образованието си са само 15%.

За 85% преподавателите във ВУЗ у нас са некомпетентни

хора, които не вземат на сериозно учебния процес. Също толкова твърдят, че учебните програми са остарели. Като проблем отбелязват липсата на възможности за работа по проекти и научни изследвания. 90% оценяват материалната база и методите на преподаване като изключително неудовлетворителни.

Основното предизвикателство при постъпване на работа се оказва липсата на практически умения (41%). Според анкетиранияте проблем е и образователната система - тя не развива достатъчно т.нар. "меки" компетенции - работа в екип, комуникативност, инициативност

и т.н. От друга страна, в достатъчна степен се развиват специфичните компетенции като работа с компютър, умения за анализ, владеене на език и др.

Масова е констатацията, че се налага усвояването на допълнителни знания и умения на работното място. Всеки трети се е самообучавал или е ползвал помощ от колега, а всеки четвърти се е включил във фирмени или други обучения.

3/4 смятат, че е важно компетенциите да се актуализират непрекъснато.

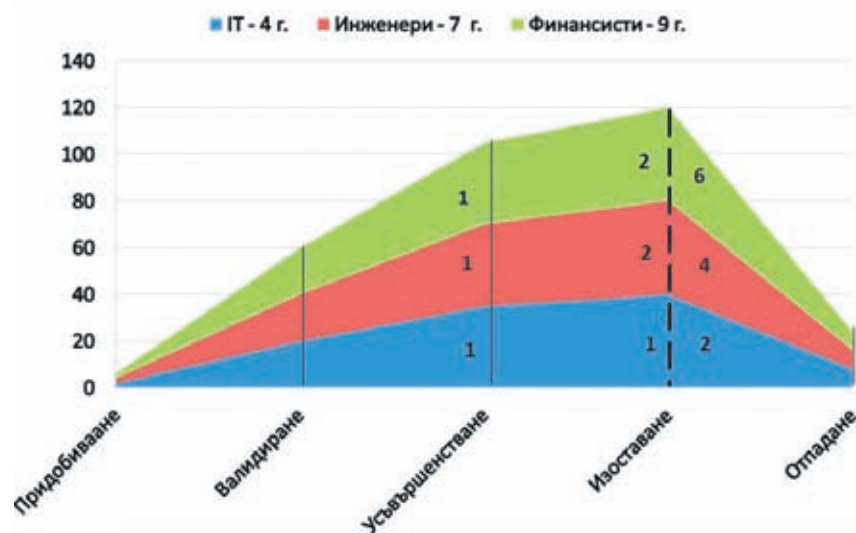
Това е позиция, която е най-силно застъпена сред хората с 20-30 г. стаж. Според проучването жизненият цикъл на компетенциите е най-кратък при ИТ

специалистите - 4 г. При инженерите той е 7 г., а при икономистите - 9 г.

За повечето работещи мотив за актуализиране на компетенциите и квалификацията е личното усъвършенстване и развитие. Основните причини за това са смяна на длъжността, местоработата и промяна във възнаградението, въвеждане на нови технологии и промяна в нормативната уредба.

Най-предпочитаната форма за повишаване на квалификацията е интернет. Всеки четвърти очаква обучение на работното място. Други форми са специализация в чужбина, следдипломна квалификация. 80% са убедени, че инициативата за това трябва да е на работника. Когато става дума за финансиране обаче, надделява становището, че работодателят и подчиненият трябва да си разделят средствата.

Жизнен цикъл на квалификациите и компетенциите



Болничният лист ще служи пред шефа само за отпуск

До края на 2014 г. болничният лист ще престане да бъде ценна книга и ще се превърне в обикновен формуляр, който ще представяме на работодателя само за да получим нужния отпуск. Това ще е резултатът от изграждането на електронния регистър на болничните, обясни управителят на НОИ Бисер Петков. Базовите промени в Кодекса за социално осигуряване в тази посока вече са факт. До края на 2014 г. системата трябва да е готова технически. Тя ще позволи всички данни за диагнозата и продължителността на лечението да бъдат качвани директно от джипито или лекуващия лекар в болницата в регистъра на НОИ. Работодателят съответно ще бъде облекчен от ангажимента да подава данните за това в осигурителния институт. Данните от регистъра ще бъдат достъпни за всички в системата.

"Това ще автоматизира голяма степен процеса, ще улесни и гражданите, и

осигурителите и в крайна сметка ще ускори изплащането на обезщетенията", заяви още Петков. Според него стъпката ще намали административната тежест и ще спести 65 млн. лв.

И годината бизнесът ще плаща за първите 3 дни болнични в размер на 70% от надницата, а НОИ ще поема обезщетението след това. Мяркмата, въведена като антикризисна през 2010 г. с цел да се спестят пари на общественото осигуряване, вече не давала резултат. През първото полугодие са изплатени с 20 млн. повече от планираното, призна управителят на НОИ. И миналата, и тази година броят им се покачвал. Причината за това е, че много фирми принуждават подчинените си да ползват болнични заради финансови затруднения. Обективно заболяемостта също се повишавала.

Страницата подготви
Лиляна ФИЛИПОВА

За немските инвеститори България е врата между Европа и Азия

● Атрактивни сме с ниските данъци и евтината работна ръка, но има и пречки

Илияна АНГЕЛОВА

Германия си остава стратегически инвеститор, макар че според актуалната статистика е на 5-о място по капиталовложения в страната ни. До края на 90-те тя водеше листата, но през последните години ситуацията се промени, казва г-р Митко Василев, главен управител на Германо-българската индустриално-търговска камара (ГБИТК). Причините за отлив от инвестиции са различни. През 2011 г. за първи път се усеща спад. Не само че не идват нови инвеститори, но и някои големи компании като ВАЦ и Е.ОН се оттегляха.

В момента не се усеща особен интерес от страна на немския бизнес. Едно от малкото вложения е изграждането в Божурище на завод за климатици за автомобилната индустрия. С немско съдействие се изгради клъстер за автомобилни поддръжници и може да се очакват още немски инвестиции, посочи Василев.

Германия не дава гаранция за държавни инвестиции в България

В момента у нас политическата ситуация е по-сложна. Чуждите инвеститори си задават въпроса дали да си оставят парите в една размирна страна. "Те наблюдават тези процеси и от това зависи бъдещето на икономическите връзки. Има някои нерешени случаи", каза още главният управител на ГБИТК. В един от тях става дума за преговаряне - немски фирми не получават Хермес гаранция, която е за експортно застраховане, за участие в търгове в чужбина. В другия случай Германия не дава гаранция за държавни инвестиции в България, тъй като има неразрешен казус. Ако тези спорни ситуации намерят своето разрешение, немските фирми, заявили интерес към България, ще се чувстват по-сигурни. Някои предпочитат, вместо да инвестират на собствен риск, да дойдат с получени държавни инвестиции от федералното правителство, уточни Василев. Основните проблеми на чуждите фирми у нас са корупцията, неработещата държавна администрация, лошата инфраструк-

тура и ненадеждната съдебна система.

Иначе навън България е известна като добра за аутсорсинг, логистика. Имаме добри традиции в браншовете като лека промишленост и машиностроене. България е атрактивна най-вече с географското си положение - врата към Европа и Азия, с евтината работна сила. Друг плюс са ниските данъци, но явно само те не стигат. Голямо предимство е, че у нас много хора говорят немски, че Германия има авторитет, а нейните стоки са синоним на високо качество.

ГБИТК помага на немски фирми да намерят български партньори. Предлага услугите си и на наши бизнесмени. "Родните фирми смятат, че, когато търсим делови партньори за тях, ние ще намерим точно партньора, с който те ще сключат договора. Ролята ни обаче е посредническа. Няма гаранция, че накрая двете страни ще си стиснат ръцете и ще сключат сделка", разказва Василев.

По немски модел: два дни на училище, три в завода

Някои от чуждите фирми в България срещат трудности с намирането на кадри с подходяща квалификация. От години у нас се пропагандира популярният в Германия модел на дуалното обучение. Младежи в последните 2 г. от средното си образование ходят на училище 2-3 дни в седмицата, а през останалите изучават избраната професия в завода. Така печелят първата заплата в живота си и намират по-лесно работа.

В Европа много страни страдат от висока младежка безработица. В Португалия и Испания е 30-40%, у нас - 28%. В Германия обаче тя е 4% именно заради развитата система на дуално образование. Нашето общество още не е възприело този модел, макар че постепенно започва да узрява за това, споделя Василев. Засега нямаме нито средата, нито нормативната база. Трудно е да се пренесе автоматично у нас един чужд модел, но камарата предлага внедряването отделно на полезни елементи от него. Подготвят се законодателни промени. Вече се правят първите стъпки - в "Либхер" и "Пиринтекс" има



Д-р Митко Василев, главен управител на Германо-българската индустриално-търговска камара (ГБИТК)

обучителни центрове. В България те са общо пет и са към Министерството на труда и социалните грижи.

Българските фирми се колебаят дали да се включат в проекти за дуално образование. Липсват квалифицирани кадри, но все пак не се решават да инвестират в обучение. За малките и средните предприятия проблемът е, че нямат необходимия ресурс да обучават младежите. Те не се нуждаят от 50-100 работници, а от няколко. Но ако големи фирми като "Либхер" бъдат последвани от други подобни, малките фирми биха могли да пращат там хора за обучение. Важно е да се даде свобода на училищата да променят програмите си, ако искат да са във връзка с бизнеса. В тази насока се подготвят нормативни промени.

Немските инвеститори дълго време се колебаят, преди да вземат решение, но пък се ангажират дългосрочно, поясни Василев. "Либхер" например прави хладилници на три места в света - Германия, Австрия и България. Страната ни е един от най-успешните примери. Скоро производството у нас може да изпревари по обем това в Германия. Други знакови инвестиции са "Фесто", "Луфтханза техник". Това са големите имена, има и някои средноголеми фирми, които не са много известни на широката публика - "Щека", "Кнауф".

Наш световен рекорд: Разглобяват на части и сглобяват самолет за 19 дни

България се намира в остра конкуренция с останалите страни от региона. Нашето предимство е, че сме в ЕС. Законодателството е съобразено с това на Евросъюза. Например "Луфтханза техник" трябваше да вземе решение къде да инвестира. "Представители на компанията идваха и при нас, разговаряха. Бяха проучили много страни и местоположения, но за щастие се спряха на България. В София се поставя дори световен рекорд по разглобяване на цял самолет на съставните му части и сглобяване само за 19 дни. Това е високотехнологична рабо-

та и знакова инвестиция, която накара български специалисти, работили на други места в чужбина, да се върнат в родината. От "Луфтханза техник" не само не съжаляват, но дори вече разширяват инвестицията. Тя е постижение, като се има предвид, че преди тази фирма не беше стигала по-далече от Унгария", заяви Василев. Понякога обаче страната ни губи. "Имахме друга история с поддръжчик на автомобилни части. Проучвах пазара няколко месеца, но накрая инвестицията отиде в Румъния. Надявам се, че тези, които все пак са дошли тук, създават работни места и го правят с дългосрочни намерения. Държавата трябва да им помага и да има политика в тази насока", обобща главният управител на ГБИТК.



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

Пазаруването зад граница - интересно и изгодно

С приближаването на коледните и новогодишните празници все по-популярни стават т.нар. шопинг екскурзии в държавите, от които ни дели само една граница. Не само че предлаганите стоки и марки са по-различни, но и качеството им е на отлично ниво, а някои от тях са на значително по-ниска цена, отколкото у нас.

Мирослава КИРИЛОВА

Гърция

Много българи съчетават например съботна разходка в Солун с изгодно пазаруване. За пътуването е необходима само лична карта, а ако е с автомобил - зелена застраховка. Естествено зехтинът, маслините и сезонните плодове като портокали и мандарини са в пъти поевтини, отколкото в България. В южната ни съседка кутия от 5 литра качествен зехтин се предлага в гръцките села до границата за 11,80-12,50 евро, докато в България здравословният продукт все още е от стоките в категорията лукс. Нашенци пазаруват и прясна риба от пазара в Ксанти.

"Преди Коледа Солун ще ви очарова и с украсата си, а ако имате късмет, ще се порадвате и на чист сняг. Освен традиционните елхи ще забележите и многото украсени кораби. Всъщност коледната елха е внесена от западната култура, а традиционно по празниците гръците са украсявали кораби. Коледният базар се разполага на площад "Аристотелус". Там се организират и основните коледни фестивали, концерти, изложби", разказа за в-к "Животът днес" Ивалина Ненова, управител на туроператорска агенция. Тя препоръча на мерачиите за разходка и пазаруване в Солун да не пропускат празничните сладкиши като бисквитките меломарка (канела, карамфил,

портокал, сиропирани и овалени в ядки) и курабигес (топящи се в устата кръгли курабийки с бадеми и пудра захар).

Сърбия

Много от жителите на Западна България пък изминават десетки километри ежедневно в търсене на по-изгоден пазар в съседната страна. Съвместно изследване на асоциация "Активни потребители" и Центъра за защита на потребителите ФОРУМ (Център за защита на потребителите) в Ниш пък показва кои стоки от съседна Сърбия в действителност излизат "тънко" за гръбна на българина. В категорията на хранителните продукти по-ниски в Ниш и пограничните села са цените на захарта, яйцата, кравето сирене, кетчупа и доматеното пюре, корите за баница, шоколада и бисквитите. От нехранителните стоки по-изгодно можете да си напазарувате детергенти - прах за пране, омекотител или тигани. "Не си струва обаче да си купувате месни и млечни продукти, олио и масла. Цените им, както и на повечето основни продукти, в София са по-ниски от тези в Ниш, а повечето нехранителни стоки (включително грехи и основни стоки за дома) са с цели 25% по-изгодни у нас", каза Богомил Николов, шефът на асоциация "Активни потребители". Проучването установява също, че в Ниш излиза по-евтино да се възползвате от зъболекарски и козметични услуги.



Потребителските организации съветват да се запознаете с правилата за връщане на ДДС, ако купувате по-скъпи стоки от западната ни съседка. Според разпоредбите на Закона за ДДС в Сърбия право на възстановяване на данъка имат чуждестранните граждани, които са купили стоки на стойност над 150 евро (с включен ДДС). Това може да стане в срок до 3 месеца от покупката. Връщането на налога се реализира само при попълнен специален формуляр (REF 4), както и въз основа на предоставени оригинални касови бележки за купената стока. Според информация от митническите служби в Сърбия обаче малко са българските граждани, които се възползват от тази възможност - само за някои по-луксозни и маркови грехи, часовници, бижута, лаптопи, велосипеди. "Според допитването такива случаи са не повече от 30 на година", уточни Богомил Николов. Той подчерта, че ако възникне проблем със закупени стоки от чужбина, без колебание потребителите могат да потърсят съдействие от организацията.

"Още от едно време съществува практиката да минаваме границата, за да правим бартер. Ние носехме на комшиите кашкавал, мляко, сирене, месо, а сръбите ни даваха албуми на Цеца, Лепа Брена, въобще с балканска музика", спомня си Кирил Богданов, който живее в погранично село до Сърбия. Той споделя, че често ходи на обиколка по откритите пазари и магазини отвъд границата, понякога с приятелски семейства оти-

ват на разходка да хапнат плескавица и да си кажат наздраве със сръбско пиво. При пътуване с кола маршрутът Ниш-София-Ниш (или София-Ниш-София) е 320 км в двете посоки. Гражданите на Сърбия трябва да закупят в България винетка, стойността на седмичната е 10 лв. Винетката може да бъде закупена на границата. Българските граждани не плащат никакви пътни такси за пътуване до Ниш.

От българската столица до Пирот разстоянието е по-малко - 80 км в едната посока. Съботният ден традиционно се посвещава на алъш-вериша. "Търговията започва в ранните часове, така че не е добра идея да се наспите до обяд и след това да потеглите към Сърбия. Толкова е оживено, че към 10-11 часа придвижването на пазара става неактуално вече искате, а накъдето ви понесе човешката маса" - разказват пътешественици от сайта Reika.bg. Според впечатленията им зеленчуците и плодовете на откритите пазари често са поевтини, отколкото в България. На пътеките между щандовете от време на време минават и хора с кошници с живи кокошки или зайци. От двете страни на пазара в Пирот има пекарни, месарници, сладкарници, магазини със стоки за дома. Скарата работи на пълна пара до вечерта, въртят се прасенца, а навилионите се кичат с гирлянди от лук и чушки. Тестените закуски изкушават от всяка пекара.

Румъния

Ако пък живеете близо до румънската ни граница, сигурно сте наясно с неус-

тоимите гевреци *ковриг* на северните комшии. Продават ги в малки павилиони в Букурещ и в други селища в страната и струват 1 лея (около 50 стотинки). Начинът на приготвяне на печивото също напомня на геврека - потапя се за малко във вряща вода, за да стане мек и лъскав, а след това се пече, поръсва се със сушам или с мак. Има и различни варианти - с маслини или със стафиди, но те не са с типичния вкус на румънския ковриг. Той обаче не може да бъде единственият стимул, за да пресечеш границата.

Българите пътуват до северната ни съседка, за да си купят основни стоки за дома, грехи, обувки. "Някои лекарства са поевтини в Румъния и понякога купувам и за мен, и за приятели. Основно обаче се снабдявам с хранителни стоки - разнообразието е голямо, а цените са близки или по-ниски от нашите. Румънското вино също е много хубаво", подчертава бизнесменът Борис Григоров, който се занимава с търговия. Поне веднъж месечно посещава гигантския търговски комплекс "Червен дракон" (Dragonul rosu) в покрайнините на Букурещ. Всеки може да намери каквото търси в 5500-те магазина на територията на центъра. Тук се намира най-големият магазин за

обувки в Румъния. А и в ресторантите и кафенетата на "Червения дракон" може да се хапне вкусно и евтино.

Турция

Последна, но не по значение е спирката ни в съседна Турция. Истанбул открай време си е Меката на царското пазаруване. На територията на мегаполиса има повече от 90 луксозни мола. Търговските площи са огромни, представени са всички известни световни марки, както и качествени турски стоки. Като се добавят към това и впечатляващите отстъпки, гарнирани с пословичната турска любезност - гори и най-неподатливите на шопинг няма да устоят.

Истински алъш-вериш обаче кипи не в лъскавите търговски центрове, а в малките магазинчета и големите пазари, като например Египетския. Няма цени, а погледът не може да обхване шарената палитра от стоки - от погпривки, локум, баклави, през турски грънци, блузи и палта до ефирни шалове, нарзилета, бижута. Тук основното правило е да се пазарис. Но служителите в туристическите агенции винаги предупреждават клиентите си да внимават, защото лесно могат да ги излъжат. Любимо място за пазаруване на българите обаче е по-близкият Одрин. В Едрене обикновено първа спирка е т.нар. Борса (или там, където са повечето магазини за перилни препарати, омекотители, тоалетна хартия и др. битови стоки). От там може да се купят още евтина баклава, маслини, кори за баница. Особено атрактивни са продуктите с промоционални цени в големите търговски вериги като KIPRA и KILER. "Петък и събота обикновено са дните за пазаруване. В неделя някои търговски обекти не работят. Добре е да имате турски лири, макар някъде да приемат и левове. Но смятат курса наум, така че е по-голяма вероятността да ви излъжат", предупреждават още от туристическите агенции.

И докато се чудите с какво да зарадвате за празниците любимите си хора, подарете си един нестандартен шопинг в съседна държава, напазарувайте изгодно и се заредете с впечатления за хората, които са наши комшии от векове. Предколедните намаления, тържествената украса, съпроводена с фестивали, изложби и арт прояви, ще направят преживяването ви още по-пълноценно.

Цена 465 евро

Li Tour
culture tours in bulgaria

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

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

Телефон за резервации
02/9891555

www.li-tour.com



Мира ВАЛЕНТИНОВА

Над 6 млн. чужденци са предпочели България

България очаква приходи от туризъм над 3 млрд. евро до края на годината, това съобщи за в-к "Животът днес" Анелия Генова - директор на "Маркетинг, реклама и информация в туризма" към Министерството на икономиката и енергетиката. "За периода януари - септември 2013 г. отчетохме ръст от 5,5% на чуждестранните туристи у нас в сравнение със същия период на миналата година. Това в цифри са общо 6 300 000 души", допълни събеседничката ни. Най-много мераклии да посетят България традиционно са от Гърция, Румъния, Германия, Русия, Македония, Турция, Украйна. Туроператорите отбелязват лек спад на интереса към страната ни от страна на туристите от Великобритания - с 2,5% по-малко в сравнение с миналата година. Като цяло 232 500 британци са посетили родината ни. Негативно влияние може би е оказал и скандалният филм на Би Би Си за алкохолния туризъм в страната ни. "Участвах в програмата на Световното туристическо изложение World Travel Market 2013 (WTM) в Лондон. Разговаряхме с колеги, които живеят на Острова, и мога да ви ка-

жа, че в България се отдава прекалено много значение на лентата. Тя е излъчена в рамките на младежка програма, за да покаже как в Слънчев бряг може да се купонясва също толкова добре, колкото в големите курорти като Ибиса и Миконос", коментира Анелия Генова. Тя е на мнение, че много по-важно е не страната ни да налага някакви ограничения за консумацията на алкохол, а да осигури повече англоезични полицаи в участъците, възможност за безкасови плащания, за получаване на здравна помощ при наличие на застраховка без доплащане. Проучванията показват, че чуждестранните туристи асоциират България с благоприятния ѝ климат и запазената природа.

"За славянските народи сме желана дестинация. Много руснаци са ми споделяли, че не се притесняват да изпратят децата си на лагер, защото ще се оправят с езика. Пословичната българска любезност, вкусна кухня и добро обслужване също са



сред плюсовете, които ни помагат да развием туризма си", убеждена е директорката на "Маркетинг, реклама и информация в туризма". Факт е, че през лятото хиляди руснаци идват на Черноморието ни, като някои от тях инвестират дългосрочно в страната ни, като си купуват имот на

морето. "Чувствам се като у дома си, водя приятели и всички са очаровани от слънчевата ви страна", разказва Настя Южнова, която си е купила апартамент в Обзор. Зимата пък е печеливш сезон за планинските ни курорти, където условията за зимни спортове все повече се добли-

Наскоро руските медии съобщиха за 89-годишна жена от Алтайския край, която за първи път в живота си е получила задграничен паспорт и идва да живее в България. Отколедната мечта на Евдокия Василевна е да замине с дъщеря си и любимия си котарак в "слънчевата страна, кацнала на брега на Черно море", както самата тя споделя пред РИА Новости. Когато журналистите посещават дома ѝ, тя вече е опаковала всичките си вещи, купила си е билети за влак. "Взела е цялата си библиотека, много обича да чете въпреки достолепната си възраст. Може би именно книгите са я пренасяли на пътешествия из целия свят", отбелязва дъщеря ѝ.

жават до световните стандарти.

Според думите на Анелия Генова туризмът все повече се превръща в приоритетен отрасъл за България. "Това е шансът на обезлюдените села, на малките общини. Ако запазят автентичността на селището си, те могат да се обучат и да предлагат качествени и атрактивни предложения в сферата на селския, еко или приключенския туризъм", обобщава тя. Особено атрактивни за туристите от Западна Европа и откъс Океана са например разходките сред природата с лодка на някой язовир, колхозенето или

включването във фермерската работа.

