

## ИКОНОМИКА



Прогнозите за 2014 са оптимистични

Какво смятат експертите -

на стр. 5 и 6

## ОБРАЗОВАНИЕ



Издателство „Просвета“ представя обновени учебници

на стр. 10

## ПРИЗВАНИЕ



Проф. Златимир Коларов служи на медицината и на изкуството

на стр. 17

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 1 (82), 7 - 13 януари 2014 г. (год. II)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

Светът на модерния човек

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се безплатно

**Actavis**



Златина Русева, арт директор на Фестивала на българската култура в Брюксел:

**Имаме нужда от родното изкуство**

Интервю на Вида ЙОСИФОВА на стр. 9

Снимка: Росен ВЕРГИЛОВ

Чана празнува 70 с юбилейна изложба

на стр. 23

НСА избра Евелина Николова за спортист на 2013-а

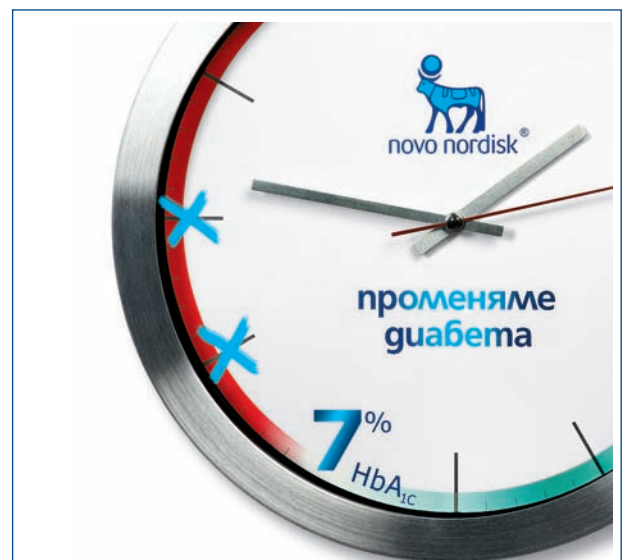
на стр. 32

Делниците на двама млади българи в Магриг

на стр. 27

Годината на Коня вещае възходи и падения

на стр. 28



Гликираният хемоглобин (HbA<sub>1c</sub>) 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<sub>1c</sub> <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.

Добрият Съсед наблизо!

**T MARKET**

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 07 ДО 13 ЯНУАРИ 2014 г.

<p><b>0<sup>99</sup></b></p> <p>Цена за ябълки/кг</p> <p>Шарени ябълки</p>	<p><b>8<sup>99</sup></b></p> <p>8.99 лв/кг</p> <p>Кашкавал от краве мляко "Ралер"</p>
<p><b>4<sup>49</sup></b></p> <p>4.49 лв/кг</p> <p>Охладено пиле "Лудогорско"</p>	<p><b>1<sup>95</sup></b></p> <p>1.95 лв/л</p> <p>Слънчогледово олио "Лидия"</p>
<p><b>2<sup>49</sup></b></p> <p>Цена за опаковка</p> <p>Разтворимо кафе "Nescafe"</p>	<p><b>9<sup>49</sup></b></p> <p>Цена за опаковка</p> <p>Тоалетна хартия "Emeka Snow Joy"</p>

Всички цени са в български лев, с включен ДДС. Предложенията важат до изчерпване на наличните количества.