През следващата година страната ни се очаква да подобри темпа си на развитие в туризма. Заместник-министърът на икономиката, енергетиката и туризма Бранимир Ботев обясни, че вече 60% от туристопотока за 2014 г. е договорен. "За мен туризмът отдавна се е превърнал в приоритетен отрасъл, защото генерира 13% от Брутният вътрешен продукт. Шест милиона туристи са минали тази година през България. Тези хора трябва да ядат, тези хора обикалят, тези хора оставят пари у нас", обясни зам.-министърът.

Възможностите за бизнес, свързан със софтуер и интернет, стават все по-добри



Второто издание на конкурса "Най-добра българска фирма на годината" 2012 завърши. Разговаряхме с Елия Атанасова, един от основателите на фирмата Dragon Inside - първо място в категорията "Стартиращ бизнес".

Компанията е създадена през 2012 година. Какво ви мотивира да започнете бизнес, когато много други фалират?

- Ние не сме спирани. До 2012 г. се занимавахме с друг проект, свързан отново с текстил, но в България. Предизвикателствата и възможностите пред бизнес с потенциал за растеж извън България бяха причините да стартираме Dragon Inside - изцяло онлайн бранд за мъжки костюми по размери на клиента. Като цяло възможностите за стартиране на бизнес, особено свързан със

софтуер и интернет, стават все по-добри с всяка изминала година.

- Как научихте за конкурса "Най-добра българска фирма" и защо решихте да участвате?

- Ние сме клиент на ПИБ, която организира конкурса, и винаги се радваме да разказваме на повече хора за нашата компания.

- Мислите ли, че такива инициативи вдъхват кураж на българския бизнес?

- Да, за бизнеса и предприемачите трябва да се говори положително, а не само в контекста на големите монополи и политическите връзки. В България

има много енергични предприемачи и много бизнеси, които произвеждат и изнасят страхотни продукти и услуги - но чуваме малко за тях, тези истории не са медийно интересни за съжаление. Инициативи като тази спомагат за изграждане на нормално, положително отношение към бизнеса и предприемачеството.

- Защо се ориентирахте към чуждия пазар?

- Ние сме онлайн бизнес - нищо не ни задържа само в България, а и по-големият пазар винаги е по-интересен.

- Dragon Inside е марка за мъжка мода - не са ли жените по-привлекателният клиент?

- Наистина, жените харчат над два пъти повече от мъжете за мода онлайн. Но пространството на женската мода е доста населено, много по-малко са решенията за мъжете. А много от тях държат костюмите им наистина да стоят добре и същевременно нямат време за многогочасово обикаляне по магазините.

- Къде се шият костюмите и какви платове използвате?

- Шием изцяло в България. Купуваме само европейски платове - работим с три фабрики за платове в Италия и една в Англия, производители с дългогодишна традиция в тъкането на фина вълна. Качеството е неповторимо.

- Трудно ли ви беше да намерите финансиране за проекта си?

- Всичко е въпрос на работа, като нищо не става лесно почти никога. Ние сме много щастливи да имаме като инвеститор Launchub - те са много полезни на бизнеса не само с инвестицията си, но и с времето си и контактите, с които ни съдействат.

- Смятате ли да се разраствате - да предлагате по-богат асортимент, да включите и дамска мода?

- Имаме нови платове/продукти всеки месец и все повече сезонни колекции. Марката обаче винаги ще бъде 100% мъжка.

- Какви са впечатленията ви от конкурса "Най-добра българска фирма на годината"? Бихте ли участвали отново?

- Надяваме се след години да може да участваме в някоя от по-горните категории.



Камен ЗДРАВКОВ

Малки инвестиции променят входа

Едва ли има нужда от дълги обяснения как изглеждат огромният процент от входовете на българските жилищни кооперации. Причините са много, като се започне от изкривеното ни разбиране, че "моят свят започва от вратата на апартамента", премине се през обикновен мързел и липса на инициативност и се стигне до вечната липса на средства. Крайният резултат е, че общите помещения на кооперациите и блоковете често са тъмни, мръсни, олющени и заети с ненужни вещи.

За да се промени това неприятно положение, може да се започне от едно събиране на всички собственици, на което да се постигне договореност за срок, в който всеки съкооператор ще премахне своите вещи от коридорите, стълбищните площадки и общите части в мазетата и тавани. Най-често това са стари вещи, оставени уж временно, които стоят с години и по правило никога не влизат в реална употреба. Ако някой държи на конкретни вещи, нека ги прибере в своите помещения. По-възрастните хора трудно се съгласяват да изхвърлят вехторите, но трябва да бъдат мотивирани от факта, че



според противопожарните наредби всички проходи в сградата трябва да са свободни за преминаване. Освен това общините редовно събират за своя сметка оставени до контейнерите едрогабаритни ненужни вещи като пружини, матраци, дивани, шкафове, перални и т.н.

Втората стъпка е поставяне на енергоспестяващи крушки на стълбищното осветление и в асансьора, но със сензори за движение. Така ще се включват само лампите, където действително е необходимо. Първоначалната инвестиция при стандартен 8-етажен блок е около 180 лв. (т.е.

по-малко от 12 лв. на апартамент при 16 жилища във входа), но те се изплащат много бързо от общата сметка за електричество, която намалява драстично.

Самият асансьор може да бъде обновен чрез поставяне на пода на нова настилка, напр. ламинат или линолеум. Кабината

трябва да се почисти от налепените с години бележки, а ако е много захарена, може да се залепят миещи се тапети, а на едната стена да се сложи средно по размер огледало. На тавана добре пасват леки плоскости от стиропор. Ефектът е невероятен и асансьорът ще изглежда по съвсем различен начин. Повечето от тези дейности могат да се извършат от някой пооправен съсед, а материалите няма да струват повече от 20-30 лв. Задължително е да се измият отвътре и отвън асансьорните врати на всички етажи. Това става най-ефективно чрез напръскване с обезмаслител за кухни. Ако има счупени стъкла на вратите, изискайте от техника да ги смени. Това е негово задължение, а самите стъкла не са скъпи.

Често пощенските кутии се нуждаят от поправка и освежаване. Ако са дървени, един дърводелец за няколко часа ще ги изцикли, ще ремонтира хлабавите вратички и ще смени счупените бравич-

ки. С едно лакиране след това ще изглеждат по съвсем различен начин.

Дори само това да направите по входа, ще поставите едно ново начало, което със сигурност ще се хареса на всички жители. След това повече хора ще имат мотив да се включат при постепенно събиране на пари за смяна на дограмите на стълбищните прозорци, на входната врата, както и за цялостно боядисване на стълбищните площадки. Това са по-скъпи дейности, но много фирми ги предлагат и на изплащане за една или две години. В такъв вариант месечната вноска е по около 20 лв. на апартамент за една година за прозорци, входна врата и боядисване.

Обновяването на входа освен чисто естетическа полза носи и други плюсове. Цените на жилищата в ремонтиран и добре поддържан вход са по-високи в сравнение със сградите с охветели общи помещения, а продажбите се извършват за много по-кратък период. Ако след ремонта съкооператорите се разберат да внасят всеки месец по 5 лв. допълнително, за няколко години ще се събере нова сума, достатъчна за следващо освежаване на входа.



Етажна собственост - проблемите и решенията

Проблем

Решение



Днес в един обичаен вход малцина освен домоуправителя знаят с колко пари разполага етажната собственост в общата каса, плащат ли се редовно вноските от съседите, кой не плаща и за какво се харчат парите. Тази неосведоменост води до слаба събираемост и до неизбежен упадък в общите части на входа.

Националната платформа за управление на етажна собственост www.e-dom.bg предлага решение на този проблем чрез финансов модул в раздела „Бюджет“ на сайта е-Дом, достъпен за всеки регистриран собственик или обитател, където:

- ясно се обозначават по месеци средствата, които трябва да бъдат събрани, и разпределението им по пера - за текущи разходи и за капиталните разходи;
- показват се дяловите вноски на собственици и обитатели, това кой какво е платил и кой е дължник;
- в сайта се обозначава и изразходването на събраните средства с плащания към различните доставчици на входа.

Резултатът е: прозрачност на общите финанси на входа, по-голяма ангажираност на всички и по-малко недоразумения и кавъзи.

Е-Дом е първата и единствена в България електронна платформа за контрол и управление на етажната собственост. Иновацията позволява прехвърляне в интернет на всички дейности, свързани с участието, контрола и управлението на всяка етажна собственост. Системата дава:

- възможност за пряка и по всяко време онлайн комуникация между хората, членове на конкретната етажна собственост;
- възможност за провеждане на онлайн събрания, вкл. за гласуване и взимане на решения дистанционно и бързо (без лична идентификация с

- електронен подпис);
- възможност за двупосочна, персонализирана или групово комуникация между етажната собственост и съответни общински или други администрации;
- възможност за съхранение и достъп чрез интернет до документацията на етажната

собственост;

- възможност за дигитализация и автоматизиране на дейностите на финансовото управление на етажната собственост.

Ползвайки модерната социална мрежа за съседите, домоуправителите поддържат лесно електронна домовна книга, извършват нови регистрации. Етажната собственост ползва професионални и добре структурирани форми/програми за водене на сметките на блока.

Всеки собственик или обитател на жилище в сградата има възможност пряко да следи цялата финансова и документна дейност на етажната собственост, да контролира и сигнализира.

Възможна е бърза организация за решаване на всеки проблем, инициране и участие в общностни допитвания по актуални теми, организиране на общите събрания, определяне на дневен ред, провеждане на събранията, включително виртуално - по интернет.

Е-Дом и най-новият колективен член на тази социална мрежа - ДомоПро

(експерт, предлагащ услугата "професионални домоуправители"), могат заедно да облекчат, да променят към по-добро живота на

170 000 сгради (входа), обитавани от близо 5 млн. българи, живеещи в системи на етажна собственост.

АНГЕЛИ ПО ПОДДРЪЖКАТА

- СЪБИРАНЕ НА ПАРУШНИТЕ ВНОСИ И ПЛАЩАНЕ НА СЧЕТНИТЕ
- ПОДДРЪЖКА И РЕМОНТ НА ОБЩИТЕ ЧАСТИ
- ПОДДРЪЖКА АСАНСЬОР
- ЧИСТОТА
- ПОДДРЪЖКА ОКОЛОВОКОВО ПРОСТРАНСТВО
- ПРОБЛЕМИ СЪС СЪСЕДИТЕ
- САМРИНЕ

e-mail: office@domopro.bg телефон: (02) 443 80 97

● **С Елин Рахнев разговаря Румен Леонидов**

Сами си сложихме ДДС на усмивката, на сълзата, на мечтите

Твърдиш, че днес повечето българи престанаха да мечтаят, мислят единствено за материалните си придобивки...

- За съжаление повечето от нас всеки ден се будят със съзнанието на счетоводители, с мисълта за коли и плазми, за таблети и айфони. Започнахме да пресмятаме мечтите си единствено през сметките за бита, а на други от нас в главите им има само поръчкови кухни, специални мебели, вносен теракот. Станахме хора, които живеят от час за час, бутаме живота си, а не го живеем. Да, много съкратихме мечтите си през последните години. Затворихме ги във фитнеси, в СПА центрове, в молове, почти никога не говорим за идеи, а всяка втора дума е за поредните проекти. Не си говорим за сънища, а за цифри. Всяка сутрин се будим като счетоводители, изкакулирахме всичко в нас и около нас, сами си сложихме ДДС на усмивката, на сълзата, на мечтите, на всичко...

- Щом си толкова "сърдит", нека те попитам какво мислиш за протестите.

- Аз винаги ще мисля, че на този свят има един протест и той е срещу конформизма, срещу властта на парите. В този смисъл, където и да отида, за мен е по-важно да видя протест срещу оядените хора. Срещу онези, които замениха малките неща, с които трябва да живеем. А те са - да се обичаме, да си помагаме. Вместо това ни вкараха в пари и схеми. С риск да се повтори пред читателите пак ще кажа: аз съм от тези хора, които винаги са имали несъгласие и са се бунтували. Независимо дали ще свърши този протест, дали ще започне нов, ако човек има глобално несъгласие, не е задължително да се впише в масовото. Този тип несъгласия са по-важни, защото аз през тях живея, през тях вдъхвам и издишвам.

- Някъде четох да казваш, че днешните студентски бунтове трябва да се случат преди 20 години...

- Да, но днес сме длъжни да потърсим отговор на въпроса - как изчезнаха тези 20 години от календара? Кой колко се свишаше през тези 20 години? Кой колко трупаеше през тези 20 години? Кой колко се наведжаше през тези 20 години? Кой застава зад всичките гадости - зад онези малки и големи

Елин Рахнев е български писател. Роден е на 3 юли 1968 г. в София. Завършил е Специална педагогика в СУ "Св. Климент Охридски", а по-късно учи режисура в НАТФИЗ в класа на Крикор Азарян. Работил е като журналист и като драматург на Народния театър

"Иван Вазов" и в Държавния сатиричен театър "Алеко Константинов". Автор е на стихосбирките "Съществувам", "Развяване на минзухара", "Октомври", "Канела" и на пиесите "Боб", "Флобер", "Високата есен на твоето тяло", "Кукувицата", "Фенове", "Марш-

румка" и "Тест". Пиесите и стиховете му са преведени на повече от 20 езика.

Елин Рахнев има две награди "Икар" за драматургия - за пиесите "Боб" (1999) и "Фенове" (2003). През 2011 г. печели и "Аскеер" за текста на пиесата "Тест".



Няма как човек да диша само през музиката на монетите

та. И пак точно през тези дни си давам сметка, че свободата е най-относителното нещо на света. И тя винаги може да бъде единствено в душата и никъде другаде.

Когато излезе оттам, тя вече е нищо...

И покрай Гаврил Хълтев се замислих, че всъщност Копривица някога е картинка на България днес - олигархът Ослеков, интелектуалецът Каравелов, юпито Каблешков. И как звучи само - мило, родно и единствено. И те всички заедно - пътуващи към илюзията, че свободата съществува. Че не е абстрактност. Че не е някакво опиянение, нирвана. Милите ме! И естествено само на такова място - където другаде, може да се роди Димчо - през деня неуморно изграждам,

ворени комплекси, масаж, басейни, ароматни сауни и подобни. Но продължава да предлага необходимите калории носталгия и свобода. Продължава да предлага бъдеще. Продължава да предлага тонове самочувствие, от което днес ние, българите, медицински се нуждаем. И така ще бъде и утре. А то е много, много по-важно от ол инклузив обслужването.

Сега е моментът да разберем, че там, горе, не се качваш с банковата си сметка. Че всяко пренатягане води до всичко онова, което се случва в този век. Говоря от свое име и съм убеден, че днес има много самотници и нормални хора, които стоят встрани от този свят, които са сврени в ъгъла на живеенето.

- Често съм чувал да обвиняват вашето поколение писатели, родени в края на 60-те и началото на 70-те години, че сякаш се срамувате да кажете, че сте патриоти, че сте част от миси-

сме, защо сме, ще ни има ли. Това е денят, в който всеки сам може да направи епикриза на дишането си, на движенията си, на илюзиите си. Това не е ден единствено и само за почит-памят, а за бъдещето. Но най-вече това е и ден-протест срещу всички онези, които преживяват живота си тихо, безшумно, дисциплинирано. Които гледат трепетите на времето през прозорците на балконите си. Които никога няма да извикат, да изкрещат, а само ще мълчат пред някоя промоция в супермаркета. Които, задушени в мислите си за собствено оцеляване, никога няма да се замислят за чуждото. Тези българи никога няма да отидат на концерт в зала "България", но ще си купят диск с пачанга от някоя бензиностанция. Те никога няма да ушийт знаме, а само перде за кухнята си.

- Не си ли доста краен...

- Не съм, защото точно Денят на народните будители е едно от най-важните неща тук, защото е повод за лична равностметка, за лично разпятие, за лична тъга и усмивка. За лична версия на миналото, настоящето и бъдещето. Това е най-възможният миг всеки да застане сам пред себе си и да си каже защо е тук днес, колко е голям, колко е малък, колко е уплашен, пристъпва или крачи, дали пълзи, или лети нагоре. За мен този ден е нещо като пречистване на мъртви клетки. Той дава шанс всеки от нас да се събуди гълъб, а не мишка или плъх. Че можем да изживеем дните си както всеки от нас иска, а не както ни заповядват, наредят, узаконят, изкакулират, осчетоводят. Че не сме марионетки, а същества - вселени. За това сме тук днес и сега и когато някой ден се качим горе, да го направим с танца на птиците. Или поне да се опитаме.



не ми излиза от главата Гаврил Груев Хълтев, познат като Георги Бенковски. Непрекъснато ми се въртят кадри от биографията му. Непрекъснато правя някакви препратки между тогава и сега. Непрекъснато правя някакви свои си аналогии между калдъръма на Копривица и жълтите паве-

през нощта без пощада руша - един световен, абсолютно уникален поет, не по-малък от Бодлер или Рембо. А Хвърковатата чета на Гаврил Хълтев ще остане винаги пред нас, тя винаги прокарва, отпъква пътеката към съзнанието. Нищо, че днес Копривица не предлага СПА процедури, зат-

ята на народните будители...

- Не мога да отговарям от името на другите писатели, но за мен Денят на народните будители е едно от най-прекрасните неща в тази държава. Всъщност това е денят-огледало за всеки от нас. Или лупата, през която можем да видим къде

неправди, които всички виждаха и подминаваха. Като започнем от мутренските времена и издигането в култ на колите с еднакви номера...

- Мечтаеш за свят, в който отсъстват парите, но това е по-скоро утопия, а не мечта...

- Парите надминаха границата, за която са създадени. Затова този свят е освирепял, този век започва да полудява напълно, навсякъде се случват катаклизми. А душата на човека се стеснява все повече и повече. Значи има някакъв проблем, щом сме стигнали дотук. И ако някой не иска да го усети, ако не иска да премине през някакво пречистване, е негов проблем. Но това не може да продължава вечно. Няма как човек да диша само през музиката на монетите.

- А когато не чуваш музиката на монетите, за какво най-често си мислиш?

- За различни неща... Например през тези дни

В България по официалните данни на националната статистика процентът на безработните е 12,9. От тях над 14 на сто са мъже, а 11,7 на сто - жени. Извън трудовия пазар най-много са хората между 15 и 34 години - близо 43 на сто.

У нас според европейските анализатори през 2020 г. трудоспособната маса рязко ще намалее. Ще отбележим най-стръмния спад по този показател в сравнение не само с ЕС, но и със САЩ, Латинска Америка и Азия.

Гергана ПЕТКОВА

Извън статистиката и прогнозиите имаме нестихваща емиграция на млади (и не само) хора, намаляващи инвестиции, ранно отпадане от системата на образование, растяща безработност. И най-вече разминаване между просветните изисквания и нуждите на пазара на труда.

С други думи, работодателите искат работници (най-търсени са асансьорни техници, фрезисти и стружари), а не началници. Или им липсват средни кадри с два езика и компютърни умения. Дават луди пари, за да образоват новоназначените, защото дипломата и уменията им от училище не им вършат работа.

Образованието от своя страна е заето да запазва училища, най-малкото за да не го обвинят, че спомага за обезлюдяването на поредния регион. За да не е съвсем без хич, през последните 13 години бя-

Занаятът - лек срещу безработица



ха закрити 60 техникума, в които се преподаваха безнадежно остарели професионални знания. След това тези училища бяха прекръстени в професионални гимназии, та дано да придобият някаква елитност. За съжаление само няколко от техникумите успяха да се вместят в това понятие. Друг е въпросът, че повечето специалности в тях са не особено смислени, защото без тапия от университет никой не може да ги упражнява. Останалите гимназии се превърнаха в място за изкарване на диплома от двойкаджии и тройкаджии, без да дават ясна перспектива за реализация, без връзка с модерните технологии, без нови учебни програми и учебници, без бъдеще... Място, в което дневниците са пълни с "мъртви души", а учениците работят като гастарбайтери. Техникумите не се вълнуват от това как се развива пазарът, от бъдещето на икономиката. Новите технологии умират в стари учебни програми или се преформатират в ултрамодерни дисциплини, за които обаче реализация няма.

Какво прави държавата?

От години обещава промяна. Всъщност единственото, което правеше редовно, е да брои двойките на матурите, изкарани от възпитаниците на техникумите. И да обвинява браншовите организации, че не подпомагат обучението. В същото време основните усилия бяха насочени към масовите училища, в мълчаливото гледане как най-добрите от децата заминуват да се образоват в чужбина и в стимулиране на останалите да продължат да учат във ВУЗ. На което пазарът реагираше по един начин - никак. Всеки - и училището, и ученикът, и завършилият студент, и работодателят, се оправя сам.

Настоящата власт също пое ангажименти - да промени закона за професионалното образование, да ангажира бизнеса, да въведе формулата: работа и учене едновременно или т. нар. дуално обучение, което съществува в повечето държави.

Всъщност новите правила за развитие на професионалното обучение: от признаването на знания, натрупани извън система-

та на образованието, до възможност да се усвоява професия на всяка възраст, са единственият начин да променим мрачните европейски прогнози за бъдещето ни. Защото те изискват различни отношения между образование, работодатели, пазар на труда и държавата. Различно финансиране. И най-вече отворят истински път за личностно развитие.

И за да не звучи като химера,

ето как го правят в Швейцария, Германия и Австрия.

Тройката от държави, в които младежката безработица е между 8 и 9 процента. И чийто модел правителството обявява, че ще следва. Основното е, че там училищата и бизнесът работят заедно. А държавата и работодателите финансират общо, като основната тежест се пада на браншовите организации.

В Швейцария 90 на сто от учениците завършват средно образование - 70% от тях професионално. В Германия с основно образование остават 2% от младежите, със средно об-

що образование са 30 на сто от тях, 17 процента са висшистите, а 39% имат средно професионално.

Или казано по-друг начин. Още от 6-и клас ученикът, като и след това, ще има правото да избере да учи занаят, който му гарантира работа при завършването. И тя няма да е обвързана с конкретна фирма, а с целия бранш. Обучението му няма да зависи от социалния статус на семейството му (половината от отпадналите ученици напускат училище заради бедност), защото ще получава заплата и стипендия. Ще учи в реална работна среда и ще има достатъчно време да прецени дали да остане работник с по-ниска или по-висока квалификация. Ще може да учи във ВУЗ.

Какъв е смисълът от развитието на професионалното обучение:

държавата дава възможност на бизнеса да поръча и обучи по своите правила бъдещите си работници, като гарантира качеството на преподаването и осигурява възможности за развитие на собственото си общество и икономика за десетилетия напред.

Работодателите не са принудени да чакат какво точно ще им пуснат училищата, а реално участват във финансирането, изработването на учебни програми и даване на дипломи. Те могат буквално да си поръчват предварително кадри според нуждите на бранша им. И не дават допълнително пари за озряването на но-

вите работници.

Учениците имат реален избор и предвидимост в личностното си развитие. Професионалната гимназия не е място за изоставащи, а заведение, в което не само ще получат диплома, но и професия. И което е важно - ще се учат и в предприятие-то, цеха, завода. А и ще им се плаща за това, докато се образоват. След това ще могат да продължат и във ВУЗ, ако искат. Така броят на изоставащите деца и ранно отпадналите от училище рязко ще се стопи.

Техникумите няма да се чудят какви изчакани специалности да предложат, за да привлекат ученици и да вържат собствените си бюджети. Ще са зависими от браншовата организация, по чиито занаяти са предметите им. А самите учители ще работят с модерните технологии, вместо да преподават за лампови приемници и аналогови системи във века на цифровите технологии.