Проф. Майга Тихолова

**ГРИПЪТ НЕ БИВА ДА СЕ ИЗКАРВА НА КРАК И ИЗИСКВА СПЕЦИФИЧНО ЛЕЧЕНИЕ**

на стр. 19

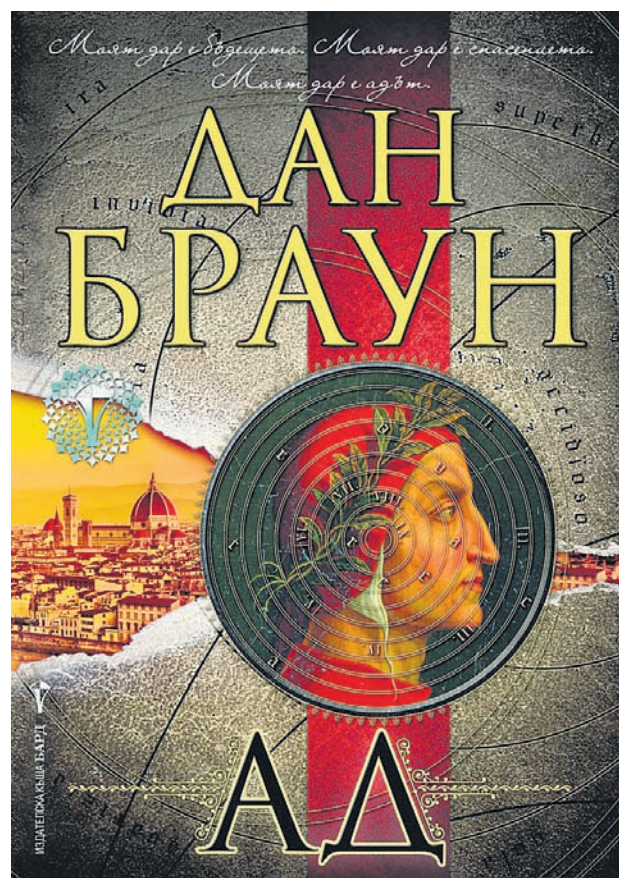


## Skoda Octavia е колата на 2014 г. в България

На стилна церемония в столичния хотел "Шератон" автомобилните журналисти от Прес авто клуб България пред повече от 280 души публика обявиха победителите в най-престижния автомобилен конкурс у нас - "Кола на годината". Проявата се организира за 17-и пореден път. Короната през тази година ще носи Skoda Octavia, която събра 137 т., следвана от Mazda 6 - 115,5 т., Peugeot 308 - 109,5 т., BMW 4 - 80,5 т., и Opel Adam, 37,5 точки. За най-добър ван журито определи Dacia Dokker, а безспорен първенец при автомобилите със задвижване 4x4 стана Range Rover Sport - 142 т., като изпревари BMW X5 - 130,5 т., Ford Kuga - 87,5 т., Opel Mokka - 77 т., и Suzuki SX4 - 43 точки. Традиционната награда "PR на година-

та" беше присъдена на тангема Бела Стоянова и Волен Чинков от МотоПфое.

OMW взе отличието за "Бензиностанции на годината", Allianz и BNP Paribas Cardif получиха приза "Застрахователи на годината", Sogelease е "Лизингова компания на годината", Globul получи признание за работата по безопасността на движението по пътищата и бе обявен за "Най-голям корпоративен собственик на електрически автомобили". Представителството на Bosch за България получи специална награда за иновации в областта на системите за сигурност и безопасност за втора поредна година. "Инвеститор на годината" стана Диагностичен Bosch дигизел център - Драгалевци.



## Честитили сме Нова година със 17 млн. SMS-а

Близко 17 милиона новогодишни поздравления чрез SMS са изпратили абонатите на трите мобилни оператора, съобщиха от компаниите.

Около 6 милиона празнични честитки по мобилните си телефони изпратиха клиентите на Мтел до своите семейства, близки и приятели. Новогодишните SMS-и са регистрирани в мрежата на телекома за периода от 12:00 часа на 31 декември 2013 година до 24:00 часа на 1 януари 2014 година. 126 000 от тях са изпратени през електронната страница на телекома. Изпращането на SMS-и от мобилни към мобилни абонати в мрежата на Мтел започва да се увеличава още вечерта преди настъпването на Новата година. Честитки чрез кратки съобщения продължават да се разменят и днес, като най-висока е активността на клиентите на Мтел в първия ден на 2014 година. Подобна е тенденцията и около коледните празници.

Абонатите на Глобул са изпратили близо 6,48 милиона SMS съобщения за периода от 12:00 ч. на 31 декември 2013 до 24:00 ч. на 1 януари 2014 г.

Около 4,5 милиона поздравли са били изпратени в мрежата на Виваком за същия период.

## Електронните книги бавно изместват традиционните

Наложените ниски цени на електронните книги и все по-широкото им разпространение налагат промени на пазара на хартиените.

Сега е в ход тотално реструктуриране и напъно сричане на цените им, за да устоят на натиска на електронните. Това заяви в интервю за БТА Веселин Тодоров, председател на Асоциация "Българска книга". Той коментира наложени ниски цени на електронните книги от лидера в

онлайн търговията "Амазон", което по думите му разруши комфортния пазар на стандартни книги с мека корица.

Въпреки тези тенденции обаче според Тодоров модата за четене на електронни книги не е дошла напълно, тъй като водещи си остават традиционните и те трудно биват изместени.

В обзор за предпочитаните и съответно най-продавани книги през 2013 г. председателят на Асоциация

"Българска книга" посочи, че българската класация е подобна на други такива в Европа.

Начело са книгите "Аг" на Дан Браун, "Петдесет нюанса сиво" на Е. Л. Джеймс, произведенията на турската писателка Елиф Шафак и детската книжка "Дневникът на един гръндьо" на Джеф Кини.

Най-хубавото е, че 20 процента от най-продаваните автори у нас са български, отбелязва Веселин Тодоров. Сред родните бест-

селъри са Мирослав Пенков с "На Изток от Запада" и Михаил Вешим с "Руският съсед".