Какво трябва да се случи от 2014 г. в тази посока: да се промени законът, да се направи фонд за професионалното обучение с браншовите организации, да се определи кои са важните, но изчезващи професии у нас и да се развият приоритетно, да се променят правилата за прием в професионалните училища, а самите те да се задължат да работят с работодателите. И това не трябва да е пилотен проект или акция, обвързана с европейска програма, каквито всъщност са идеите.

Трябва да стане масова и задължителна политика още сега, защото децата ни сега учат. И перспективата за живота им се чертае в момента. На икономиката и на развитието на България - също. А ние като общество нямаме нужда да чакаме армията на неграмотните и безработните да се увеличава. Защото това удря по гръбнака на всеки от нас.



Електронните учебници вече се купуват и с банкова карта

Откакто през октомври издателство "Просвета" представи на пазара сайта e-uchebnik.bg и електронните си учебници за първи и втори клас, стотици родители заредиха домашните компютри на своите деца и вече успяха да се убедят колко по-забавно и успешно се усвояват знанията така.

Най-лесният начин да се поръчат учебниците е чрез SMS - годишният абонамент за всяко заглавие струва само 4.80 лева. Сега вече е въведена и възможността да се плаща директно с дебитна или кредитна карта, което пък дава шанс за ползване на сериозна

отстъпка - 10 на сто за поръчка над 22 лева и 15 на сто за поръчка над 33 лева.

Първите по рода си в България дигитални учебници онгледяват (и озвучават) предмети и дейности, които са изключително полезни при ученето на занаяти, тъй като там практиката е дори по-важна от теорията. "Домашен бит и техника" за 1. и 2. клас е чудесно дигитално средство, в което децата се запознават с основни инструменти, сечива, дейности, докато играят интересни игри и гледат любопитни снимки и филмчета.

Родителите оценяват като изключително полезни учебниците по английски език "Хелоу" - защото всички текстове и упражнения в електронната версия са озвучени с истинско английско произношение.

Издателите обещава в началото на следващата година да се появят и първите електронни учебници за по-горните класове.



„Играй и стани отличник по математика:
виж www.monkey.bg”

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

10 - 16 ДЕКЕМВРИ 2013

В сезона на грипа

Епидемията от грип, типична за зимните месеци, още не е пресякла нашите граници, но специалистите вече са нащрек. Прочетете съветите на акад. Ангел Гълъбов

на стр. 12

Как да се справим с ленивите черва



Отдавна е известно, че правилното хранене предпазва от много заболявания. Кои обаче са продуктите, които през студения сезон могат да ни избавят от запек, ще научите

на стр. 18

Скаридите не са само мезе



Морските дарове продължават да защитават и умножават полезните си свойства. Скаридите не изостават и днес се състезават с най-добрите храни по здравословни и лечебни ефекти. Какви са те вижте

на стр. 21

Равнение по японките



Ако сте се чудили защо годинките не се отпечатват върху лицата на японките, ще ви разкрием само няколко от многото им тайни. Как се подмладяват дамиче в Страната на изгряващото слънце ще разберете

на стр. 22

ДЕМЕНЦИИТЕ СА БИЧ - В ПАРИ, ЕМОЦИЯ, ГРИЖА

Проф. Лъчезар Трайков е ръководител на Катедрата по неврология на МУ - София, години наред е преподавал във Франция, работил е в Националния институт по здравето и здравните проучвания. В продължение на един мандат е директор на УМБАЛ "Александровска" - до март 2013. Заедно със своя екип публикува постоянно в най-авторитетни научни списания в света - само през миналата година в актива им са 9 публикации. Голямата му гордост са неговите ученици, които е успял да мотивира за съвместна работа. От осемте му аспиранти трима са получили наградата на Американската академия по неврология в съревнование с 1500 млади учени. Същата награда, която самият той печели преди 20 години. "В средата на 90-те имаше знаци, че вървим по правилния, европейски път в медицината, преподаването, науката. От него окончателно се кривна с новия закон за степените и званията. Най-голямата беда е, че с изкуствено занижените критерии е възможно да се произвеждат хабилитирани лица полуфабрикати", казва проф. Трайков.

Интервю с проф. Лъчезар Трайков четете на стр. 17



КОРАЛИ ЛЕКУВАТ ФРАКТУРИ

Морските корали могат да ускорят заздравяването на фрактури - благодарение на усилията на учени от университета на Суонси, които успяха да ги направят по-съвместими с костната тъкан. По принцип хидроксиапатитът от коралите отдавна се използва като материал за присаждане на костна тъкан. Тъй като обаче той не се разлага напълно, използването му досега бе ограничено. В отделни случаи заради порестата структура на материала са възможни вторични фрактури или

размножаване на бактерии.

Британските учени са успели частично да конвентират калциевия карбонат, открит в морските корали от южното крайбрежие на Китай, в хидроксиапатит. От него са отделили кораловия карбонат хидроксиапатит калций. Новият материал е подобрил резултатите при 16 души с фрактури. Това показва анализ, извършен в продължение на 4 месеца. След две години материалът напълно се разтваря, позволявайки ефективно и безопасно възстановяване на увредената кост.



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

СИЛАТА НА ДВЕ СЪРЦА



Подарете здраве с Doppelherz!

Подаръчният комплект включва:
• Doppelherz® Енерготоник N - 500 мл
• стъклена чаша
• луксозна подаръчна кутия



Допелхерц Енерготоник N

За сърдечно-съдовата система, при стрес и нервно напрежение

Допелхерц® Енерготоник N съдържа комбинация от билки - глог, хмел и валериан, подобрени витамини от групата B и енергийни източници - мед и инвертна захар, които укрепват сърцето и кръвообращението, най-вече при нервно претоварване. Екстрактът от плодове на глог подпомага функцията на сърцето и кръвообращението, валерианът действа успокояващо при нервно пренапрежение, хмелът помага при безпокойство и безсъние.

Прием: 3-4 пъти дневно по 20 мл (1 супена лъжица), преди хранене или сън.



Лекарствен продукт за възрастни и деца над 12 години.
Отпуска се без лекарско предписание. Преди употреба прочетете листовката.

Производител: Queisser Pharma GmbH, ГЕРМАНИЯ



Акад. Ангел Гълъбов

ГРИПЪТ НИ СГРАБЧВА ИЗВЕДНЪЖ

Акад. Гълъбов, имат ли отношение температурите навън към разпространението на грипа?

- Само доколкото при по-мекото време хората излизат и контактуват повече помежду си и така улесняват предаването на вируса по време на епидемия. Иначе самият вирус е доста издръжлив на температурните колебания през зимата. Но е доказано, че студът като физичен фактор усилва оксидативния стрес, който е основен фактор в болестотворния процес в организма, патогенезата на грипа. Нашият екип е провеждал изследвания и има приноси върху оксидативния процес при грипната инфекция.

- От какво се унищожава вирусът?

• С акад. Ангел Гълъбов от Института по микробиология на БАН разговаря Петър Галев

- От дезинфектанти, включително препарати обезмаслителни. В обвивката на вируса има доста липиди, които се унищожават от тези препарати. Също така високите температури при готвене убиват грипните вируси. Докато аденовирусите например, които причиняват заболявания в предгрипния период, са силно устойчиви, подобно на спорите на някои видове бактерии, и затова лесно се предават с мръсни ръце.

- Какви са особеностите в предаването на

грипния вирус от човек на човек?

- Грипът е типична капкова инфекция, т.е. заразяването става чрез попадане на секретите от болен човек в респираторния тракт на здрав. При това може да няма пряк контакт между двамата. Известно време секретите на болния могат да престоят в околното пространство под формата на аерозол, който да бъде вдишан от околните. Предаването става също и чрез ръцете, макар и по-рядко. Преки-



ят контакт е по-характерен при предаването на риновирусните инфекции (хремата), най-често срещани през есенно-зимния сезон. При тях, когато болният киха и прикрива устата си с ръка, а след това се хване някъде, той замърсява съответната повърхност и следващият, който пи-па там, може да пренесе вирусните частици в своя организъм, като пи-па устата, носа и очите си. Затова болните не трябва да кашлят в шепите си, а в кърпичка или най-малкото да закриват уста с ръкава на дрехата. А за всички препоръчвам щателно да измиват ръцете и лицето си след посещения на обществени места.

- Има ли вече случаи на грип у нас?

- Все още не. Информацията ми е лично от г-р Ангел Кунчев от Министерството на здравеопазването, който е много сериозен специалист епидемиолог. Единични случаи на грип има в най-западните части на Европа и в някои от северните държави. Но не говорим за взривове. Там са изолирани грипни вирус А(H1N1), който беше известен като "свински" грип и присъства от 4 години. Срещу него е включена защитата в актуалните противогрипни ваксини. Както и срещу новия вирус Тексас А(H3N2).

- Късно ли е вече да се ваксинираме?

- Все още не е късно, защото е възможно при нас грипна вълна да се появи в края на януари и през февруари, а дотогава има повече от месец. Общо взето, около три седмици са нужни на организма след ваксина, за

да изгради защитата си срещу очакваните причинители на грипа.

- Защо грипът започва така внезапно и ни събаря на легло?

- Това протичане е заложено в самата природа на грипните вируси. По структурата на техния геном те са в един отделен, фигуративно казано, остров. На отделни острови по своя наследствен апарат е всяко отделно вирусно семейство, а те са над 20, включващи болестотворни за човека вируси. Докато животните, растенията и микроорганизмите са в генетично отношение на един и същ остров. На френски "gripper" означава "сграбчвам". Виждате колко точно е наречено заболяването. Друг е въпросът, че у нас медиците като студенти не изучават достатъчно вирусология и поради това невинаги си обясняват какво става в тялото при инфекция с грип. Заболяването атакува по две основни пътища. Първата е така нареченият оксидативен стрес. Той възниква при контакта между клетките на имунната система и поразените от грипните вируси клетки на цилиндричния ресничест епител на белия дроб. При този процес се отделят силно токсични вещества, наречени прекисни радикали, които поразяват най-малките кръвоносни съдове - капилляри и артериоли. Израз на това поражение са първите симптоми на грипа - втрисане, висока температура, силна отпадналост и главоболие, не поддаващо се на аналгетици. Едва след 24 до 48 часа се появяват и типичните белодробни увреждания - трахеит, бронхит и евентуално

бронхопневмония. Извънбелодробните усложнения на грипа се причиняват именно от оксидативния стрес чрез пораженията върху кръвоносната система. Затова е много важно лечението да започне максимално рано.

- Каква трябва да е първата реакция?

- Прием на специфичните препарати срещу грипните вируси, които са създадени специално за тази цел. Агресорът трябва да се атакува, без да се засегнат здравите клетки. И понеже е ясно, че грипният вирус е изключително прилепчив, стратегията е - на болния да се дава лечебна доза антивирусен препарат (римантадин хидрохлорид например или оселтамивир, в зависимост от доказаната чувствителност на циркулиращия грипни вирус), а на околните (контактните) в семейството - малка доза от препарата за т.нар. екстрена профилактика за периода на епидемичната вълна, за да се предотврати тяхното разболяване. Другите препарати срещу грип освен римантадин могат да се приемат в профилактична доза, но цената им е доста висока. Освен това задължително се включват антиоксиданти - витамин Е (след пубертета) и витамин С, както и имуномодулатор. В България се предлага ефективен препарат с диво индиго, бял кедр и ехинацея. Антибиотици трябва да се прилагат само по лекарска преценка след признаци за бактериална инфекция. Разбира се, мястото имат и симптоматичните средства срещу болката, температурата и кашлицата.

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ИМУНИТЕТ
Хранителна добавка
Lacto4VIP
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 сиропа
N-Ti-Tuss
Хранителна добавка

ГРИП

ВИЖ НА www.health.bg

КАЧЕСТВО ОТ **Esopharm**

ВРЕМЕ Е ЗА ПРАЗНИЦИ!

Всички обичаме празниците! Тогава близки и приятели се събират, за да отпуснат и стоплят душите си, да споделят трапеза, добро настроение и надежди за по-добро бъдеще. Вкусните традиционни блюда, които приготвяме, носят семеен уют, удоволствие на сетивата, но и риск да прекалим както с храната, така и с напитките. Изкушенията са много - и за хората с диабет, и за всички останали. За някои злоупотребите се изчерпват с покачването на няколко излишни килограма, но при хората с диабет могат да доведат до рязко спадане или покачване на кръвната захар, до поява на ацетон и до влошаване на здравето. А първото, което си пожелаваме на всеки празник, е "Здраве" и за да го запазим, е добре да планираме нещата предварително.

За да се насладите на празника, без да влошавате контрола на захарния диабет:

● Продължете да след-

вате вашия лечебен и хранителен режим.

● Измервайте и записвайте в дневника за самоконтрол стойностите на кръвната захар. Трудно е да го правите и по време на празник, но това ще ви помогне да прецените нуждата от евентуални корекции на инсулиновите дози, храненето и физическата активност.

● Не пропускайте да поставяте инсулина си. Ако сте решили да празнувате извън дома си, уверете се, че го носите със себе си.

● Ако пропуснете или отложите хранене, коригирайте лечението си.

● Движете се! Това е най-естественият начин да намалите кръвната си захар, дори след обилно хранене. Разхождайте се, танцувайте, отделете час време за любимия си спорт.

Какво може да смути обичайния ви режим и как да го преодолеете?

● Ако празничното ви меню започва със зеленчукови салати и туршии, последвани от предястия и мезета, бедни

на въглехидрати, можете да поставите бързодействащия или предварително смесения аналогов инсулин непосредствено преди консумацията на основното блюдо или дори след него. Така ще намалите риска от евентуална хипогликемия.

● Ако сте забравили да си инжектирате вечерната доза базален инсулин преди лягане и от тогава са минали по-малко от 4 часа, може незабавно да си направите цялата доза, а ако го установите чак на следващата сутрин, инжектирайте половината от пропуснатата доза.

● Ако сте на гости или ресторант и сте забравили инсулина си у дома, е добре да си поръчате бедни на въглехидрати храни и напитки.

● Ако консумирате голямо количество въглехидрати - хляб и тестени изделия, картофи, боб, леща, грах, спазети, плодове, десерти и пр., коригирайте дозата на инсулина за съответното хранене и/или увели-

чете физическата си активност.

● Ако има изобилие от ястия и искате да опитате от повечето, яжте малки порции.

● Още преди да започнете да се храните, разберете какво предлага празничното меню и решете от коя въглехидратна храна искате да похапнете. Ако предпочетете картофена или бобена салата, ястия с ориз, макарони или картофи, намалете или напълно изключете хляба. Оставете десерта за няколко часа по-късно или се откажете от него.

● Ако на всяка цена искате да похапнете десерт, намалете или напълно изключете консумацията на хляб и въглехидрати със салатите и основните ястия.

● Внимавайте с алкохола! Никога не пийте на гладно или с храна, бедна на въглехидрати, защото това може да предизвика рязко спадане на кръвната захар и хипогликемия.

● Може да консумира-



ме 1-3 алкохолни единици по време или след хранене, съдържащо въглехидрати. Една алкохолна единица се равнява на 25 мл концентрат, 100 мл сухо вино или една малка бира. Не забравяйте, че алкохолът е много калоричен. За да поемете по-малко калории, а чашата ви да е пълна по-дълго време, разреждайте с лед и газирани вода.

● Изпиването на 150-200 мл газирани напитки, сок, компот или студен чай със захар се равнява на поемането на супена лъжица кристална захар. От тези количества кръвната ви захар ще се покачи с до 3-4 ммол в следващите 10-

15 минути, факт, който можете да използвате за бързо и надеждно излизане от хипогликемия.

● Ако напитките със захар се приемат по време на хранене или захарта е съставна част от десерт или сладкиш, богат на мазнини, покачването на кръвната захар се забавя. Ето защо шоколадът и десертите със захар могат да бъдат включени в менюто на човека с диабет, особено на празник. Ако консумирате захари надвишаващи препоръчаното ви количество, увеличете инсулиновата си доза и/или физическата си активност.

ЕКСТРАКТ ОТ ЧЕРНА БОРОВИНКА - ЕЛИКСИР ЗА ЗДРАВЕ

Черната боровинка (Vaccinium myrtillus) е храст от планинските зони на Северна Европа, Западна Азия, Северна Америка. Плодът съдържа специфични танини, богат е на антоцианоциди, флавоноиди, специфични пигменти - комплекс със силни лековити качества. Богат е на антиоксиданти, фибри и витамин С. Тъмните перли помагат на сърдечносъдовата система, укрепват кръвоносните съдове, срещу отслабване на мозъчната дейност, забавят стареенето. Те са мощен антиоксидант - активността на витамин А неутрализира свободните радикали. Екстрактът от боровинката помага за увеличаване на чувствителността на ретината към светлината и за по-лесно адаптиране в тъмнина, подпомага регенерацията ѝ. Ефикасно средство е и за лечение на отслабнало периферно зрение. Работи добре при проблеми с разширени вени, хемороиди. Черната боровинка е добра и при жени с болезнена менструация - антоциановидното съдържание отпуска мускулите и облекчава неприятните симптоми. Боровинките обогатяват и ни правят по-работоспособни благодарение на витамините А,



С, В, Р, РР, белтъчини, пектина, целулозата, повишават имунитета, фитонцидите в тях унищожават много видове бактерии. Затова са отлично средство за профилактика и лечение на грип и простуда. Една чаша боровинков сок на ден е достатъчна да ни зареди с енергия. Горският плод съдържа куп минерали и микроелементи, които забавят стареенето, усилват паметта. Редовната консумация предотвратява развитието на болестта на Алцхаймер. Боровинката е истинска "метла" в стомаха - прочиства червата и му помага да работи по-добре. Съдържащите се натрий и калий топят килограмите и неутрализират токсините. С антибактериалните си

свойства боровинките помагат при възпаление на никочните пътища и бъбреците. Екстрактът е много полезен специално за хора, чиито дейности са свързани с голямо психическо напрежение.

Препоръчано от
ABOPHARMA

ЗАБРАНАТА ЗА ПУШЕНЕ ДАВА РЕЗУЛТАТИ

Галина СПАСОВА

Явно сме обръзнали на абсурди, щом безцеремонно ни поднасят поредния. Година и половина след забраната за пушене на обществени места лобисти успяха да я добутат отново в парламентарната зала - за ревизия. С аргументи, непочиващи на никаква юридическа, икономическа или морална основа - нарушаването на забраната оправдало премахването ѝ, тя била причина за спада на приходите в някои заведения. Логичният въпрос към депутатите е - като творци на законите, защитава ли становището, че трябва да останат само тези от тях, които се спазват безусловно и никога никога не ги нарушава? И има ли поне един такъв пример в света? Що се отнася до втората теза - национално представително проучване на Института за изследване на обществата и знанието към БАН и на експерти от Центъра за изследване на демокрацията показва, че над 75% от хората са се отказали

от ходене в заведения по икономически причини. Така както са намалили разходите за почивка и развлечения, за луксозни стоки, за битова техника. Тревожно висок е процентът и на теглещите от "белите пари за черни дни", за да посрещнат всекидневни нужди. Представяйки проучването, експертите акцентираха отново - забраната не цели да откаже пушачите от навика им, а да предпази околните от токсичния дим. А данните са стряскащи - пропуска се масово във възрастта 15-18 години, но вече не са рядкост и 10-12-годишни с цигара. Над половината от хората в най-активната възраст са подвластни на никотина и това прави особено необходими законовите мерки в защита на здравето на непущачите, децата, юношите. Година и половина след въвеждането на забраната над 57% от българите я одобряват, като значителна част са пушачи. Мнозинството се обявява и за по-строг контрол и санкции за нарушителите на закона. Другата доб-

ра новина е, че за това кратко време 3% от пушачите са отказали цигарите, като тенденцията е по-забележима при младите. За съжаление правилото "законът е врата у поле" доминира и по отношение на отровния дим - повечето от анкетиранияте са толерантни към нарушенията, не са активни за предотвратяването им. 70% от запитаните не знаят към кого да се обърнат, за да съобщат за непазване на закона. А когато това става на работното място, се задействат и други спирачки - страхът от шефа пушач, от влошаване на отношенията с престрастените към мълчюна колеги. Наскоро присъствах на нещо шокиращо - първолак беше отишъл след училище в офиса на майка си и играеше на компютъра, докато я чака. В стаята пушеха едновременно 4 души, сред които и майката. "А, няма проблем, той е свикнал!" - беше отговорът ѝ на моето изумление. Наистина ли проблемът не ни боде очите и като общество?

„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 видеоклипове и прочети за още много случаи:
www.mikoterapia.bg

"Той (лекарят) 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 казва: "Извинявай, че ти го казвам това нещо, обаче работата е страшна." А той е неврохирург - един от най-добрите тук, в Пловдив. Питам: "Докторе, нещо лечение?" Казва ми: "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. В неврохирургията отидох горе при началника. Доцентът излезе от операция - прие ме веднага. И той почна - един час гледа дискетата. И ми каза: "Момче, такова чудо! Това е много рядко нещо." Аз му казвам: "Докторе, рядко, нередко - 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: "Ми, тогава какво да правим?" "Нищо - казва - не мога да ти кажа. Опитай нещо друго"... Те, лекарите нищо не направиха, сега на тези гъби... Ама, няма как - почвам и ги пия! Само заради децата и заради внуците! И същата вечер вече се парализирам...И започвам да ги

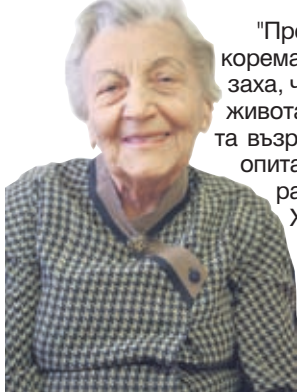
пия, обаче се парализирах вече и 40 дена ей тука на това легло не мога да мръдна, обаче пия гъбите. Не можех да си мръдна 1 милиметър големия пръст на левия или на десния крак. Нищо! Не знаех къде са ми краката. Трябваше да погледна къде са ми краката, за да видя в какво състояние са - ужас!...Както и да е. След 40 дена откакто ги пия тези лекарства... Те са препарати, те не са и лекарства... Една

сутрин се събуждам и гледам - а, мога да си мърдам палците на краката!"

Г-н Гаров разказа своята история на 20 септември 2013 г. Сега (05.12.2013 г.) той се чувства много добре и ходи без бастун. 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.

„ВЕЧЕ НЯМАМ ТУМОР В КОРЕМА“

Николина Калянджиева, 92 г., гр. София



"Преди около 4 години ми се появи втвърдяване в областта на корема. Отидох в Институт "Пирогов", там ме изследваха и ми казаха, че това е тумор, който трябва спешно да се оперира. През живота си съм преживяла няколко операции и реших, че на моята възраст не искам да бъда оперирана още веднъж. Реших да опитам друг вид лечение. Прочетох за лекарствени гъби, направих консултация със специалиста по микотерапия д-р Христов и започнах да приемам 4 различни гъбени препарата на фирма "Доктор Биомастер". Постепенно туморът започна да се разнася и след 4 месеца изчезна напълно. Отидох при моя лекар в "Пирогов" и той остана много учуден. Известно време след това продължих да приемам същите препарати. Вече повече от 2 години не ги приемам и нямам втвърдяване в стомаха."



„ДЯДО МИ ВЕЧЕ НЯМА РАК И МЕТАСТАЗИ!“

Д-р Христов:

"Касае се за мъж на 78 години, с карцином на стомаха, в изключително уредено общо състояние, с множество метастази в черния дроб, с "разязвени" ракови лимфни възли. Отказана му е и химио- и лъчетерапия и операция. Изпратен е вкъщи и му е казано, че надали ще остане и един месец жив. Пациентът приема единствено гъбените препарати на фирма "Dr. Biomaster" и противоболкови медикаменти, защото не е могъл да търпи болките. Само след един месец след контролен преглед, вместо да е починал, както са предвиждали лекарите, на компютърния томограф не се

откриват туморът и метастазите."

Внучката разказва: "Когато го изписаха от болницата, той беше много зле. Беше на легло, не се хранеше, не пиеше вода - просто човекът си отиваше. Но като почнахме да му даваме тези лекарствени гъби, още първата седмица стана и започна да ходи. Много сме доволни от тези гъби. Просто му дадохме голям шанс да живее. Докторът каза, че иска да го отвори още веднъж, да види къде е отишла болестта. Но ние не се съгласяваме и ще продължаваме да взимаме от гъбите. Разполагаме с документите - всеки, който желае, може да се запознае с тях".

„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



Доц. Иван Стайков

НАРУШЕНИЯТА НА СЪНЯ НЕ СА БЕЗОБИДНИ

● С доц. Иван Стайков, началник на Клиниката по неврология в Токуда Болница София, разговаря Петър Галев

Доц. Стайков, все повече медицината навлиза в същността на съня. Защо се оказва толкова важно човек да има нормален сън?

- С нарушенията на съня медицината се занимава усилено през последните три-четири десетилетия. Вече се оформи и съвсем нова специалност, която е изключително интересна, защото една четвърт от човешкия живот преминава в сън. Според последната класификация от 2005 г. са изброени 85 вида нарушения. Част от тях са изключително честни, други се срещат доста рядко. Но повечето нарушения на съня, особено когато са хронични, не трябва да се приемат като нещо незна-

чително, защото могат да имат сериозни последици за здравето и дори за живота. Нека да е ясно, че например обструктивната сънна апнея е изразен рисков фактор за исхемичен мозъчен инсулт и за миокарден инфаркт. А в съвременността това нарушение може много точно да се диагностицира и да се излекува при адекватен подход. Други сънни нарушения не застрашават живота, но силно влошават неговото качество. Тук бих посочил Синдрома на неспокойните крака и много често срещаната инсомния, както в медицината наричаме безсънието.

- Какво представлява Синдромът на неспокойните крака?

- От него страдат между 5 и 15% от попу-

лацията, включително и в България, но болестта е малко разпознаваема, а при нея имаме много лесна и бърза диагностика, както и съответно много ефективно лечение. Това е заболяване, което се проявява най-вече по време на покой. Започва едно, както се описва от пациентите, неприятно усещане в долните крайници - мравучкане, тръпнене, гърпане, затопляне, изстудяване. Това принуждава човека постоянно да движи долните крайници, да ги масажират, дори да става, да скача и танцува, за да предотврати неприятните чувства. Пристъпът съвпада с циркадният ритъм, с денонощното намаляване на температурата и е обикновено през първата половина на нощта, като затих-

ва през втората. Това води до много тежко безсъние.

- Как се диагностицират проблемите със съня?

- Чрез преглед и разговор с пациента и близките му, но и чрез модерно полисомнографско изследване. В Токуда болница от 2008 г. имаме разкрита лаборатория за нарушения на съня, която практически може да диагностицира всичките нарушения, работим изключително активно. Смятам, че това направление ще се развива все повече, тъй като добрият сън е едно от условията за здраве и пълноценен живот.

- При сънната апнея може ли самият човек да установи, че страда от нея?

- Тя се среща по-често при мъжете и обикновено жените са първите, които я установяват при партньора си. Те казват, че мъжът им

хърка и спира да диша. А в по-тежките фази вече самият пациент би могъл да установи това при събуждането от чувството на задух, което се повтаря многократно през нощта. А през деня тези пациенти са уморени, дори могат да заспят на волана, което често е с фатални последици.

- Има ли вече дефинитивно излекуване?

- Има дефинитивно лечение чрез специален метод, който се прилага успешно в България. В рамките на няколко нощи човек възвръща нормалния си сън и се премахва мозъчната хипоксия.

- Много хора се опасават, че когато им се предпише терапия поради нарушение на съня, те ще привикнат и после няма да могат да се откачат от лекарствата.

- Не всичко в тази област се лекува с медикаменти. Например те са противопоказани при обструктивна сънна апнея, защото могат да я задълбочат. Но когато се предписват лекарства, е важно това да става след подробно изследване, за да се даде точният медикамент. Тогава няма опасност.

- Някои хора казват, че спят по 3-4 часа и това им е достатъчно...

- Има, разбира се, вариации в нормите, но, общо взето, е необходим 7-8 часа сън в средната възраст. Бебетата спят по 16 часа, а най-възрастните - около 5 часа. Лично съм наблюдавал моя професор по неврология в Швейцария, при когото си подготвях дисертацията. Той спеше само по 3-4 часа и въпреки това беше перфектен във всяко едно отношение. Но по-скоро това са изключения.

За прегледи и консултации:
02 403 49 11; sleepneurology@hotmail.com;
0884 993248

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

Доц. Георги Лозанов, хирург

Много години работих в една болница с проф. Димитър Димитров - виден учен, внедрил у нас много нововъведения в медицината, вкл. резорбируемите хирургични конци, създател и на регенериращата лечебна храна "Сириус-Д". Храна, включена в българската космическа програма и за приложение при много болести. Неслучайно тя е наричана образно българска революция в медицината.

Какво е "Сириус-Д" и как тази храна подпомага лечението? В много случаи са необходими източници на белтъчини, които да съдържат всички аминокиселини и същевременно да се усвояват много бързо. Именно такъв продукт е "Сириус-Д" - хранителна добавка, която води до бързо възстановяване на всички дегенеративно променени тъкани и органи. Тя резорбира фиброзна болната, нефункционална тъкан, подпомага лечението на много органи, премахва шипове, кисти, миоми, абсорбира плаките, които се образуват при множествена склероза, като имаме 100% възстановени пациенти, доказано с ядрено-магнитен резонанс. Имаме и възстановени от глаукома, която в световната практика досега можеше да се подобри до 50%. Възстановява също черен дроб, бъбреци, жлъчка. Решително подобрява и стомашно-чревни

проблеми като рефлукс, гастрит, язва. Тази храна отпушва и изчиства кръвоносните съдове. Важна функция на продукта е, че създава хрущялна тъкан в ставите и помага на много хора без операция да възстановят колене, таз, гръбначен стълб и да живеят пълноценно. Продуктът е напълно натурален, безвреден, няма нежелани странични ефекти. В него има хранителни вещества, които не се съдържат в обикновената храна. Може да се консумира неограничено време, няма ограничения във възрастта. "Сириус-Д" има сертификат от МЗ - България и европейски сертификат. Водещи български лекари са гали становища за тази храна, придружени с десетки документиран примери за излекувани от "нелечими" болести. Всеки желаещ може да се запознае с тях. Хиляди са българите, получили изцеление след ползването само на тази храна. Между тях са много известни наши спортисти, лекари, артисти - имената им са в регистрите на фирмата с права да работи със "Сириус-Д".



Подпомага лечението на:

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

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

ИЗОСТАВАМЕ ПО ПОКАЗАТЕЛЯ „ПРЕЖИВЯВАНЕ СЛЕД РАКОВИ ЗАБОЛЯВАНИЯ“

Процентът на преживяване при раковите заболявания продължава да се увеличава в Европа, но все пак се отчитат различия по отношение на някои видове рак между източноевропейските страни и останалата част на континента, сочат данните от ново изследване. За неговите цели в периода 2000-2007 г. са анализирани 5 милиона възрастни и 60 000 деца с такава диагноза от 29 европейски страни.

При една трета от случаите на ракови заболявания 5-годишното преживяване е 80 процента, констатира изследването. Начело са туморите на тестисите, където шансовете за преживяване на този срок са 88 процента, както и при туморите на устните.

Следват туморите на щитовидната жлеза (86 процента) и на простатата (83 процента).

За така наречените

лоши ракови заболявания, като рак на панкреаса, на черния дроб, на белия дроб, на мозъка, на плеврата, на хранопровода, шансовете за 5-годишно преживяване са под 25 процента.

В периода 2003-2007 г. всички европейски страни са отчетливи по добряване в продължителността на живота на раковоболните, но някои страни като Австрия, Белгия, Франция, Германия, Швейцария, Италия, Португалия и Испания са по-напред, докато други като България, Литва, Латвия, Естония, Полша и Словакия изостават и показват резултати значително под средното европейско ниво за някои ракови заболявания, при които прогнозата е добра. Става дума за рака на дебелото черво, на правото черво и за лимфомите. В тези случаи при изоставашите страни съответно 47, 45 и 50 процента от

болните имат шанс да преживеят 5 години, докато в по-напредналите страни шансовете имат съответно 57, 56 и 59 процента.

В тези страни ситуацията с болните от рак на гърдата обаче се е подобрила и шансовете за 5-годишно преживяване са достигнали 75 процента.

В изследването се констатира, че във Великобритания и Дания раковите заболявания се диагностицират късно, докато страните от Източна Европа страдат основно от липса на обществено финансиране и от програми за адекватно навременно диагностициране на заболяванията.

Ситуацията се е подобрила глобално в Европа по отношение на болните от рак деца, като шансовете им за 5-годишно преживяване са между 70 и 80 процента в зависимост от страните.

СЕМЕЙСТВО ЛЕКАРИ ОТ ДУПНИЦА ЗАПИСВА ПАЦИЕНТИТЕ СИ ОНЛАЙН В CredoWeb

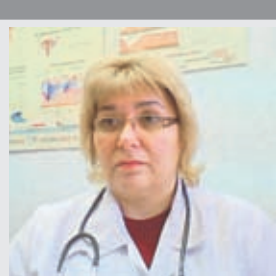
Вероника ХРИСТОВА

● Д-р Чернев нямал опит с компютри, но се обучил сам

Семейство лекари от Дупница се отказа от бумажната и управлява цялата си документация за прегледи и отчети по електронен път. Така пациентите в града се радват на европейски услуги. На Запад много медици общуват с пациентите и организират част от работата си по интернет, затова д-р Еманоил Чернев и съпругата му д-р Елена Димитрова решават също да въведат модерния подход. Дватама са единствените в градчето, заменили изцяло хартиеното отчитане пред НЗОК с онлайн вариант. Д-р Чернев е акушер-гинеколог, а съпругата



Д-р Еманоил Чернев - акушер-гинеколог, ул. "Христо Ботев" 1, Дупница



Д-р Елена Димитрова - ОПЛ, ул. "Христо Ботев" 1, Дупница

му - д-р Димитрова - семеен лекар.

"Обмисляхме да направим интернет страницата, на която пациентите да си записват час, и където да можем да контролираме работния си график. Тогава научихме, че такава възможност вече същест-

вува в новата мрежа за лекари и пациенти CredoWeb и това е безплатно", разказа д-р Чернев. Самият той признава, че не е имал особено голям опит с компютрите, но преди време решил, че трябва да попълни знанията си. Нямащо кой да го обуча-

ва, затова се заел с това сам. Бавно и постепенно придобил уменията, които да облекчават всекидневната му работа. Всичко е въпрос на лична мотивация и добра организация, убеден е той.

Така семейството лекари от няколко месеца работи и с електронния график за записване на пациенти, който CredoWeb предоставя безплатно на всички регистрирани лекари в платформата.

Според д-р Чернев електронното здравеопазване е нещо изключително полезно и категорично необходимо. Самият той се старае да се възползва от всички модерни опции, които се въвеждат. "Ние със съпругата ми се отчитаме изцяло онлайн с електронен подпис и

това ни спестява много време и труд. Тази възможност съществува от около година и не мога да разбера защо останалите колеги още се противят", сподели специалистът.

"Създам съм си практиката, докато пациентката ми разказва оплакванията си, аз да пиша в компютъра. После я преглеждам и във времето, в което тя се облича, вече съм написал статуса с избраното лечение. Пациентката си тръгва от кабинета ми с разпечатан амбулаторен лист. Не губя време, след като тя излезе, да обработвам талона и други документи", пояснява д-р Чернев.

Работата по тази схема се оказала изключително полезна, особено когато заради опти-

мизация на разходите се наложило да освободи акушерката, която му помагала в писмените дела. Някои от предишните месечни разходи паднали в пъти благодарение на електронния подход. "Преди да започнем работа с електронното отчитане, двама с жена ми давахме около 150 лева месечно за хартия - за амбулаторни листове, медицински направления. В момента плащаме за хартия не повече от 10 лева месечно", пресмята д-р Чернев.

Специалистът изцяло се осаня на твърдението, че "мързелът движи прогреса", и заявява с усмивка: "Някога го е мързело да ходи пеша и измислил колелото, мен ме мързи да ходя до касата, затова си взех програма и електронен подпис".

Тегу Рашева от далечен Оман: БАЩА МИ ГАСНЕШЕ ОТ РАК, НАМЕРИХ ТОЧНИЯ ЛЕКАР В CredoWeb

Когато близък човек се сруне пред очите ти за броени седмици, а не е доказано, че има рак, изпадаш в пълна безизходица. Точно това се случи с мен", разказва във форума на credoweb.bg Тегу Рашева. Жената живее и работи в далечен Оман. Драмата в семейството започнала в началото на лятото, когато нейният баща постъпил в болница у нас с урологичен проблем. След кратък престой мъжът бил изписан с диагнозата - ВРН (доброкачествено заболяване на простатата) и предписание за медикаментозно лечение. Оплакванията му обаче се задълбочили и той изгубил тонус и апетит, започнал да слабее, да се уморява лесно. Имал проблеми и с уринирането.

"Тъй като живея далече от него, той ми се обади по телефона и ми каза - оставям се ти да ме излекуваш. Разбираме каква отговорност се стовари на плещите ми", разказва Тегу Рашева. Притеснена, дъщерята моментално се заела с издирването на добър специалист, който да спаси живота на гаснещия ѝ баща. "Започнах да сърфирам като луда из интернет и да търся подходящ доктор, който да може да ми помогне. Така попаднах на CredoWeb, а оттам и на профила на д-р Петър Петров от Стара Загора", обяснява Тегу Рашева.

Впечатлила се от видеозапис, в който старозагорският онкохирург говори за спешната нужда от въвеждане на електронно здравеопазване у нас. Така решила, че това е пра-

вилният специалист за баща ѝ. Без да губи време, тя се свързала с него и дистанционно уговарила час за възможно най-близката дата, съвместима с полета ѝ.

Прегледът и последващите допълнителни изследвания показали, че човекът наистина има злокачествено заболяване на простатата, каквито били съмненията на семейството. Това наложило спешно лечение. Точно навреме на пациента била назначена животоспасяваща терапия.

"Благодарение на CredoWeb и професионалната намеса на д-р Петър Петров сега се чувствам сигурна, че животът на татко ще бъде спасен. Благодаря ви, че ви има!", завършва писмото си Тегу Рашева.



Зам.-министърът на здравеопазването Бойко Пенков обяви, че програмата за санизиране на БЗС е най-успешният профилактичен проект у нас

Лиляна ФИЛИПОВА

250 000 българи над 60 г. нямат нито един зъб в устата си. Това обяви д-р Николай Шарков, координатор на Националната програма за профилактика на оралните заболявания при деца от 0 до 18 г. 400 000 са с напълно обеззъбена горна челюст, а при близо 350 000 това се е случило с долната челюст.

Българинът е с лошо орално здраве от ранна детска възраст, изтъкна д-р Борислав Миланов, шеф на Българския зъболекарски съюз. През годината само от прегледа-

250 000 НАД 60 Г. БЕЗ НИТО 1 ЗЪБ В УСТАТА

Първокласниците средно с по 4 кариеса

ните в рамките на програмата 21 160 деца 65% страдат от пародонтоза и други проблеми с венците. При децата до 7 г. засегнатите са 61%.

5-6-годишните у нас са средно с по 4 кариеса на временните зъби. При 12-годишните кариесите са по 3, а 18-годишните имат по 6 зъба за пломба. 71% от българските деца са с кариеси. В големите градове те са 68%, в малките и в селата - 74.

За дентално здраве у нас се падат по 14,62 лв. на човек годишно, което прави по 1,22 лв. месечно, изчислиха специалистите.

От началото на програмата преди 3 г. досега са санизирани 50 000 деца, като най-много са в София, Варна, Пловдив, Перник и Пазарджик, обяви д-р Виктория Же-

кова. Това означава, че зъбите им са покрити с тънък слой препарат, който ги пази от кариеси. В резултат микроорганизмите в зъбната кухина са намалели 300 пъти. Програмата продължава и догодина. Целта е 50% от 5-6-годишните и 70% от 12-годишните да нямат кариеси. Амбицията за 18-годишните е 80% да нямат извадени зъби.

Във всяка община има кабинет, който работи по програмата. Директно са ангажирани 400 зъболекари. БЗС е подписал договор за партньорство със здравното министерство. Според зам.-министър Бойко Пенков това е най-ефективната профилактична програма у нас.

Как да стигнете до нея - четете на адрес: www.credoweb.bg

С РАННА ДИАГНОЗА ДАРЯВАМЕ ГОДИНИ КАЧЕСТВЕН ЖИВОТ



● С проф. Лъчезар Трайков разговаря Галина Спасова

Проф. Трайков, приоритет в научните Ви интереси е интелектът, а в тази област на неврологията има голямо разгиване, доколкото може да се съди от популярни публикации. На какво се дължи?

- Специалистите отдавна се отказваха да говорят за коефициент на интелигентност, защото това измерване не ни служи за нищо. Медицината напредна и опознахме всяка от съставните части на т.нар. интелект - паметта, вниманието, езика, способността да поемеш и обработиш информация, практическите умения. Има начин всичко това да се измери. Знаем кои части от мозъка са ангажирани повече или по-малко с дадена функция, какви са последиците в практиката и така вече можем да откриваме съвсем ранни отклонения.

Действително през 90-те години настана бум в т.нар. деменология. Някой ще каже - епидемия от алцхаймер ли настана? Не, американците, които са особено прагматични, си дадоха сметка, че с увеличената продължителност на живота изведнъж ще се сблъскаме с проблем, не толкова свързан с онкологичните, сърдечносъдовите заболявания, колкото с деменциите. Че се за-

ва голям бич и голям разход - не само в пари, но в емоция, грижа. Защото е невероятно тежко брем да гледаш дементно болен. И тогава се отделиха големи средства за изследвания, за ранна диагностика, която дава възможност и за ранно лечение или профилактика. Три на сто от земните жители между 50- и 65-годишна възраст боледуват от деменция. Над 85 години - 30%. От тях половината са с алцхаймер.

- Това страдание не зависи от общото състояние на организма ли е?

- Допреди десетина години мислехме, че високият холестерол и високото кръвно са рискови фактори само за инфаркт - сърдечен или мозъчен. Смятахме, че физическите упражнения предпазват сърцето. Сега знаем, че холестеролът и високото кръвно са рискови фактори за алцхаймер. Също недостигът на витамин В₁₂ и фолиева киселина.

Ние работим изключително много върху ранната диагностика на различни форми на деменция. Започнах кариерата си като специалист по мозъчносъдова болест. Оказа се, че най-първите симптоми на намалено оросяване са някои нарушения в интелекта. Европейският конгрес на експертни-

Свободата на личността, на духа е изключително важна. Пътят към нея е образованието

те центрове по деменция тази година беше в София, което е голямо признание за нас. Веднъж годишно представители на 70 центъра се събират и обсъждат нови диагностични критерии, терапевтични въздействия. И в резултат на много интензивна работа през последните 15 години през май месец излязоха официално новите критерии за алцхаймер.

- Има ли признаци, които са показателни, но хората не ги приемат за тревожни?

- Ние все по-добре разпознаваме деменцията, преди да се е проявила - по-леки симптомчета, които отдаваме по-скоро на нормалното стареене на мозъка. Кой не забравя малко повече, кой не е станал малко по-бавен в обработката на информацията или по-трудно превключва от една дейност в друга, от един разговор в друг... Днес знаем със сигурност - ако човек над 60 години казва: "забравям повече напоследък", или отбягва да ходи в по-отдалечени квартали (което означава, че трудно ор-

ганизира придвижването си с транспорта - това е отделна функция), ако е отишъл някъде, а на връщане трудно се е ориентирал... При такива оплаквания неврологът или джипито може да му направи тест, който трае 3 минути. Ако се потвърдят опасенията, по клинична пътека се правят подробни изследвания, за да се докаже диагнозата в най-ранен стадий. На това преди 15 години въобще нямаше да обърнем внимание. При такава съвсем ранна диагноза можем да "подарим" две години пълноценно съществуване и да успеем да отдалечим тежката фаза със 7-8 години.

- Какво и кога е времето да се предприеме, за да намалим риска?

- Преди 7-8 години стана ясно, че т.нар. средиземноморска диета е изключителен фактор за доброто функциониране на ума. Рибна, зехтин, зеленчуци и чаша-две червено вино.

Консумацията на рибна 2 пъти седмично във възрастта около 40-45 години намалява със 17% риска от развитие на деменция след 60-65 години. Лечението на кръвното налягане също силно понижава риска от интелектуален спад. Българите за съжаление са сред тези, които най-лошо и най-несистемно лекуват хипертонията. Най-слаб е контролът върху холестерола. Продължаваме да предпоставяме свинската пържола пред пъстървата - масово. Туршията е вкусна, но няма антиоксиданти и е с много сол. Водим все по-заседнал живот. Движението е изключителен фактор за мозъчно дълголетие. То е и един от най-преките начини да се намали холестеролът, коремната обиколка - 30-40 мин разходка поне един път дневно. Кой го прави у нас? Мозъкът се храни само с кислород и глюкоза, а кислородът се доставя чрез движение. Освен това - пиеш се изключително много концентрати. Всяка злоупотреба с тях убива голяма част от невроните. Мозъкът при всеки човек е с различна уяз-

вимост, но винаги над 30 г концентрат предизвикват негативен ефект. Тук не говорим за алкохолната зависимост. Алкохолът уврежда различни от алцхаймер области в мозъка и затова се познава, когато той е причина за интелектуалния спад. Един от най-добрите стимули за поддържане и подобряване на интелекта е четенето. Свърването на инструмент, рисуването, изобщо заниманието с изкуство - всичко, което стимулира въображението, има подкрепяща роля. Но ние сме в ерата на готово смляното. И децата ни често казват - няма ли го този роман на филм? Това е голяма грешка. При това се оказва, че и най-сложните компютърни игри изобщо не стимулират интелекта.

- Има ли обяснение как дълголетниците остават, както казваме, напълно "с ума си"?

- Търсим обяснението. Преди мислехме, че лошият белтък, който убива клетката и започва да се образува около 60-ата година, при някои хора след 7-8 години води до първи симптоми, а след още 7-8 г. - до класическа деменция. Оказа се, че част от тези, които имат лошия белтък на 60 години, на 90 нямат и помен от деменция. За радост при 50% от хората лошият белтък изобщо не се появява. И пред нас стои основният въпрос - какво пази мозъка? Вървим към важна цел - да дарим на хората не само по-дълъг, но и качествен живот.

- Стресът се сочи като причинител на повечето болести, има ли роля за спада на интелекта?

- Натоварването се превръща в стрес най-вече когато е свързано с негативна емоция. И тук е интересно - хората с алцхаймер запомнят много по-добре информация, поднесена с усмивка, или случка, която завършва щастливо. Имаме с френския екип такива изследвания, които се цитират постоянно и досега. Казваме на близките - много е тежко да виждаш как интелектът на любим

човек се разгражда, как вече не е същият, но е добре да запазите усмивката, позитивното настроение. Трябва много търпение, да се помогне на болния да продължава да извършва различни дейности. В момента се разработват 130-140 молекули, бъдещи лекарства, които би трябвало да блокират образуването на лошия белтък. Имаме надежда, че с новите критерии за ранно диагностициране достатъчно хора ще участват в изпитванията и в рамките на няколко години ще разполагаме с първото лекарство, което да спира развитието на болестта.

- Винаги е интересно как човек, надникващ в тайните на мозъчното стареене, си почива или се пази от стрес...

- Чета с голямо удоволствие. Много ми помага музиката - джаз и опера, всякакъв вид изобразително изкуство - не пропускам изложби в София, както и когато пътувам. Намирам театъра за изключително изкуство. Спортувам 3-4 пъти седмично, това е и част от моята борба със стареенето - редувам тенис, ски, плуване, фитнес, много ходя в планината. Обожавам природата, там хармонията е пълна. От години съм запален по психоанализата и психотерапията - за мен това е едно от големите постижения на ХХ век. Преминах и двугодишно обучение във Франция. Психоанализата е един начин да познаеш света, истината. А истината без познанието за самия себе си не съществува.

- Модерният човек по-близо ли е до това познание?

- Донякъде разочарованието ми в последните години идва и от това, че у нас консуматорството взе огромен връх, то е част от деструктивното начало. Искрено вярвам, че има хора, които са пазители на ценностите. Свободата на личността, на духа е изключително важна. Пътят към нея е образованието. А ние се плъзнахме към безпросветност и това ме отблъсква.

Мнозина биха казали - запек, голяма работа. Неприятно е, но и с него се живее. В действителност обаче, ако запекът не е инцидентно явление, а се превърне в хроничен, то заплахата за здравето е реална и твърде сериозна. Защо не бива да пренебрегваме проблема? Запекът води до увреждане на микрофлората на дебелото черво и то става благоприятна и гостоприемна среда за размножаване на все по-голям брой болестотворни микроорганизми. И тъй като не се изхвърлят по естествен път от тялото, отровите започват да се отлагат в различни депа и по кръвен път достигат до всяка клетка в организма. Ето защо съвременният човек с елементарна здравна култура трябва да следи за редовното изхождане по голяма нужда - възприето е, че веднъж дневно е необходимият минимум за добро прочистване. Немалко експерти обаче настояват, че е най-добре дефекацията да е два, дори три пъти дневно - особено при различни хронични заболявания. Упоритият запек

ПРЕДОТВРАТИМИ РИСКОВЕ ЗА ЗДРАВЕТО



може да е свързан с продължителна употреба на лекарства (седативи, антидепресанти, спазмолитици, диуретици, бета-блокери), но основният виновник най-често е недоброто хранене.

"Всички научни изследвания върху храненето в нашата страна показват, че сега средностатистическият българин консумира по-малко зеленчуци и плодове, отколкото е необходимо според нормите на здравословния живот. Българинът трябва отново да се върне към своята

традиция в храненето и всеки ден да консумира средно по 4-5 различни плодове и зеленчуци - около 400 грама е необходимото количество. В последно време особено се подчертава значението на фибрите, които се съдържат точно в зеленчуците и плодовете. Защото средностатистическият жител на планетата страда твърде често от хроничен запек" - казва известният специалист по хранене проф. Светослав Ханджиев. За съжаление и бегъл поглед показва, че реалността у нас е друга

- децата и юношите ядат на крак полуфабрикати, пици, глюнери, солети, всякакви овкусени, оцветени, подсладени и обработени с консерванти храни. Както всички други, така и хранителните навици се изграждат в най-ранна възраст, у дома. Затова и промяната в порочния кръг, водещ до метаболитни, сърдечносъдови и злокачествени заболявания, трябва да тръгне от семейството. Колкото и трудно да изглежда за заетите съвременни хора, времето, отделено за домашно приготвена

храна, си заслужава, то е наистина инвестиция в здравето на семейството.

Кои продукти да предпочитаме при склонност към запек? Преди всичко - натуралните. На растителна целулоза са богати морковите, цвеклото, патладжаните, доматиите. През зимата тиквата е незаменимо и безотказно средство при хроничен запек. На помощ при нередовен стомах идват също киселото зеле, киселите краставици.

Най-достъпни през този сезон са сушените плодове, а слабителното действие на смокините и сините сливи е доказано от давна. Създаден е и специален препарат, представляващ воден екстракт от смокиня и слива - "ФрутиЛакс" е препоръчван заради неговия си ефект и безопасност. Тези качества го правят подходящ за деца и бременни. Важно е, че не води до привикване,

а ако се комбинира с пробиотик, решава проблема със запек без необходимост от медикаментозно лечение. Няма продукти, които категорично да бъдат "виновни" за запек. Особено ако в менюто винаги има и достатъчно целулоза храни. Смята се обаче, че съдържанието на танин може да забави нормалното изпразване на червата. Танин има в силния черен чай, в кафеа, в червените вина. Препоръчва се и по-умерена консумация на тестени храни, макарони, спагети. В същото време медуците са абсолютно еднородни - липсата на активно движение, всекидневното многочасово заседяване пред компютъра или телевизора, negliжирането на пешеходния туризъм, спорта представляват сериозен риск за развитието на хроничен запек и свързаните с него заболявания. (ЖД)

хранителна добавка

ФрутиЛакс®

Лаксативен сироп с екстракт от смокиня и слива

Подходящ за бременни и деца

тек лаксативен ефект

възстановяване на физиологичния ритъм

ESOPHARM

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

НОВИ ЗАБОЛЯВАНИЯ ЩЕ ПАЗЯТ ОТ СЪКРАЩЕНИЕ И УВОЛНЕНИЕ

За втори път в рамките на една година Министерството на здравеопазването прави опит да допълни списъка със заболявания, при които работниците са защитени от уволнение или съкращение. В момента от такава закрила се ползват българите с исхемична болест на сърцето, с туберкулоза, с диабет, с рак, с професионално или психическо заболяване. Тези диагнози са изброени в Наредба №5 на МЗ от 1987 г., която не е променяна оттогава до днес.

Подобен опит за промени в списъка направи преди една година екипът на тогавашния здравен министър Десислава Атанасова, но проектът не срещна одобрението на работодателите в Съвета за тристранно сътрудничество.

Както тогава, така и сега предложените нови диагнози, качени на сайта на МЗ, са хронично протичащите неврологични заболявания с ос-



татъчен дефицит като преживени мозъчносъдови инциденти и дегенеративни заболявания на нервната система (т.е. множествена склероза, прогресивна мускулна дистрофия, миастенични синдроми).

Включва се болестта на Паркинсон (от нея страдат около 20 хил. души), епилепсия (среща се при близо 1% от насе-

лението, или около 70 хил. души), детската церебрална парализа (с тази диагноза са над 15 000 българи).

Не на последно място се добавят преживян полиомиелит, операция заради хидроцефалия, СПИН, извършена трансплантация, хемодиализа (на нея са поставени към 3000 души) и активните форми на хепатит В и С.



Д-р Констанца ТОШЕВА,
АГ специалист

КОЛКО ОПАСНИ СА ИНФЕКЦИИТЕ ПО ВРЕМЕ НА БРЕМЕННОСТ?

В патологията на бременността значително място имат спонтанните абортти. В по-късните месеци съществено дял от неуспешно завършилите бременности имат мъртворажданията, като около 10% от мъртвородените са деца с несъвместими с живота уродства. И честотата на недоносените деца е висока, както и случаите на смърт в първите дни след раждането. Водеща причина за патологията са инфекциозните болести на бременните жени. Могат да възникнат във всеки период на бременността. В ембрионално развитие плодът е най-чувствителен и промените - най-фатални. Увреждането на плода и в по-късните месеци може да създаде проблеми - изоставане в развитието, вътреутроб-

ни заболявания и смърт.

В TORCH синдрома са включени най-често срещаните инфекциозни причинители, водещи до увреждания на плода и до вродени малформации (Т - токсоплазмоза, О-отер - други патогени, R - рубеола, С - цитомегалия, и Н - херпес симплекс вирус).

Причина за токсоплазмоза може да е консумацията на термично не обработено месо или контакт с котки - основен източник на инфекцията. При зараза паразитът остава в латентно състояние в организма за цял живот. Ако се получи по време на бременност, токсоплазмозата може да протече безсимптомно, но и с много усложнения за плода. Засяга централната нервна система, очите и черния дроб. Уврежданията могат да се извият и в

по-късна възраст - в изоставане в умствено развитие (дори чак в училищна възраст) или в увреждания на очите - дори след 20-годишна възраст. Ако жената се е срещала с паразита преди забременяването, няма проблем за бъдещия плод, в организма има антитела, които ще го предпазват. Но е важно всяка жена, преди да забременее, да е направила изследване за имунния статус за токсоплазмозата. Ако това не е направено, изследването се препоръчва веднага след диагностициране на бременността. Няма ли жената антитела, трябва да спазва много стриктни хигиенни норми при хранене, за да няма заразяване, а изследвания за токсоплазмоза трябва да се правят на всеки 8-12 седмици, докато трае бременността.

Имунизациите срещу рубеола предпазват децата от бъдещо заразяване, но има случаи, в които имунитетът след ваксината спада и дори изчезва. Добре е преди забременяване да се направи и изследване, да се установи дали организмът има защитни антитела срещу рубеола. При рубеола по време на бременност инфекцията може да доведе до аборт, мъртво раждане, вродени малформации. Основно се засягат очите, нервната система и сърцето.

Цитомегалията се причинява от човешкия цитомегаловирус. 70-80% от хората са се срещали с този вирус и имат защитни антитела. При инфектиране по време на бременност рискът от заразяване на бебето е около 40%. Тежките усложнения са редки, но фатал-

ни за плода - засягат нервната система и слуха.

Бъдещите майки, страдащи от рецидивиращ генитален херпес, могат да заразят плода, ако са с активен херпес по време на раждането. Тази инфекция на новороденото не е честа, но е много тежка - засяга нервната система и в повечето случаи изходът е неблагоприятен.

Сифилис, Епщайн Бар вирус, парвовирус В19, хламидия, HIV са други инфекциозни причинители със значение.

Препоръчително е всяка жена в репродуктивна

възраст да се изследва още преди забременяване или веднага след установена бременност. Рисковете за бременната, плода и новороденото могат да се преценят само при прецизни и пълни микробиологични, вирусологични и морфологични изследвания и внимателна оценка на всички свързани обстоятелства.

МЦ "Пентаграм" провежда интензивна женска консултация и на всяка бременна с висок риск се предлага необходимата гама от изследвания и наблюдение.

Медицински център "Пентаграм", гр. София
тел.: (02) 447 20 50, (02) 447 20 60

„Колега без очила - светът е по-ясен“

МЦ „Пентаграм“ разполага с най-новата лазерна система за корекция на късогледство, дальногледство и астигматизъм.
Коледно намаление от 10% за корекция на всяко едно око.
(02) 447 20 40, GSM: 0882 216 165

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

УРОCOMFORT

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 Врх" №14 Бл. 3, 1421, София, България,
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61



Д-р Даниела Савова

Д-р Савова, какво сочат вашите наблюдения, има ли промяна в успеваемостта при инвитро в последните години?

- През 2013-а се навършват 25 години от приложението на първите инвитро процедури в България от доц. Атанас Щерев и неговите колеги. Екипът на Медицински комплекс "Д-р Щерев" се гордее, че в неговите редици работят пионерите на репродуктивната медицина в България като доц. Щерев и ембриологът Димитър Баров. По статистическите данни, с които разполагаме, в групата на жените под 30 години за цяло десетилетие от 1988 до 1998 г. средната успеваемост е била около 15%. Към края на 2012 г. лечението в нашата болница в тази възрастова група се увенчава с успех при 55% от проведените процедури. Успеваемостта на екипа ни при инвитро/ICSI лече-

СМЯТАНИТЕ ЗА БЕЗНАДЕЖДНИ СЛУЧАИ ПРЕДИ ИМАТ ШАНС ЗА БРЕМЕННОСТ ДНЕС

● С д-р Даниела Савова, акушер-гинеколог в Медицински комплекс „Д-р Щерев“, разговаря Камен Здравков

ние при жените под 30-годишна възраст се е увеличила с близо 4 пъти от първата процедура в България до наши дни. Интересна е и тенденцията при жените над 40 г. - от почти безнадеждните 3% средна успеваемост на процедури днес вече можем да отбележим над 25% постигнати бременности на проведен ембриотрансфер. Наблюдава се обща положителна тенденция във възрастовата група между 31 и 39 г. При тях се радваме на увеличаване на шансовете за асистирано зачеване в пъти. С гордост можем да твърдим, че на база на резултатите, които постигат водещите български клиници, България се нарежда в първите три места по

успеваемост на модерните асистираните репродуктивни технологии.

- На какво се дължи повишаването успеваемостта на инвитро методиката в България?

- Мога да говоря най-вече от гледна точка на нашата работа в Медицински комплекс "Д-р Щерев". На първо място повишената успеваемост е заради натрупването на опит у нашия лекарски, ембриологичен и биологичен екип. Важен фактор е професионалното развитие с участие с наши разработки и публикации на международни научни форуми, осъществяване на контакт и обмяна на опит с водещи европейски и световни инвитро клиници. Вни-

мание заслужават и напредъкът на диагностичните възможности в репродуктивната медицина като цяло и усъвършенстването на препаратите за хормонална стимулация. Не може да се пропусне и развитието в ембриологията, генетиката, имунологията и възможността за практическо приложение на научните постижения в тези сфери. Основен фактор за успех е и непрекъснатото внедряване на нови методики и най-модерно оборудване. Само през 2013 г. в нашата инвитро лаборатория инвестирахме в ново поколение високотехнологично оборудване за внедряването на три нови методики за повишаване на успева-

емостта при инвитро процедури - ембриоскопия, spindle view и IMSI.

- Как всичко изброено практически води до по-големи шансове за успех на лекуващите се жени и двойки?

- От статистически данни, с които разполагаме, се вижда, че в определени случаи като тежкия мъжки стерилитет успеваемостта се е повишила от 0% през 1987 г. до 48% през 2012 г. Това се дължи на приложената за първи път у нас от доц. Щерев и ембриолога Баров през 1996 г. ICSI разновидност на инвитро процедурата, при която яйцеклетката се опложда с един избран сперматозоид. Понастоящем ICSI вече се прилага рутинно от нашите ембриолози.

През 2010 г. нашият екип въведе метода MACS за отстраняване на ДНК фрагментирани сперматозоиди, а през тази година вече можем да се похвалим и с приложението на метода IMSI. Усъвършенстването на нашите алгоритми за поведение при повтарящи се имплантационни неуспехи и мален яйчников резерв наред с внедряването на няколко методики като асистиран хетчинг през 2000 г., ко-култивирани на ембриони с ендометриални клетки през 2007, на партньорството с лаборатория Гепота за предимплантационна генетична диагностика през 2011 г., дава все по-добри резултати при тези пациенти.

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 - сърдечносъдови, 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 сърдечносъдовите заболявания и за нормалното функциони-



ране на нервната система и очите. Алфа Бетик мултивитаминови с удължено енергизиращо действие е внимателно дозиран, така че да няма опасни за диабетиците количества от всяка съставка. Алфа Бетик мултивитаминови с удължено енергизиращо действие са най-богатите мултивитаминови, които може да намерите на пазара. Продуктът съдържа само висококачествени съставки с ясен произход.

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

Алфа Бетик омега-3 рибеено 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

масажно масло

NeOx

Отново се движиш!

При ставни и мускулни травми:

- Облекчава болката
- Бързо разнася отока
- Отпуска мускулатурата

ECOPHARM

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

За мнозина скариди-те не са нещо повече от излишен деликатес, безполезна "глезотийка", която се свързва единствено с разточителните трапези на заклети-те чревоугодници. Подобни твърдения обаче са много далеч от съвременните представи за диетичната и хранителна стойност на тези ракообразни, числящи се към голямото семейство на т.нар. морски дарове.

Доц. г-р Димитър ПОПОВ

СКАРИДИТЕ - СУПЕРХРАНА



Задълбочените изследвания върху състава на месото им, осъществени през последните десетилетия, показва, че то съдържа голям брой изключително полезни за организма вещества - белтъчини, полиненаситени мастни киселини, витамини, минерали, антиоксиданти и т.н.

Съществуват хиляди видове скариди, които обитават на практика всички световни морета и океани, а някои дори и пресноводните водоеми. Техните размери варират в твърде широки граници - от 2 до 30 см. Едрите скариди предпочитат топли-те, а по-дребните - студентите северни морета.

От това огромно многообразие към трапезата се отправят едва двадесетина вида. Особено се ценят три от тях - тигровата, кралската и гигантската. Информацията за полезните свойства на скаридите за човешкия организъм стана повод за рязко увеличаване на тяхната консумация в световен мащаб, която през последните двадесет години нарасна цели 9 пъти.

Днес в света годишно се консумират над четири милиона тона от този вкусен и полезен деликатес.

Голямото търсене провокира през 80-те години на миналия век създаването в над петдесет тропически и субтропически страни на множество ферми за отглеждане на скариди, което се оказа печеливш и успешен бизнес. Около 25% от предлаганите на пазара скариди произхождат от подобни ферми, в които те се отглеждат при конт-

ролирани условия и (за съжаление!) при масово използване на антибиотични, пестицидни и различни хранителни добавки, целящи увеличаване на добива. Отлична приспособимост към условията в тези ферми показала тигровата скарида, която е и най-масово отглежданата и предлагана на пазара. Три четвърти от "култивираните" скариди се произвеждат от азиатските страни - главно Китай, Тайланд и Филипините, а останалите - от Бразилия и други по-малки производители. Значителна част от продукцията на тези ферми се предлага в дълбоко замразен вид. Злите езици твърдят, че преди замразяването им скаридите обилно се "кръщават" с натриев фосфат, вещество със силно водозадържащо свойство. В резултат купувачът получава значително количество вода на цена на скаридите. Отделяното подозрително голямо количество вода при тяхната културна обработка свидетелства, че подобни твърдения не са далеч от истината.

По-голямата част от скаридите, достигащи до пазара, поне засега, са дивни, които се ловят с помощта на специални тралови мрежи.

Лошата новина е, че скаридите представляват едва 4% от улова. Останалата част са други морски обитатели, които стават невинна жертва на този бизнес и, вече мъртви, се изхвърлят обратно в морето.

Според специалисти-те скаридите, уловени

в студентите северни води, са по-богати на полезни за организма нутриенти и са по-вкусни. Особено ценни са белтъците на скаридите, съставляващи 18-20% от тяхната маса. В тях се съдържат значителни количества от важните аминокиселини глицин, глутаминова киселина, левцин и лизин, от които последните две са незаменими, т.е. не се синтезират от човешкия организъм. По белтъчно съдържание месото на скаридите не отстъпва на високочественото говеждо (18,9%) и превъзхожда първокласното свинско (16,9%). В състава на липидите на скаридите, съставляващи 1,0-1,8% от тяхната маса, са идентифицирани 14 мастни киселини. Преобладаващата част от тях се отнасят към ненаситените мастни киселини, които са особено полезни за организма. Сред тях са изключително важните незаменими полиненаситени киселини от класа омега-3 - ейкозапентаеновата (АЕР) и докозахексаеновата (ADH). Съществуват убедителни доказателства, че тези киселини способстват за доброто състояние и функциониране на сърцето и ретината и са важен фактор за предотвратяване на сърдечността заболявания. Ейкозапентаеновата киселина взема важно участие във функционирането на нервната система и мозъка, а докозахексаеновата изгражда близко 60% от мозъчната тъкан и около 20% от сивото вещество - "процесора" на

мозъка, където се извършва обработката на постъпващата в него информация. Съществуват сведения, че тези киселини способстват за смекчаване на симптомите на депресия, подобряват концентрацията и паметта. Огромната роля на докозахексаеновата киселина за човешкия организъм е видна и от факта, че тя е една от ключовите съставки на кърмата, способстваща за нормалното умствено развитие на бебето.

Сто грама северни скариди осигуряват около 80% от дневната необходимост на организма от тези важни мастни киселини, докато отглежданите във ферми - до 25%. Скаридите са ценен източник на важните за организма витамини А, В₁, В₂, В₃, В₉, В₁₂, С, Е, както и на внушителен брой микроелементи - калий, натрий, калций, магнезий, желязо, мед, цинк, кобалт, манган, молибден, селен, фосфор, йод, флуор и др. По съдържание на микроелементи скаридите превъзхождат 50 пъти говеждото месо! Те са ценен източник на особено важния микроелемент йод, който влиза в състава на хормоните на щитовидната жлеза, участващи в регулацията на растежа и развитието на организма, както и на метаболизма. Порция от 100 г скариди покрива около 70% от дневната необходимост от изключително важния минерал селен, който участва в синтеза на молекулата на ДНК, съхраняваща наследствената информация, и съвместно с витами-

ните с антиоксидантно действие - С и Е, както и с каротеноидите, инактивира свободните радикали, причиняващи раковите и сърдечносъдовите заболявания. **Неотдавна беше установено, че месото на скаридите съдържа още едно вещество с доказано важна роля в човешкия организъм - коензим Q10.**

Това витаминоподобно вещество с антиоксидантно действие и структура, близка до тази на витамин К, играе важна роля в производството на енергия в клетките, в стимулирането на имунната система, както и в предотвратяването на окислението на т.нар. лош (LDL) холестерол, понижавайки по такъв начин риска от развитието на сърдечносъдови заболявания. Има данни, че способства и за понижаване на артериалното налягане. В скаридите беше открито и друго ценно вещество - астаксантин, принадлежащо към огромното семейство на т.нар. каротеноиди, включващо около 700 съединения с мощно антиоксидантно действие. Астаксантинът, представляващ червен пигмент от групата на терпеноидите, е открит в първата половина на миналия век в обвивката на омарите. Той придава червения цвят на месото на съомгата и някои видове пъстърва. Неотдавна британски учени под ръководството на професор Джон Хелуел от университета в Манчестър разгадаха тайната на появата на червения цвят при термичната обработ-

ка на скаридите и другите ракообразни. Те установиха, че в тяхната обвивка астаксантинът е свързан със специфичен белтък - бета-каротеноид, поради което неговият характерен червен цвят не се забелязва. При термичната обработка обаче, в резултат на денатурирането на последния, астаксантинът се освобождава и ракообразните добиват характерния яркочервен цвят.

Интензивните изследвания върху астаксантина доведоха до получаването на удивителни, почти главоломни резултати.

Оказа се, че този каротеноид е много мощен антиоксидант от "сбратялата" си - каротеноидите лутеин и бета-каротен (съответно 3 и 12 пъти) и цели 550 пъти от признатия и добре изучен антиоксидант витамин Е. Според учени от Крейтънския университет в САЩ астаксантинът е най-силният известен антиоксидант на планетата. Поради специфичния си строеж той има невероятна способност да преминава безпрепятствено кръвните барери на мозъка и ретината, където осигурява непреодолима защита на клетките срещу атаката на свободните радикали. Според редица водещи специалисти астаксантинът е супероксидант от ново поколение с неподозирани бъдещи приложения.

Няма да е справедливо, ако не споменем, че по повод на скаридите има и някои "компромиси". Например повишеното съдържание на пурини, поради което те трябва да се избягват от хора с повишено съдържание на пикочна киселина в кръвта. Или наличието на специфичния белтък тропомиозин, който предизвиква алергична реакция у ограничени кръг хора. Всичко това обаче не може да засенчи невероятните хранителни и диетични качества на тези морски дарове, които с право получиха определението *суперхрана*. По мнение на "капацитети" те са невероятно меке за бира от всички марки. Румени и с неподобимия дъх на морето, те просто "плачат" за чаша студено пиво.

gpopov_bg@yahoo.com

Годините не се отпечатват върху лицето на японките. Бръчките им се появяват чак около 60-те, а преди това възрастта се познава само от гънките по горната устна.

Една от чудотворните рецепти за порцелановата опъната кожа е петминутният масаж на лицето всеки ден. Елементарни движения избистрят тена, придават свеж вид, отпускат мускулите, а бръчките се опъват.

Тина БОГОМИЛОВА

Техниките за това японско чудо са няколко - ши-ацу, асахи, зоган... Но освен в разкрасителните студиа масажите могат да се правят и вкъщи, а нагледни уроци къде да натискат и шарят пръстите има доста в интернет.

Ши-ацу масажът включва съвсем бавни движения с палците и върха на пръстите върху определени точки, намиращи се в енергийни центрове. Почуква се като бързо барабанене около очите с възглавничките на втория, третия и четвъртия пръст на двете ръце. Пак с тези пръсти се гладят кожата на челото от веждите към косата, а после и бузи-

те от носа към слепоочията. След това долните части на бузите от брадичката към ушите. Всяко движение се повтаря пет-шест пъти.

Техниката зоган се превежда буквално като "създаване на лице". Масажът се прави с два пръста - показалеца и средния или средния и безименния.

Премахва бръчките, двойна брадичка, увиснала кожа и торбички под очите.

Японките го правят сутрин за три минути, като плъзгат пръсти с леки движения като поглаждане, без натиск. Масажът обаче не е препоръчителен за много слаби лица, болни лимфни възли или възпаления.

Асахи масажът е разновидност на зоган. Например срещу тор-

ЯПОНСКИ ТРИКОВЕ ЗА ПОДМЛАДЯВАНЕ

● Порцелановата кожа се опъва с масаж, минерална вода, ориз и злато

бички възглавничките на средните пръсти се плъзгат от външните ъгли на очите по долния клепач към вътрешните ъгли. Очите се затварят, пръстите минават по горния клепач, веждите, слепоочията и се завръщат отново на външните ъгли на очите. Асахи срещу бръчките на челото се прави, като средните и безименните пръсти на двете ръце са в центъра на челото и с лек натиск се спускат към слепоочията, ушите и ямичките на челющата.

Движенията се правят поне по три пъти.



Друг трик за блясък в очите е, когато леко се натискат с върховете на пръстите за 3 секунди вътрешните им ъгли. Гънките около устата се разстилат, като с върха на палеца и показалеца половин минута се масажират от средата на долната устна към ъгълчетата.

Работоспособността пък се засилва, като се притискат две точки в основата на косите над слепоочието. За релакс и тонус се притиска точката на слепоочията, където се усеща болка.

Опъната кожа обаче се печели с всекидневни масажи, макар и само за пет минути.

Екзотично средство за подмладяване в Страната на изгряващото слънце е златото. Скъпата 24-каратова смес перфектно избелва, отстранява фините линии и бръчки, дава тонус и младежко излъчване. Златната маска се нанася на лицето и след като засъхне и се превърне във фолио, се отстранява. Попиването на златото в кожата забавя разрушаването на колагеновите влакна и стимулира клетъчното обновяване. Макар и древна източна рецепта, златното разкрасяване е възродено от японска компания, която разбива частиците злато и ги прави 7 пъти по-малки от тези на водната пара. Козметични студиа предлагат терапията и на златна цена от 500 долара.



Японците имат още много странни начини за подмладяване като гуано (птичи екскременти), като най-популярни са от ластовици и славеи. Някога гейшите са плащали висока цена за гуаното, за да избият лицата си. То се използвало за приготвянето на маски за лице, които придавали гладкост, стегнатост и гарантирали прочутия порцеланов оттенък на кожата. Но дори и днес се предлагат подобни процедури на Изток.

Далеч по-обичайна разкрасителна съставка е оризът. Освен в чинията той се прилага в козметиката, тъй като съдържа антиоксиданти, които синтезират колаген в кожата. Меката оризова каша лющи мъртвите клетки, почиства и избелва кожата, премахва излишния блясък. В домашни условия свареният ориз се смесва с мляко, зехтин и мед.

Популярна японска маска за лице е бяла глина, в която се добавят

овесени трици, рибно масло, накълцани морски водорасли и цвят от лайка. Всичко това се разбърква с малко вода и масло от жожоба.

Друга японска подмладяваща тайна е правилното почистване на лицето. Изчислено е, че американките се разгиримирват за 2 минути, българките за 4, докато при японките това е 20-минутен ритуал. Красивите азиатки свалят макияжа, като смесват малко отвара от лайка с масло от камелия, лавандула или дори розмарин. Друга японска тънкость е миенето на лицето с минерална вода.

Но дори и да нямат бръчки, японците измислят чудати изобретения, за да се радват на отражението си в огледалото. Един от хитовете на пазара са устни за масаж от мека гума. С тях 15 минути на ден се изговарят гласните звуци.

МРЕЖА ЗА ЛЕКАРИ,
СТОМАТОЛОЗИ
И ПАЦИЕНТИ

• **Имате здравен въпрос?** Безплатна и точна консултация от специалист получавате в пациентския форум на Credoweb.bg

• **Търсите информация за лечебно заведение?** Влезте в профила му в Credoweb.bg и разберете всичко за услугите и специалистите в него

• **Трябва ви лекар?** В Credoweb.bg можете да намерите подходящия и да запишете час при него, без да ставате от компютъра

• След прегледа, ако искате, **оценете лекаря** или оставете кратък коментар. Така вие изграждате рейтинг на най-предпочитаните медици по специалности и региони

NEWS • Новини, интервюта и портрети на **водещи специалисти** ще откриете в рубриката „Актуално“

● Тя разкрива историята на безценните ни православни манастири

Книгата представя всички православни манастири около София, добили слава в миналото като Софийската Мала Света гора. Проследено е възникването и развитието на тези духовни обители през различните исторически периоди, както и тяхната социална роля и национална значимост. Обърнато е внимание на състоянието им днес. Благодарение на личните наблюдения на авторката Валентина Шарланова ставаме свидетели на това как днес протичат християнските празници в тези манастири, как и доколко са запазени и се практикуват традиционните обичаи, свързани с тях.

Софийската епархия е най-голямата в България по брой манастири - със-

СОФИЙСКАТА СВЕТА ГОРА В УНИКАЛНА КНИГА

Точно преди Рождество на книжния пазар се появи уникално като съдържание и полиграфическо изпълнение издание. Написано много увлекателно, с чудесни цветни илюстрации, то предоставя изобилна информация за любознателния читател, решил да се запознае с миналото и настоящето на Софийската Света гора. В този смисъл то е и своеобразен пътеводител.



Валентина Шарланова

тои се от над 60 православни свети обители. Днес те са безценни исторически и културни паметници. Всеки от тях е

свързан с историята на нашата държава, с боляри, царе, патриарси и видни българи. Авторката твърди: "Част от софийските манастири са много добре поддържани, възстановени са старите и са построени нови храмове и сгради в тях. Други обаче са недействителни, запустяват и ценните стенописи в тях са обречени на безвъзвратно разрушаване. Нужни са незабавни мерки, много средства и любов към тези старини, за да не ги загубим завинаги.



С тази книга се надявам да събудя интереса на родолюбиви българи към тези национални съкровища, да призова за спасяването им и за възстановя-

ване на благородната християнска традиция на ктиторите, оставили имената си под портрети и в надписи в манастирските църкви около

София. Изследването е адресирано и към младото поколение, което вече живее в Обединена Европа и което, иска ми се, да има съзнание на наследник на народ с богато културно минало".

И двете думи за Валентина Шарланова. Тя е доцент в Института за етнология и фолклористика с Етнографски музей при БАН. Научните ѝ интереси са в областта на българската традиционна духовна култура, включително изучаването на българските православни църкви и манастири. Издала е книгите "Народна метеорология", "Български народни мерки", "Български народни празници и обичаи" и др., автор е и на редица статии и студии, работи и по проблемите на интеграцията и идентичността на имигрантски общности в западноевропейските страни.

СИРАК СКИТНИК СТАНА НА 130 ГОДИНИ



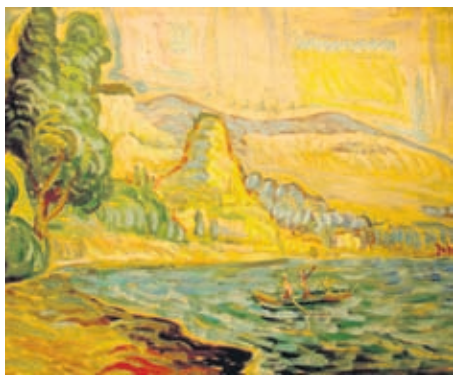
Голяма изложба на Сирак Скитник по повод 130 години от рождението му представя Софийската градска художествена галерия. Освен непоказвани досега творби може да се видят и десетки илюстрации и документи от многоликото творчество на големия художник, критик, публицист и интелектуалец.

Роденият на 22 октомври 1883 г. в Сливен Панайот Тодоров, който приема името Сирак Скитник като творчески псевдоним, ни завещава десетки стихотворения, над 400 статии и поне още толкова картини и скици, които за съжаление отдавна тънат в забрава. Значителна част от картините на този майстор на цвета и линията все още остават в неизвестност, други са разпиляни по частни колекции, а дори и тези, съхранявани в депата на държавните художествени галерии, рядко срещат своите зрители.

Сирак Скитник е първият директор на Националното ни радио и с особено големи заслуги за неговото публично утвърждаване, техническо и творческо развитие. Все още слабо са проучени и други фрагменти от творческия профил на художника - театралното му дело, поезията, прозата.

В залите на галерията са подредени и част от най-дръзките му опити в изкуството на графиката, към което Сирак

● Излагат картини, които не са показвани досега



Скитник посяга, за да се превърне в илюстратор на книги като "Поеми" на Егзар Алън По, "Марионетки" на Чавдар Мутафов, "Български балади" на Теодор Траянов и редица други. Тук могат да се видят и част от първите му живописни опити още по време на обучението му в Санкт Петербург (1908-1912 г.), както произведението му от годините между Балканската и Първата световна война, а също и най-ярките му картини, включени в двете му самостоятелни изложби (1933 и 1935 г.).

Посетителите имат възможност да видят и филмите на БНТ "Сирак Скитник" на режисьора Зунка Янкова и "Да питаме Сирака..." на режисьора Петър Петров, които ще се прожектират целодневно до закриването на експозицията, което ще стане на 9 март 2014 г.

В рамките на събитието Българското национално радио ще раздаде ежегодните си награди за журналистика "Сирак Скитник", а през януари ще бъде представен и богато илюстриран каталог към изложбата. През февруари е предвидена и научна конференция, посветена на този универсален български творец.



„ТРАВИАТА“ НЕ Е САМО НАЗДРАВИЦАТА

Петър ГАЛЕВ

В масовото съзнание операта "Травиата" се свързва с прочутата "Наздравица". Но ценността на произведението и като музика, и като сюжет все пак не се изчерпва с този безспорно красив ансамбъл, познат по света като "Бриндизи". През новия сезон българската публика, както и гостите на Софийската опера от чужбина имат шанса да видят и чуят една пищна постановка на шедьовъра на Верди. Спектакълът дава усещането за празник, за победа на човечността, въпреки тъжния финал. Виолета не дочаква

щастливите дни, за които мечтае, но променя всички около себе си, отваря сетивата им към други измерения, посочени още от Библията. Удивително е как режисьорско-

то решение на акад. Пламен Карталов от преди 30 години е напълно адекватно и днес. Сегашната "Травиата" е правена за Русенската опера за първи път чрез спонсорство, а не с държавни пари. Очевидно това е дало свобода на режисьора да акцентира на непреходното. Неслучайно в тази постановка липсват медицинските картини на туберкулозата с кървави кърпички и мъчителна агония. Накрая Виолета преминава в по-добрия свят през ярка светлина, побеждавайки земните страсти. Една бивша куртизанка се оказва точно както е в Новия завет, по-достойна от мнозина, смятащи се за праведници.

Заслужава си да видите новата възстановена "Травиата" в Софийската опера. Постановката съчетава класическите декори и костюми, съвременната чувствителност и силното представяне на солистите, хора и оркестъра на първия ни оперен театър.



СОФИЯ

София и Лондон ще си сътрудничат с експертна помощ в сферата на системите за сигурност, безопасност и транспортна автоматика в метрото. За това се разбраха кметът на столицата Йорданка Фандъкова и изпълнителният директор на лондонското метро Майк Браун. Предвижда се и обмяна на опит в областта на системата за таксуване на пътници, както и за стандартите в нормативната уредба.



Обмяна на опит за развитието на метрото

На срещата присъстваха и зам.-кметовете Любомир Христов и Дончо Барболов, както и изпълнителният директор на столичния "Метрополитен" инж. Стоян Братоев.

Важно е да проучим опита на Лондон в управлението, експлоатацията, както

и за допълнителни мерки за безопасност на хората, коментира Фандъкова. Тя допълни, че благодарение на европейското финансиране през последните години подземната железница се разраства с чувствителни темпове. В момента се изграждат около 4 километра годишно, докато първите 8 км са построени за 23 години.

Лондон има метро от 150 години, 283 станции, 68 от които разполагат със съоръжения за достъпност на хора с увреждания, разказа Майк Браун. По думите му в София е направено много по отношение на достъпността. Той посети някои от станциите, както и диспечерския център на столичния "Метрополитен".

БЛАГОЕВГРАД

Модерен информационен портал улеснява граждани и фирми



Високотехнологичен информационен портал заработи в общинската администрация. Придобивката е изцяло в услуга на граждани и фирми и предоставя широк спектър от информация за потребителите. Новата система спестява време и е част от иновативния подход на Центъра за информация и обслужване на гражданите.

Тя използва принципа на тъчскрийн технологията и е включена в интегрирана компютърна мрежа. Чрез леснодостъпно меню на екрана на устройството се извежда желаната информация и се дава възможност на потребителите да изберат и извлекат подробни справки за общинската администрация, Общинския съвет, предлаганите административни

услуги, както и проверка на статуса на заведените в деловодството на Община Благоевград препуски.

Програмата е разработена от компютърните специалисти в общинската администрация. Тя дава възможност за бързо и навременно обновяване и разширяване на базата от данни чрез използване ресурсите на вече изградена компютърна мрежа.

ПЛОВДИВ

Фонд подпомага разкриването на целодневни предучилищни групи

От началото на следващата година общината ще стартира програма за финансиране и методическо подпомагане на училищата, които искат и могат да разкрият целодневни предучилищни групи.

И сега в наши училища има разкрити такива, но те са полудневни и не предоставят целодневна услуга, която е много важна за работещите родители, заяви зам.-кметът Стефан Стоянов.

От началото на този мандат сме приели практика за създаване на фондове на база конкурентен подбор и резултати, коментира кметът инж. Иван Томев. Като положителен пример в областта на културата бе посочена фондация "Пловдив 2019", благодарение на която културният календар в Града

под тепетата непрекъснато се обогатява. Предвижда се този подход да бъде прилаган в образованието. С разкриването на новия фонд печелят всички участващи страни - общината, гражданите и директорите на училища, катедорични са от местната власт.

Колкото повече деца получават предучилищната си подготовка в училище, толкова по-голям е социалният ефект, подчерта инж. Томев. Той допълни, че пред директорите се открива възможност да привличат средства за дележирани дейности, както и много по-рано да направят подбор и прием на деца. Печелят и родителите, тъй като децата им са в училището, където след това ще започнат първи клас.

Всеки директор, който иска да бъде подкрепен в развитието на своето училище с допълнителни услуги, може да кандидатства за ремонт и реконструкция на съществуващи помещения. През седмицата предстои среща с ръководители на учебни заведения, в които има начален курс на обучение.

Проектът е много амбициозен, тъй като чрез него Община Пловдив се опитва да помогне и ускори реформите в образованието, смята инж. Томев.

Междувременно се запазва успешно стартиралата миналата година програма за техническа помощ за образованието, по която 30 училища успяха да закупят технически средства, пряко свързани с модернизиранието на учебно-възпитателния процес.

СТАРА ЗАГОРА

Обновена е градинката „Пингвините“



Официално откриха реконструираната градинка "Пингвините" в центъра на Стара Загора. По инициатива на кмета Живко Тодоров бе осигурено финансиране на проекта "Паркоустрояване и благоустрояване на градината при църква "Св. Николай", чието изпълнение започна в началото на август 2013 година.

Основните алеи и функционални зони на градината бяха запазени, а настилка и алеите са решени цветно. Предвидени са места за сядане край зелените площи, които са повдигнати

на височина 40 см. Подновена е съществуващата питейна фонтанка, а шадраванът с фигурата на двата пингвина е облицован с естествени каменни плочи, снабден с циркуляционна помпа и 4-часова филтрация на водата, която се връща обратно пречистена и обеззаразена. Дюзата на фонтана създава висока разпенена струя с изключителен визуален ефект, особено през вечерните часове на денонизието, когато е осветена. Ефектно е осветлението през нощта и на целия парк.

Изградена е автоматична поливна система за поддържане на зелената. Засадени са нови растителни видове - вечнозелени дървета и храсти, широколистни цъфтящи храсти и сезонни цветя, както и нови широколистни дървета по тротоара на бул. "Цар Симеон Велики". Реализираният проект отговаря на изискванията за достъпна архитектурна среда и осигурява ново разположение и рехабилитация на павилионите за цветя за по-добро им експониране и поглед към градината.



ВАРНА



Промени в правилата за прием в детските ясли

От 1 декември 2013 г. влязоха в сила новите правила и критерии за прием в детските ясли. По този начин отпада условието за райониране и родителите ще имат възможност да избират детско заведение независимо от района на местоживеене. Заради промените всички, които имат издадени входящи номера за класи-

ране, трябва да направят пререгистрация на заявленията си до 31 януари 2014 година.

Заявител може да бъде само родител или официален настойник. Ако двамата родители на детето отсъстват от страната, пререгистрация може да бъде извършена от упълномощено лице с нотариално заверено пълно-

мощно от посолството на България в съответната държава.

При попълване на новото заявление заявителят вписва 8-цифрена парола, която ще бъде регистрирана в системата за прием и с която заявителят ще може да влиза в потребителския профил в специализирания сайт - за справки и редакции на данните, вписани в заявлението.

Подробна информация за промените, както и заявление за пререгистрация може да бъде намерено в интернет на адрес: <http://kg.varna.bg>.

Мултимедийна експозиция в Аладжа манастир

Интерактивна мултимедийна експозиция "Аладжа манастир - история, легенди и загадки" бе открита през миналата седмица в сградата на музейния комплекс. Проектът е дело на Асоциация "Шкорпил", реализира се по програмата "Варна - територия на творчество" и е в подкрепа на инициатива-

та на града за европейска столица на културата.

Основната цел е да бъдат използвани съвременните компютърни технологии за създаване на мултимедийен продукт, който да представи по достъпен и атрактивен начин историята, проучванията и културното наследство на среднове-

ковния скален манастир край Морската ни столица. Реализацията на проекта е част от дейността на Асоциация "Шкорпил" за популяризиране културното наследство чрез иновационни проекти и се осъществява със съдействието на Регионалния исторически музей във Варна.



РУСЕ

Осигуряват денонощна информация за жители и гости на града

Информационен терминал с 37-инчов LCD екран вече осигурява денонощен безплатен достъп до информация на русенци и гостите на града.

На старта на най-новата и иновативна услуга за туристическа и административна информация в Община Русе присъстваха заместник-кметовете Страхил Карапчански и Иван Григоров, директорът на ОП "Русе Арт" Анжела Иванова, Кристиан Вълков и Петър Вълков - представители на фирмата - изпълнител на проекта, и Кнут Гербер от Немското дружество за международно сътрудничество.

Г-н Карапчански коментира, че откриването на информационния терминал е поредният реализиран проект в подкрепа развитието на туризма, който е един от ключовите приоритети в управленската програма на кметския екип. Той припомни, че Община Русе работи активно по осъществяването на редица проекти, свързани именно с оползотворяването на потенциала на града и региона като туристическа дестинация.



Анжела Иванова подчерта, че системата ще бъде достъпна от цялата страна и ще бъде полезна както за жителите и гостите на града, така и за всички, които имат интерес към него. Терминалът осигурява връзка с официалните сайтове на Община Русе и на кандидатурата на града за европейска столица на културата през 2019 г. Г-жа Иванова уточни, че през следващите две години ще продължи попълването и актуализирането на информацията в портала.

Представителите на фирмата - изпълнител на проекта, демонстрираха как се борава със съоръжението и презентираха възможностите на систе-

мата.

Устройството е монтирано в защитен панел и осигурява безплатен и денонощен достъп до разнообразна информация. Удобно е и за хора с увреждания. На този етап информацията е на два езика (български и английски) за културния и спортния календар на града и за множество туристически дестинации и обекти. В близките две години терминалът ще може да предоставя информация и на румънски, гръцки, френски и немски език. Устройството има GPS система, интегрирана с Google Maps, благодарение на която потребителите могат да получат лесно координатите на търсения обект.

БУРГАС

Летището с нов терминал



Новият терминал на летището в Бургас отвори врати в навечерието на Никулден - празника на града.

Съоръжението разполага с 31 гишета за регистрация на пасажерите, като в пиковите часове ще могат да бъдат обслужвани близо 2500 души.

Един от основните приоритети в транспортния сектор е изграждането, поддържането и модернизацията на транспортната инфраструктура, заяви по вре-

ме на откриването зам.-министърът на транспорта Георги Тодоров. Около 80 млн. лв. струва на компанията инвеститора (Фрапорт) проектирането и изграждането на терминала. По думите на Тодоров това е най-голямата инвестиция, правена на бургаското летище през последните десетилетия, и е отличен пример в областта на публично-частното партньорство.

Сградата е съобразена с изискванията, свързани с

присъединяването на България към шенгенското пространство, разполага с модерна линия за управление на системите за обслужване на пътници и багаж и интегрирани системи за електронно измерване и регулиране на процесите.

Терминалът заема площ от около 20 хил. кв. м и разполага с обширни зони за пристигащи и заминаващи пътници, модерни системи за тяхното обслужване, както и с търговски площи.

Деспот Слав не е „македонски владетел“ и не е воювал в защита на „македонския народ“

С акаг. Григор Велев разговаря Румен Леонидов



Акаг. Григор Велев

Акаг. Велев, как се развиват отношенията между своеволния болярин Добромир Хриз и българския цар Калоян?

- След като цар Калоян се възкачва на престола, успява да привлече на своя страна българските боляри Иванко и Добромир Хриз, които по това време са на византийска служба. През 1197 г. Добромир Хриз сключва съюз с българския цар Калоян.

- Какъв е отговорът на "предадените" византийци?



Цар Калоян

твърдят хроникьорите, "избиха немалко хора, тъй като мятаха камъните право в целта от високо". Така и този опит да се превземе крепостта претърпява пълен провал. Добромир Хриз принуждава императора да сключи договор, с който признава владенията му в Просек и Струмишка област.

- Докъде се простираха владенията на Хриз в Македония?

- На запад до р. Вардар, но главната му крепост остава Просек.

- А каква е съдбата на Иванко, другия български болярин, който също напуска византийската си служба?

- През 1200 г. император Алексей III изпраща протостратора си Мануил Каница срещу Иванко, който е управител на Пловдив и е съюзник на цар Калоян. В битката Каница е пленен и предаден на цар Калоян. Императорът Алексей III отказва да откупи Мануил



България при цар Калоян

- Византийската армия начело с императора Алексей III Ангел предприема поход срещу крепостта Просек, която се държи от Добромир Хриз. Штурмът е безуспешен. След като дава много жертви, императорът е принуден да се оттегли. На следващия ден ромеите отново се втурват в атака, но българите използват каменометни машини, с които, както

Каница, който му е братовчед. Тогава цар Калоян предава пленения протостратор Каница на Добромир Хриз, който от своя страна му е тъст. Двамата предприемат поход срещу византийците и превземат Прилеп и Битоля. След това се отправят и проникват в Тесалия и Пелопонес. Така Добромир Хриз последователно сменя съюзника си - ту е с българския цар, ту с ви-

● Борил се обявява за цар след успешен дворцов преврат

зантийския император.

- Двучлукът политика на Хриз очевидно не намира подкрепа от цар Калоян...

- Поради което византийската войска скоро след това се справя с измения. След разбиването на Добромир Хриз Струмишка област с крепостта Просек се присъединява към България. Според историка Петър Мутафчиев това става възможно в резултат на предварителна договорка между цар Калоян и император Алексей III.

- Какво се случва с Македония след убийството на Калоян?

- Цар Калоян е убит през 1207 г. при обсадата на Солун и на престола се възкачва сестриният му син Борил (1207-1218). Това по същество е дворцов преврат, тъй като законните наследници на Калоян - Иван Асен и брат му Александър, са принудени да емигрират в Русия. През 1211 г. цар Борил прави опит да си върне със сила югозападните български земи. Организира поход към Мелник, който превзема, но скоро след това е принуден да отстъпи крепостта под напора на латинците, които са в съюз с войската на деспот Алексей Слав.

- Борил воюва и със Сърбия...

- През 1214 г. цар Борил успява да се съюзи със севастократор Стрез и заедно започват военна акция срещу Сърбия. Българската войска е разбита при едно нощно сражение, разиграло се в околностите на Ниш. Севастократорът Стрез е убит в организиран срещу него заговор, ръководен от сръбския архиепископ Сава.

- Кой е всъщност севастократор Стрез?

- Той е племенник на цар Калоян. Смята се, че е брат на цар Борил. Според историците Стрез е бил храбър и опитен воин, както и един от доверените военачалници на цар Калоян. Според него титлата



Добромир Хриз - ктиторски портрет

севастократор е получил от Калоян, а не от Борил.

- Защо след смъртта на Калоян Стрез забягва в Сърбия?

- Защото целта му е да върне загубените български земи в Македония. Той иска политическо убежище в двора на крал Стефан Неман. Кралят му предоставя своите войски, с помощта на които българинът завзема Македония. Заселва се там и избира за



Владенията на севастократор Стрез на Балканите в началото на XIII век (кафяво)

свои център крепостта Просек край река Вардар, където преди време е резидентствал Добромир Хриз.

- А какво става с отношенията му с крал Неман?

- Той скъсва отношенията си с краля и се обявява за независим български владетел на Македония. В рамките на българските му владения се включват земите от р. Струма до Охрид, а според някои средновековни извори тук са и областите Девол и Костур. Тук той се обя-



Руини от крепостта Мелник

вява за независим български владетел. През 1211 г. с подкрепата на Борил Стрез напада Солунското кралство, но в Битолското поле е разбит от латинците.

- Тук е мястото да кажем за фалшификациите на историчарите от Скопие по повод севастократор Стрез...

- В македонските учебници по история за шести клас пише, че българските

боляри севастократор Стрез и деспот Слав са "македонци", тъй като техните владения се намирили на територията на днешна Р Македония.

За севастократор Стрез пише, че е създал "Македонско царство". Владенията през известен период от време война между него и цар Борил не се представя като борба за власт в българския царски двор между двамата кръвни

- Разбира се, че той е член на династията Асеневици - сестрин син на царете Петър, Асен и Калоян, племенник на цар Калоян. Братовчед е на цар Борил и севастократор Стрез. Той е български владетел в Източна Македония от 1207 до 1230 г. Но след убийството на цар Калоян той енергично се противопоставя на цар Борил, обявявайки го за узурпатор.

- Откъде получава титлата деспот?

- През 1208 г. в Цариград Слав установява близки връзки с латинците, като се жени за дъщерята на латинския император Хенрих Фландърски, който го удостошава с титлата деспот.

- Кои земи управлява



Схема на крепостта Мелник

деспот Слав?

- След като става самостоятелен владетел на Родопите, връща българското управление на земите на изток от р. Струма. По-късно избира крепостта Мелник за свое седалище.

- С какви факти можем да оборим твърденията на македонистите от Скопие, които обявяват деспот Слав за "македонец и македонски владетел", който най-много е воювал с българите в защита на македонския народ...

- Срещу тези глупости е достатъчно да приведем дори само един пример. Като този: след като през 1218 г. цар Иван Асен II се възкачва на престола, всички владения на деспот Слав се включват в рамките на българската държава. Този процес на окончателно присъединяване на земите му към България става след битката при Клокотница през 1230 г.

Проектът за квартално компостиране "Храна за земята" е българският победител в екологичната кампания на Европейската комисия "Свят, който харесваш". Идеята, оценена като най-добро решение за борба с промените в климата, е на Асоциацията за устойчиви практики "Нашият квартал". Тя цели да намали общото количество депонирани отпадъци и отделените емисии на парникови газове. Осъществена е от гарения с помощта на доброволци. Рекламира ударно чрез 150 билборда, финансирани от Европейската комисия. Първата жилищна зона, въвела екологичната практика в столицата, е "Княжево". Кварталът вече разполага със специална площадка и два пластмасови компостьора. В тях според законите на природата до пролетта ще отлежава бъдещата "храна за земята".

Вероника ХРИСТОВА

Да живееш природосъобразно не значи само да обикаляш планините, да се храниш здравословно, да медитираш и да правиш гимнастика. Ако човек наистина иска да сътвори нещо глобално в тази посока, трябва

да започне с промяна на дребните неща от ежедневието,

които нанасят непоправими щети на околната среда. Идеален пример за това са хранителните отпадъци, които са 30-40% от боклука на всяко българско семейство. Изхвърлени в общата среда, идеален пример за това са хранителните отпадъци, които са 30-40% от боклука на всяко българско семейство. Изхвърлени в общата среда, идеален пример за това са хранителните отпадъци, които са 30-40% от боклука на всяко българско семейство.

Тя и семейството ѝ от години използват домашна система за компостиране, която превръща обелките от лук, коричките сух хляб и забехналите марули в прекрасен ектор за градината. Идеята пренесли от 3-годишния си престой в Девин, където още през 2007 г. общината въвела система за фамилно компостиране.

"Просто отидохме, взехме си безплатния домашен компостьор и започнахме да го ползваме. В София си закупихме гру-

Превръщат „Княжево“ в градина с люспи от лук и кори от хляб

● Новата мода компостиране запали семействата в квартала



Около 3 месеца са нужни, за да се превърнат тези отпадъци в храна за земята

зи два, които поставихме в двора на къщата си в "Княжево". Така станаме част от решението на проблема с отпадъците, а не част от самия проблем", разказва Ирена.

Семейството изповядва идеята, че

остатъците от кухнята не са боклук, а ресурс,

който отново влиза в цикъла на природата. Изискват се минимални усилия, а ефектът е наистина голям. Нужна е малка кофа на удобно място в кухнята и няколко седмици, за да развиеш навик да разделяш "живите" от другите отпадъци. Всичко останало вършат работливи, невидими микроорганизми.

"Процесът на разграждане протича в три етапа, в които различни микроорганизми работят в перфектна симбиоза. Всичко е много естествено и балансирано. Човек само трябва да разбърква от време на време съдържанието на компостьора. На финала получаваме готов продукт, който прилича и мирише на земя. Той е идеален за подхранване на всичко, което расте в градината", обяснява разпалено младата жена.

За да привлече повече хора към екологичната практика, семейството предоставило своите домашни компостьори за общо ползване на квартала. Трите деца на Ирена обикалили съседските къщи и пуснали разяснителни брошурки в пощенските кутии.

"Още на другата сут-

рин след като поставихме компостьорите, с изненада открих, че някой от съседите беше пуснал в тях обелки от ябълка, завити в салфетка. А един съсед беше събрал трева и шума от градината си. Беше толкова мило и приятно да видиш, че идеята ти се приема", спомня си Ирена.

Сега тя планира изработването на разяснителна табела, която да постави на мрежата на компост зоната.

Всъщност в компостьора могат да се хвърлят всякакви хранителни остатъци, дори сготвени зеленчуци. Изключение правят месото, костите и млечни продукти.

Няма я обичайната лоша миризма на контейнерите за боклук

Ароматът е по-скоро на гъждовна гора. Това прави екологичната практика подходяща за използване дори на балкона.

Самата компост зона в "Княжево" е разположена до общите контейнери за смет в близост до гората. Тя е изградена с помощта на доброволци от "Нашият квартал" и няколко семейства от "Княжево", обединени в усилията си да направят района по-приятен за живеене.

"15 човека се събирахме четири поредни недели и с общи усилия успяхме да премахнем всички храсти, клони и боклуци от 3 гка гора. Използвахме възможностите, които Столична община предложи в програмата "Зелена Со-

фия", и оформихме цветна градина. Нарекохме я "Река на цветята". Вече имаме 400 лалета, 200

нарциса, карамфили, маргарити и 180 храсти. Направихме горски детски кът с пейки, пясъчник и площадка за игра. Така зоната се превърна в гостоприемно място за отглед на възрастните и забавления за децата", споделя с гордост инициаторката.

Инвестицията е минимална и се възобновява всяка пролет,

когато засажените растения разцъфнат, подхранени от естествения ектор.

Идеята на Ирена е мястото да стане горска сцена на класически концерт на възглавници. А за хлапетата от квартала там да бъде обособена горска работилница, в която да рисуват на големи платна, опънати между дърветата.

Дългосрочните усилия на "Нашият квартал" са насочени към въвеждане на кварталното компостиране и в други жилищни зони в София: "Убедени сме, че опитът от "първа ръка" ще окуражи хората да мислят за справянето с екологичните проблеми. Надяваме се това да ги вдъхнови да променят ежедневния си стил на живот. След това хората могат да открият и други природосъобразни алтернативи или да станат по-съпричастни в намирането на такива решения на общностно ниво. Участието в този проект, срещите ни край компост зоната и другите места, които създаваме заедно, несъмнено ще сплотят общността ни и квартала".

В тази посока Ирена и нейните съмишленици вече работят съвместно със Столична община, откъдето са обещали логистична и финансова подкрепа.

ЧЕЗ раздава награди в онлайн игра за енергийна ефективност

На 2.12.2013 г. ЧЕЗ стартира онлайн игра "Академия Енергия", която ще популяризира начините за по-разумно и отговорно енергийно потребление.

Всеки, който се регистрира на www.energyacademy.bg и играе редовно до 02.03.2014 г., участва в тегления за една от 17-те награди - 13 сегмични, 3 месечни и една поощрителна награда, сред които телевизор, готварска печка, лаптоп и система за домашно кино. Печелившите ще се определят на лотариев принцип сред участниците, постигнали най-добри показатели.

Играта "Академия Енергия" представлява виртуален дом, в който участниците се стремят да постигнат висока енергийна ефективност, като модернизират електроуредите в него и ги използват рационално, съобразно техните предимства. Всеки играч избира свой герой, с когото ще работи и ще се забавлява, като се стреми да оптимизира разхода си на енергия. При всяко влизане в играта се появява съвет за разумно използване на



електроенергията, а на всяко трето влизане - въпрос, чиито правилен отговор носи допълнителни ресурси.

"С тази инициатива се стремим по интересен начин да стимулираме хората да променят отношението си към потреблението на енергия. Надяваме се чрез нея да достигнем до по-широк кръг от хора, включително и до най-младите, и да ги провокираме да се замислят за начините за пестене на електроенергия", каза Зорница Йорданова, маркетинг директор в "ЧЕЗ Електро България" АД.

В изпълнение на социално отговорната си политика и на Директивата за енергийна ефективност при крайното потребление и енергийните услуги компанията регулярно реализира различни инициативи за насърчаване на енергийната ефективност - провежда информационни кампании, обучения по устойчиво енергийно планиране, осигурява средства за обследване на сгради на детски градини и училища, както и за тяхното топлоизолване, вътрешно осветление и енергийноефективно оборудване.

Владислава ГАЛЕВА,
юрисст

При сключване на трудов договор задължително условие е уговорянето на продължителността на работния ден или седмица. Законодателството предвижда различни видове работно време и различни начини на неговото отчитане. Всички те са описани в глава VII на Кодекса на труда "Работно време и почивки". Работното време е всеки период, през който работникът или служителът (понататък за краткост наричан само "работник") е длъжен да изпълнява дейностите, за които е сключил трудов договор с работодателя. Предварителното уговаряне на работното време е задължително, но то може да бъде променено в хода на действие на трудовия договор. Разпределянето и отчитането на работното време е задължение на работодателя, който разписва правила за това. Тези правила трябва да са част от правилника за вътрешния трудов ред.

Разпределение на работното време

В предприятията, в които организационният процес позволява това, може да се установява работно време с променливи граници. В зависимост от характера и организацията на трудовия процес работният ден може да бъде разделен на две или три части. При разделяне на работния ден броят на прекъсванията, без обедната почивка, не може да бъде повече от две за един работен ден, а продължителността на всяко прекъсване с изключение на обедната почивка не може да бъде по-малка от един час.

При разделяне на работния ден на части, както и при работно време с променливи граници не може да се нарушават минималните размери на обедната (не по-малко от 30 минути), междудневната (не по-малко от 12 часа) и седмичната (48 часа при нормална продължителност на работното време и не по-малко от 24 часа в особени случаи) почивка. Когато работното време е с променливи граници, но е избран метод за подгледно изчисляване, се смята, че то има нормална продъл-

Внимавайте какво работно време договаряте



жителност - 8 часа.

Когато в трудовия договор не е уговорено друго, се смята, че той е сключен за нормална продължителност на работния ден и седмица.

Удължаване на работното време

Работодателят по производствени причини може едностранно да удължи работното време през някои работни дни и да го компенсира чрез намаляването му през други работни дни. Продължителността на удължения работен ден не може да надвишава 10 часа, а за работниците с намалено работно време - до 1 час над обичайното. Освен това в случай на удължаване на работното време то не може да надвишава 48 часа седмично, а за лицата с намалено работно време - 40 часа седмично. Удължаване на работното време се допуска за не повече от 60 работни дни за една календарна година и за не повече от 20 работни дни последователно.

При въвеждане на удължено работно време работодателят следва да поиска съгласие за работата при такива условия от особени категории работници. Това са майки на деца до 6 г. или майки, които се грижат за деца с увреждания - независимо от възрастта им, както и от трудоустроените. Съгласието

се дава писмено за всеки отделен случай.

Когато въведе удължаване на работното време, работодателят е длъжен да го компенсира чрез съответното му намаляване в срок до 4 месеца за всеки удължен работен ден. Когато работодателят не даде компенсация в посочения срок, работникът има право сам да определи времето, през което ще се възползва от нея, като за това трябва писмено да уведоми работодателя най-малко две седмици предварително. В случай че трудовото правоотношение бъде прекратено, преди да се извърши компенсиране на удължаването, отработената разлика над нормалната продължителност на работното време се заплаща като извънреден труд.

Работодателят прави удължаването със заповед и след като е изпълнил редица други задължения. На първо място той трябва да се консултира със синдикатите. Освен това е длъжен да уведоми предварително инспекцията по труда. След това издава писмена заповед, в която се определят начална и крайна дата на удължаването, звената и работните места, а по възможност в нея трябва да бъдат вписани и имената на работниците, за които се отнася удължаването. Заповедта може да бъде издадена не по-късно от 3 работни дни преди началната да-

та на удължаването на работното време. В същата или в отделна заповед работодателят следва да определи длъжностно лице, което води специална книга за отчитане на удължаването и компенсирането на работното време.

Намалено работно време

Намаленото работно време се установява с нормативен акт или акт на Министерския съвет за определени трудови сфери. Всички те са определени с Наредба за определяне на видовете работи, за които се установява намалено работно време. Обикновено това са дейности, извършвани при специфични условия и рискове за живота и здравето. В някои случаи водещо е здравословното състояние на работниците и/или тяхната възраст. Така например право на 7-часов работен ден имат работниците с пълна загуба на зрението независимо от вида на извършваната работа, а за работници, които не са навършили 18 г., нормалната продължителност на работния ден не може да надвишава седем часа.

Работниците в предприятието, които имат право на намалено работно време, се определят с писмена заповед на работодателя след предварителни консултации със синдикатите и със службата по трудова ме-

дицина. С намаляване на работното време за работниците не се променят договорените с трудовия договор месечно трудово възнаграждение и други права по трудовото и осигурителното законодателство.

Непълно работно време

При сключване на трудов договор страните могат да уговорят работата да се извършва през част от законоустановеното работно време. Такива работници не могат да бъдат поставяни в по-неблагоприятно положение от работещите на пълно работно време. Те ползват същите права и имат същите задължения, каквито имат останалите работници. Разбира се, това условие няма да важи, когато правата, дадени с нормативен акт, се определят в зависимост от продължителността на работното време, продължителността на трудовия стаж или други фактори.

Въвеждане на непълно работно време от работодателя

Работодателят има право да разпорежи лицата, наети при пълно работно време, да изпълняват задълженията си при условията на непълно работно време. Това той може да направи само при намаляване на обема на работата, и то за не повече от три месеца в една календарна година. Въвеждането на непълно работно време поради намаляване обема на работата се извършва с писмена заповед на работодателя за всеки отделен случай след съгласуване с представители на синдикатите. В заповедта задължително се посочват продължителността на намаленото работно време, срокът и работните места, за които то се въвежда. Заповедта се издава не по-малко от 10 работни дни преди преминаването на непълно работно време. Тъй като въвеждането на непълно работно време е право на работодателя, той няма задължение да иска съгласието на работниците. В тези случаи не се изготвят и

допълнителни споразумения. Във всички случаи въведеното непълно работно време по този ред не може да бъде с по-малка от половината от продължителността на законоустановеното работно време. Възнаграждението на работниците, трудещи се при намалено работно време, се определя пропорционално на отработеното време.

Ненормиран работен ден

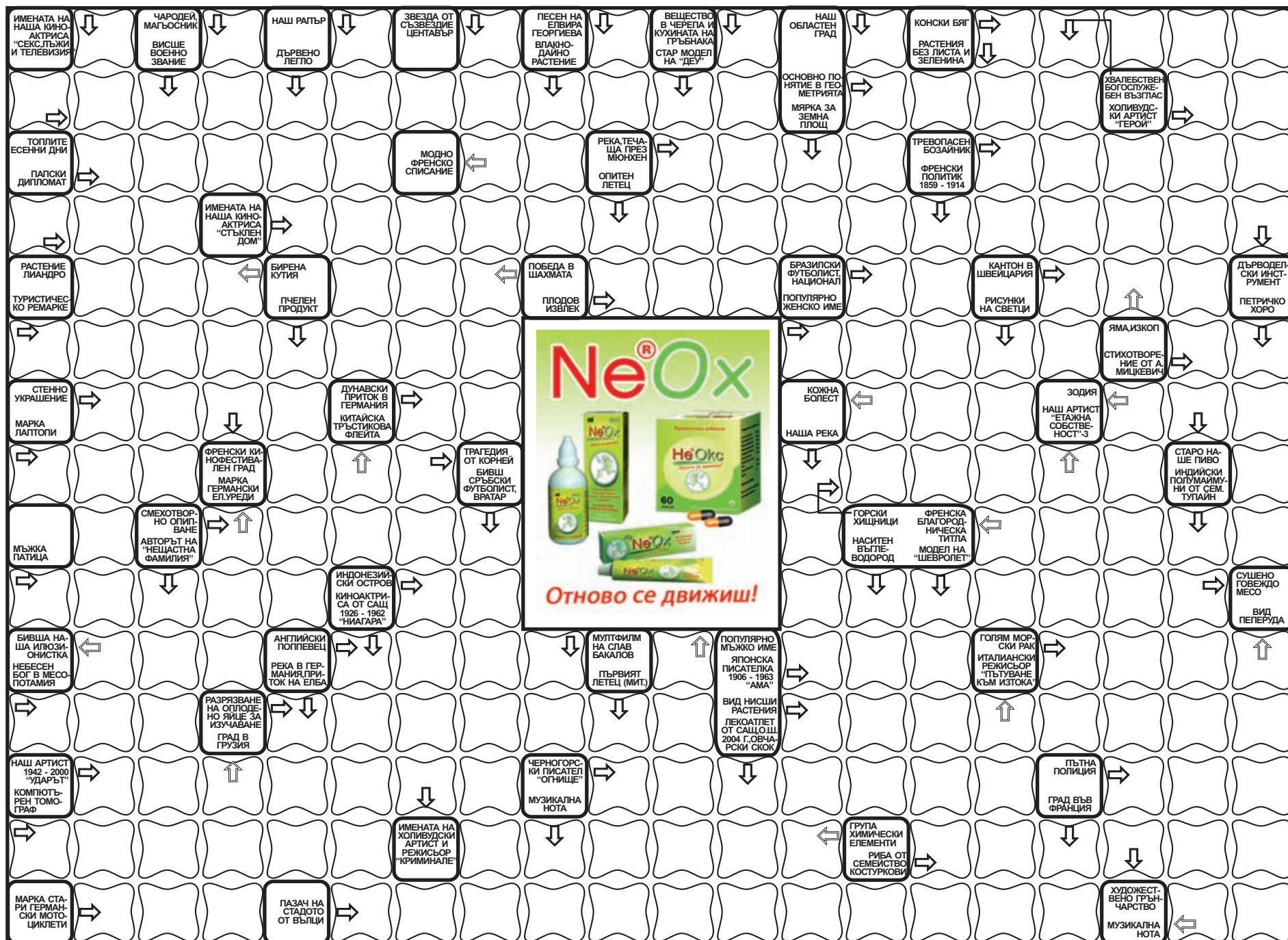
Въвеждането на ненормиран работен ден е право на работодателя, дадено му от Кодекса на труда. Той упражнява това право със заповед, в която се определят длъжностите, за които се установява ненормиран работен ден. Работниците, за които е въведен ненормиран работен ден, са длъжни да изпълняват трудовите си задължения и след изтичането на редовното им работно време. При тези условия е задължително да се спазват минималните размери на междудневните и междуседмичните почивки. Освен редовните почивки през работния ден работниците и служителите, за които е установен ненормиран работен ден, имат право и на допълнителна почивка след изтичането на редовното им работно време, която не може да бъде по-малка от 15 минути. Тези работници имат право и на допълнителен платен годишен отпуск, който не може да бъде по-малък от 5 работни дни. Извършената в повече работа през работни дни се компенсира с допълнителен платен годишен отпуск, а когато дейността налага да се работи и в почивни или в празнични дни - с увеличено възнаграждение за извънреден труд. Но трябва да е ясно, че отработеното в повече от работници с ненормиран работен ден не може да се смята за извънреден труд по реда на чл. 143 от Кодекса на труда. Режимът на работата за лицата с ненормиран работен ден се определя от работодателя, тъй като той най-добре познава естеството и характера на работата. Тъй като тук отново говорим за право на работодателя, той няма задължение да поиска съгласието на работниците, за които въвежда ненормиран работен ден. В този случай не се изготвят и допълнителни споразумения за промяна на трудовото правоотношение.

За контакти:

0886-74-25-26

e-mail:

galeva_v@abv.bg



РЕЧНИК: ЖОРЕС, ЛЕКОВИЧ, МАЛИБУ, МЕК, ООТОМИЯ, ТАЛОФИТИ, ТОЛИМАН, ЮРДЕК.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 45:

ВОДОРРАВНО: "Когато кипи новото вино". Лазар. Ретинол. Пилар. Шал. Бикини. Окопаник. Генетика. Спирала. Ок. Петит. Ла. Лазо. Ами. Накити. Давид. Як. Окуме. Хор. Леко (Петер). ООН. Кар (Джералд). Дринов (Марин). Ямб. Чан. Режим. ТА. Пицунда. Колит. Пор. Илчев (Иван). Журове. Иконом. Ваталин. Сан. Радан. Икс (Джеки). Лоран (Ив Сен). Поморин. "На". "Сулико". Асиара. Иван.

ОТВЕШО: Колаген комплекс. Галета. "Обич". Су. ГАЗ. НИКОН. Цев. Табетик. Чували. Сорит. Тукан. Ток. Килиманджаро. Лирика. "Ер". Аула. Пена. Рина. Вити (Моника). Кон. Ни.Пи. Коноп. Кесон. Вокил. Хоро. "Ама". Колорадо. Елинор. Пазарджик. Ра. Топалов (Веселин). Ритори. Вина. Илим. Нани (Луиш). Пили. Аден. Под. "На Ком". Котомана. Бор. Киновар. НАН.

LECHO

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

БОЖИ ДАР Е, ЧЕ НА 71 ГОДИНИ ОЩЕ МОГА ДА КАТЕРЯ

● С Петер Хабелер
разговаря Мара Калчева

Австрийският алпинист Петер Хабелер (роген на 22 юли 1942 г.) влезе в историята с първото безкислородно изкачване на Еверест на 8 май 1978 г. заедно с Райнхолд Меснер. Дватамата направиха една от най-силните свръзки в алпинизма с изключителни катерачни постижения в Алпите, сред които са 10-часовото изкачване на северната стена на Айгер и 4-часовото по северната стена на Матерхорн. Паметно ще остане и покоряването

на осемхилядника Хигън пик само за три дни, което поставя началото на алпийския стил във височинните експедиции. За разлика от Меснер Петер Хабелер не се впуска в преследване на Хималайската корона - изкачването на всички 14 върхове на планетата с височина над 8000 м. Въпреки това обаче австриецът има в актива си след Еверест още три осемхилядника - Чо Ойю, Кангчендзюнга и Нанга Парбат. Създател е на ски учили-

ще "Маунт Еверест" в Майрхофен и до днес продължава да работи като планински водач. Автор е на книгите "От планините на света към дома", "Самотната победа", "Най-добрите ски маршрути в Тирол" и автобиографията "Целта е върхът" в съавторство с журналистката Карин Щайнбах. 71-годишният алпинист бе голямата звезда на завършилия в Банско Международен фестивал на планинарското кино.



Г-н Хабелер, създават ли се истински приятелства в алпинизма?

- Алпинизмът е международна дейност, чрез която се срещат хора от различни нации и независимо дали алпинистът е българин, чех, руснак, между нас възникват дружески отношения. Контактите са най-често в базовите лагери, на спокойствие. Там най-лесно правим обмен на мисли, на идеи. Но за мене винаги е било важно да познавам хората, с които отивам в планината - те вече да са мои приятели. С Райнхолд Меснер постигнахме много, защото имаше невероятно доверие между нас. Нямаше нужда да се пита кой какво смята да прави във всеки момент от изкачването. Само като се погледнем, и знаехме положението. Приятелството е важно в алпинизма, макар че той е и амбиция, и желание да постигнеш нещо повече от другия.

- Как ще коментирате инцидента това лято, когато терористи убиха десетина алпинисти в базовия лагер под връх Нанга Парбат в Пакистан?

- Това е ужасно. Просто онемявам, не знам какво да кажа. Ние сме свикнали с мисълта за смъртта, защото рискът при изкачване понякога е много голям. Но този инцидент няма нищо общо с алпинизма. Случилото се под Нанга Парбат е непоносимо, нечовешко.

- Какво загубихте от алпинизма в своя живот?

- Не изгубих нищо. Разбира се, имах проблеми в личния живот заради алпинизма, защото отсъствах по няколко месеца от дома. Моята първа съпруга не беше съгласна да ме няма толкова дълго време и затова се разделихме. Докато сегашната ми партньорка Юта идва с удоволствие с мен в планината и с нея живеем в пълна хармония. Вече не съм толкова млад и силен, но продължавам да се катеря с моята съпруга и това ми доставя невероятно удоволствие.

- По какви маршрути катерите сега?

- Божия дар е това, че още мога да катеря. Разбира се, не тръгвам по маршрути от висшите категории на трудност. Не катеря 10-а степен, но си позволявам с добра предварителна подготовка да минавам турове до 6-а - 7-а степен. Много обичам класическите маршрути, например в Долмитите. Със съвременните катерачни обувки и екипировка това е много по-лесно, отколкото с тези, които имахме в моята младост. Разбира се, нямам вече тази сила на пръстите. Но маршрутите са така оборудвани, че сигурността на алпинистите е гарантирана в много по-висока степен, отколкото преди.

- Сутрин, когато се събудите, какво ви боли?

- Понякога главата, ако предишната вечер сме останали до късно на масата! (Смее се.) Всъщност се чувствам здрав. Само раздвижването сутрин става

малко по-бавно от преди. Нищо не ми тежи. Никога не съм бил пълен. Дори и сега тежа 62 kg и вероятно ще си остана толкова. Ако евентуално нещо ме заболя, имам съпруга лекар, която ще ме излекува.

- Виждам, че сте в отлична форма. Как се храните?

- Много съм пестелив в яденето. В Банско например се хранех само със салати, плодове и омлет. Обилните гозби, които ми поднасят тук, са твърде големи за моя стомах.

- С какво ви впечатли Банско филмфест?

- Изненадах се колко много хора дойдоха на фестивала на планинарското кино. Освен че бяха многобройни, убедих се, че идват от любов към екстремните спортове и планините и следят с интерес всичко, което се случва на фестивала. Те са хора от нашия бранш. Докато в Германия и в Австрия няма голям интерес към подобни събития.

- Какво бихте посветвали най-младото поколение алпинисти?

- Аз съм класически алпинист. Затова на младите хора бих казал да се подготвят старателно за всяка експедиция, да проучват евентуалните опасности, които ги очакват в природата, да не действат прибързано, да се подготвят технически. Когато направят всичко това, няма от какво да се страхуват и трябва просто да тръгнат напред. За младите катерачи сега е по-лес-

но, защото маршрутите са много добре оборудвани, осигуровките са надеждни. Така че едно евентуално падане не е фатално. Но по наше време при същата ситуация щеше да има ужасни последици или да е смъртоносно. Най-голямата височина, от която съм падал, е 50 метра и по чудо съм още жив.

- Как ще убедите децата да отидат да катерят в планината, вместо да седят постоянно пред компютъра?

- Компютърът вече не може да се извади от живота ни. Въпросът е детето да не стои по цял ден пред него. Компютърът е предмет, който ни улеснява, но с него не трябва да се прекалява. И макар че го използвам, с чиста съвест бих минал и без него. От собствен опит знам, че за

децата е интересно в планината и само от възрастните зависи дали ще им дават този шанс. След като се завърнах от осемхилядниците, започнах като планински водач да се занимавам с деца - от 5- до 13-годишни. Много е хубаво да се работи с тях, но и малко опасно, защото те са неп-

редвидими. Аз им обръщам внимание не само на красотите на планината, а и на опасностите, които ги дебнат. С тях правехме всичко това, с което възрастните алпинисти се справят на осемхилядниците - изграждахме базов лагер, падахме примуса, приготвяхме си супа.



BGbasket.com
БАСКЕТБОЛЪТ
В ЕДИН САЙТ

BG basket

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 10 декември

17:25 ч. Левски - Куманово (баскетбол, БЛ) по БНТ 2 и БНТ свят
21:45 ч. Байерн - Манчестър С (футбол, ШЛ) по Ринг.б2

Сряда, 11 декември

14:00 ч. Локо Сф - Черно море (футбол, А група) по Нюз 7
16:30 ч. Литекс - ЦСКА (футбол, А група) по ТВ 7
20:15 ч. Изгеа - Лукойл Академик (баскетбол, Еврокупа) по БНТ 1
21:45 ч. Милан - Аякс (футбол, ШЛ) по Ринг.б2

Четвъртък, 12 декември

14:00 ч. Ботев - Берое (футбол, А група) по Нюз 7
16:00 ч. Левски - Черноморец (футбол, А група) по ТВ 7

16:55 ч. АЦХ Волей - Марек (волейбол, ШЛ) по БНТ 1
20:00 ч. Динамо 3 - Лудогорец (футбол, ЛЕ) по БНТ 1
20:00 ч. ПСВ Айндховен - Черноморец (баскетбол, Еврокупа, жени) по Ринг.б2

Петък, 13 декември

21:30 ч. Херта - Вердер (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

Събота, 14 декември

15:15 ч. Локо Пг - Литекс (футбол, А група) по ТВ 7
17:15 ч. ЦСКА - Любимец (футбол, А група) по Нюз 7
17:25 ч. КВК Габрово - Добруджа (волейбол, Суперлига) по БНТ 2 и БНТ свят

Неделя, 15 декември

12:30 ч. Тенис (м-р г-р Тодор Тодоров) по БНТ 2
14:00 ч. Нефтохимик - Левски (футбол, А група) по Нюз 7
16:30 ч. Лудогорец - Локо Сф (футбол, А група) по Нюз 7

Понеделник, 16 декември

13:00 ч. Жребий (футбол, ШЛ и Лига Европа) по Евроспорт
14:00 ч. Черно море - Ботев (футбол, А група) по Нюз 7

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

ПРЕЗ 2013-А КОБРАТА СЕ ПРИДВИЖИ КЪМ МЕЧТАНИЯ МАЧ С КЛИЧКО

2013 година е към своя край. За спорта тя не бе особено успешна, но все пак имаше своите герои. Вестник "Животът днес" продължава да ви представя тези, които прославиха България през изминалите месеци и ни на караха да си припомним онова позабравено чувство на гордост. Започнахме тази нова рубрика с бореца Иво Ангелов, който спечели световната титла през септември, а преди това бе и на европейския връх. Сега е ред на още един представител на силите спортове - боксьорът Кубрат Пулев - Кобрата.

Тодор ИВАНОВ

След като 2012 г. му донесе доста купи, титли и приза „Спортист №1 на България“, през отиващата си 2013-а Кубрат Пулев се придвижи с една крачка напред към осъществяване на мечтата си - мач с легендата Владимир Кличко (Укр). С победата си над американеца Тони Томпсън-Тигъра през август Кобрата стана официален претендент за световната титла при профибоксьорите в тежка категория.

Голямата му цел обаче си остава световната титла. За нея говори още преди да се качи на профиринга. Преследва я с велико търпение и упоритост. С месеци е в залата, блъска круши и спаринг партньори, цеди сили и се готви за големия си миг. Но не смята, че ако не успее, това ще е краят на света. "Ще е като всичко досега, няма да го приема като трагедия. При мен няма трагедии", споделя Пулев.

Остава реалист докрай. И по пътя към голямата си цел не си пести самоkritиките: "Трябва да оправя някои детайли, всъщ-



Кубрат Венков Пулев - Кобрата е роден на 4 май 1981 г. в София. Боксьор в тежка категория за професионалисти. Първи треньор е баща му Венко Пулев. Спортната му кариера тръгва от ЦСКА, състезава се като аматьор в свръхтежка категория - над 91 кг. Има европейска титла от Ливърпул 2008 г., печелил е купа "Странджа". Като професионалист има 18 победи от 18 срещи, 9 с нокаут. Последната е по точки срещу първата ръкавица на САЩ Томи Томпсън. Европейски шампион, боксьор №1 на Европейския боксов съюз за 2012 г., носител на пояса на IBF - версия интерконтинентална. Официален претендент за титлата на Международната боксова федерация (IBF). Ръст 194 см, тегло 114 кг. Брат му Тервел Пулев е бронзов медалист от Олимпиадата в Лондон 2012 в кат. до 91 кг.

ност доста неща. Имам малко мачове, но все срещу сериозни противници. Това се отразява на изгратата ми. Може би не усещам още кога мога да довърша противника, нямам още чувство за това. Никои не е съвършен, човек се усъвършенства, докато е жив".

При всяка победа обаче трибазареникът е на раменете му, а посвещението ѝ е задължително за България. Заедно с благодарностите към всички негови сънародници. Не е тайна, че го канеха да облече екипи на далеч по-богати държави и че отказа с аргумента: "Българин съм, тук съм роден, това е моята родина и си я обичам".

Това не е случайно. Неговият баща - прочутият в миналото боксьор Венко Пулев, е същият патриот, но и историк. Събрал е над 10 000 тома историческа литература. Има 5 деца, след трите дъщери са братята Кубрат и Тервел.

Връзката с фолклевницата Андреа е сред най-одумваните епизоди в живота му. Въпреки противоречивите клюки, изписани за нея, те са неотлъчно заедно от 7 години, което рядко се среща в средите и на двамата. Тя обаче не ходи на негови мачове, а той рядко може да бъде видян на нейните прояви.

СЛЕДВАЩИЯТ СЪПЕРНИК

На 14 декември в Нойбранденбург, Германия, Кубрат Пулев ще се качи на ринга за двубой с бахамския боксьор Шърман Уилямс. С него българинът ще защитава интерконтиненталната титла на IBF и правото на претендент за световната титла. 41-годишният Уилямс има 52 двубоя на професионалния ринг зад гърба си. Той е спечелил 36 победи, 19 от които с нокаут. "Смятам да извоювам още една победа за радост на цяла България. Въпреки качествата си Уилямс не е от моята класа. Чувствам се добре физически, благодаря на Бога и със силните спаринг партньори от Украйна ще се подготвя добре", коментира Пулев преди мача.

НАГРАДА ЗА РОДОЛЮБИЕ

Още през юни по време на VIII национален фолклорен събор "Де е българското" 32-годишният боксьор бе удостоен с Наградата за родолюбие. Заради подготовката си и мача с Тони Томпсън Пулев получи приза си чак през есента. 10-килограмова статуетка, реплика на паметника на Вазовия литературен герой Дядо Йоцо, му бе връчена в туристическия комплекс край мездренското село Очиндол. Кобрата засади орех в алеята на комплекса "Дядо Йоцо гледа" с пожеланието дървото да хване дълбоки, здрави български корени.

"За мен това е истинската награда, а не парите. Признавам си, че по-тежка награда не съм получавал", заяви тогава Кубрат Пулев. На изпроводяк той обеща да се върне в комплекс "Дядо Йоцо гледа", за да си почине вече като световен шампион.

НОВО

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин B6

Само 2 ампули дневно!

За повече енергия и жизнен тонус при:

- учене
- работа, стрес
- ежедневно натоварване
- спорт
- боледуване

ЕСOPHARM

www.ecopharm.bg

Търсете в аптеките

Аплайзи за Nissan Micra

В компактният В-сегмент предлагането на малки градски автомобили по време на криза е единственият възможен изход за проспериетет. Неслучайно японската компания Nissan сякаш предугади накъде вее вятърът и твърдо заложи на новата Micra, новия Note и екстравагантния Juke. Новият Nissan Micra е един от най-важните модели в историята на компанията, защото е на трето място по продажби в Европа след Nissan Qashqai и Juke. Първата малка кола е хвърлила ръкавицата на предизвикателството на Ford Fiesta, Toyota Yaris, Mazda2, Chevrolet Spark и дори Smart For Two. Очевидните промени са в екстериора и дори върлите почитатели на модела от 2010 г. бързо откриват новите дизайнерски идеи. Като цяло те са толкова големи, че отиват далеч отвъд представата за това, което наричаме междинен фейслифт. И

въпреки че моделът е базиран на популярното четвърто поколение K13 градски автомобил, Nissan с основание може да твърди, че създаде нова Micra. Автомобилът определено изглежда по европейски, излъчването му е съобразено с претенциите и изискванията на разглезените граждани на Стария континент. Купувачите винаги очакват най-високи нива на производителност, управление, качество и технически иновации. Неслучайно Micra се продава с голям успех в 56 страни по света. Сега тя е по-силна, по-забележима на пътя и има екстравагантен динамичен вид. Промените във външния вид се допълват от нови 15- и 16-инчови алуминиеви джанти. Цветовата палитра включва още перла металик Pacific Blue и метален Platinum Sage.

Като типичен градски автомобил Micra е оборудван с обновена навигационна система Nissan Connect, която е копи-

лотът ви в задръстванията. Улеснени сте в шофирането с възможността да използвате Bluetooth, USB и iPod входове без кабелите и да било затруднения. Наличието на 12V извод позволява на мобилни телефони или MP3 плеъри да се презареждат в движение безпроблемно. Големият 5,8-инчов чувствителен на докосване екран прави достъпна до вашия телефон, музика и пътна информация съвсем интуитивен.

Най-голямото достойнство е повратливостта на мъника. Благодарение на електрическия серво-волан и на най-малкия радиус на завои - само 4,56 м, Micra прави чудеса при паркиране дори и без паркинг асистент. Системата на Nissan PSM (Parking Slot Measurement) измерва потенциалното успоредно място за паркиране и определя трудността на паркиране. Задните сензори информират за близостта на предмети с аудио и визуален сигнал.

Благодарение на техно-



логията "Интелигентен ключ" вратите на вашата Micra се отварят само с едно докосване, без да вади ключа от джоба, и стартирате двигателя единствено с натискане на бутон. Градското бижу предоставя много възможности за персонализиране на модела и включване на допълнителни екстри и глезотии. Иновативната система Google Send-To-Car технология е сред тях и позволява на собственика да планира пътуването на компютъра си или табле-

та у дома или в офиса и след това да изпрати инструкциите към колата малко преди старта. Двигателят Nissan DIG-S на Micra използва най-модерните технологии, за да подобри своята ефективност, като ограничи основните причини за загуба на енергия. Благодарение на двигателя с принудително пълнене Nissan Micra е още по-ефективен с 4,1 л/100 км и отделяне на вредни емисии под 100 г/км (данните са за механичната 5-степенна трансми-

сия). Има вариант за оборудване и с автоматична скоростна кутия CVT от новото поколение. Стандартната за всички DIG-S модификации Stop/Start система позволява да подобрите разхода на гориво и намалява замърсяването на въздуха. Stop/Start системата подобрява икономията на гориво с около 4%. Всички версии на Micra DIG-S носят PURE DRIVE обозначението на Nissan, което означава коли, които произвеждат емисии от 120 г/км или по-малко.

БГ ПРЕМИЕРА

Напористият Golf GTI

Седмото поколение на Volkswagen Golf с версията GTI тръгна у нас да пленява и без това абонираните от години за модела фенове. За първи път в историята на трибуквеното обозначение се предлагат две мощностни разновидности. Първата, която е стандартна, има 220 к.с., а втората - GTI Performance, се разва на 230 к.с. И в двата случая двигателят е 2,0-литров TSI и разполага с 350 Нм. Всяко спортно настроено момче с 2-3-годишен стаж зад волана на GTI Performance се вижда в ролата на рали пилот. Да, защото този модел ускорява от 0 до 100 км/ч за 6,4 сек и развива максимална скорост от 250 км/ч. Гърленният звук, който идва от ауспуховата система, и "припукването" при здравото изразходване на горивото с пълна газ вдигат много адреналина у водача. И двата модела се предлагат с избор между ръчна и автоматична трансмисия



с два съединителя DSG. При ръчната скоростна кутия с 6 предавки средното потребление на гориво е 6 л/100 км (139 г/км CO₂). При автоматичната трансмисия, която също разполага с 6 предавки, разходът на бензин е средно 6,4 л/100 км (148 г/км CO₂). Като цяло седмото поколение Golf GTI е с около 18% по-икономично от своя предшественик, съблича германските производи-

тели. Непрекъснато набиращата се на очи винена линия вътре в купето, която отличава този Golf от серийното изпълнение, е видима и за лиците. Алуминиевите педали също са знак за спортно сърце. Посилната версия GTI Performance разчита на предни спиратни дискове с размер 342 мм. Задните са 310 мм. Имаме наличен преден диференциал с ограничено приплъзване.

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Зимата винаги е готова да поднесе неприятни изненади на шофьорите. Най-често е, когато сутрин бързате за работа и установите, че ключалките на колата ви са замръзнали. Правите опити с многократни дърпаня да освободите вратата от ледените презръдки. Ако предвидливо сте сложили в джоба си или чантата спрей за размразяване, за няколко минути ще решите проблема. Ако флакон-

Носете си спрей за размразяване

чето е поставено в жабката, не ви върши работа. Трябва вече да имате в страничните ниши на вратите стъргалка за лед. С нея сутрин лесно ще премахнете снежните кристали по прозорците. Задължително е вече да сте с каучукови стелки по

пода, тип "корута". Така няма опасност, когато влезете в купето с мокри от снега обувки, да правите локви, които в един момент замръзват, а после създават условия за поява на мухъл.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ

КОЛЕДНА ПРОМОЦИЯ НА sale.peugeot.bg

120 ОФЕРТИ ЗА РАЗЛИЧНИ МОДЕЛИ НА СКЛАД

Peugeot 301 Active

ПЪЛЕН С ЕКСТРИ

21 518 ЛЕВА
с ДДС

1.2 VTi / 72 к.с.

РАДИО CD/ MP3

ЕЛЕКТРОУСИЛВАТЕЛ НА ВОЛАНА

ФАРОВЕ ЗА МЪГЛА

КЛИМАТИК

ПРЕДНИ ЕЛЕКТРИЧЕСКИ СЪГЛА И ОГЛЕДАЛА

4 въздушни възглавници

ABS ESP

5 ГОДИНИ
ГАРАНЦИЯ



Разход на гориво (л/100 км): смесен цикъл - 5,3, градски - 7, извънградски - 4,3, CO₂ емисии: 116 г/км



PEUGEOT

MOTION & EMOTION

София Франс Ауто

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