Експертът подчерта, че класацията се влияе от това кога през годината е издадена книгата, затова като много успешни в нея влизат също Георги Господинов, Людмила Филипова, Алек Попов, Захари Карабашлиев и други от по-младото поколение.

Според предпочитаните от българина жанрове водещи остават трилъри, криминалните романи и изобико жанровата литература. По-аналитичните текстове за съвременния живот също са успешни.

## Пореден успех на наши математици

Нови отличия за България донесоха възпитаници на Софийската математическа гимназия в края на 2013 година. На Международната азиатска олимпиада по математика за юноши до 16 години, която се провежда в град Богор на остров Ява в Индонезия, четирима млади математици взеха много медали. В индивидуалното състезание Христо Попов спечели златен медал със 100 точки. Мария Делякова е със сребърен медал, Виктор Костов и Манол Джамбазов - с бронзови.

Учениците се състеза-

ваха с 32 отбора от 10 държави. В надпреварата са участвали два български отбора. Освен софийския, другият е от Бургас.

Нашиите ученици са били единствени представители на Европа в състезанието. В знак на признание за деветокласниците ни организаторите ще сменят името на олимпиадата. Вместо Азиатска тя вече ще се нарича Международна.

"Бяхме добре подготвени и затова се връщаме с такива успехи", каза спечелил златен медал Христо Попов. Деветоклас-



никът призна, че е било трудно, но подготовката му е помогнала. През последните месеци са решавали много задачи, а през последните седмици са ра-

ботили по 8 часа всеки ден. Колкото труд, толкова и талант изисква подготовката по математика, призна още момчето.

## Българчетата най-рано в ЕС напускат училище

България е на първо място в ЕС по ранно напускане на училище. Средната възраст на отказ от школото е около 14,3 години. Това каза директорът на социологическата Агенция "Медиана" Кольо Колев, който на пресконференция представи резултатите от социологическо изследване за средното образование. България е на девето

място по напускане на училище преди завършване на средното образование от страните в Европейския съюз, уточни Колев. По думите му учениците са демотивирани от това, че след като завършат средното си образование, те ще получат една бележка, която няма да им послужи за нищо. В голяма част от другите страни не е така.

Там има много повече възможности за завършване и за продължение на образованието, заяви Кольо Колев.

73,1% от участниците в социологическото изследване одобряват дуалната система, а 8% - не. 61,7% от запитаните ученици в 11. и 12. клас одобряват идеята за дуалната система. Една голяма част от тях я прие-

мат с много голям интерес. 91% от пълнолетните смятат, че средното образование трябва да дава професионална квалификация. 69% са на мнение, че всъщност работата за пари е добре за възпитанието на учениците, като това е в разрез с обществените нагласи. Според изследването 19% от дванадесетокласниците у нас работят.



## В епицентъра на медиите

„Изминалата година направи няколко важни проби. Най-важният - роди се протестиращият човек. Появи се сякаш отникъде - неочакван, непредвиден, автентичен. Той беше събитието на годината. Той беше избран за личност на годината в една класация на "Дарик". И той наистина движеше събитията през изминалите месеци. А дали политиците го чува? Мисля, че да, макар да избраха позата на неуязвими. Избраха глухотата, която винаги са практикували. Оградиха се с метални заграждения и контрапротестиращи, търсеха задните изходи, криеха се и в тази абсурдна ситуация твърдяха, че нищо извънредно не се е случило."

Георги Господинов, "Ретро"

„В края на всяка година светът полудява по номинациите и изборите на различни призове и хората, които ги получават. Нещо като равностепенност? Да приемем, че е така."

След като за човек на 2013-а сп. "Таймс" спря избора си на папа Франциск I, може би светът направи една крачка встрани от светската суета и обърна очи не към червения килим, а към онова нещо, наречено вяра, дето всеки от нас трябва да носи вътре в себе си."

Маргарита Петкова, "24 часа"

„Поне едно нещо изглежда сигурно в края на отиващата си 2013-а. Годината не беше скучна. Имаше всичко, което да направи живота в Бълга-

# 2013-а



рия напрегнат и динамичен, зареден с очаквания и обрати, надежди и разочарования, имаше шумни скандали, тихи политически договарки, площаден гняв и униние. Обликът ѝ може да се побегне в няколко ключови думи: протести, оставка, самозапалване, висящо кафе, предсрочни избори, задкулисие, Пеевски, катарзис, олигархия, бежанци."

Ясен Бориславов, "Сега"

„Изминалата година, освен че наложи нови клишета в публичната словесност като "задкулисието" и "олигархията", продължи да следва и установената инерция

в употреба на шампи с безсрочна давност. И понеже 2013-а се вписа в най-новата история като година на протестите, рекордни висоти в езиковата ширпотреба постигна изразът "напрежението ескалира". Тези думи тъй са се сраснали, че е чудно защо още не се изписват сякаш като една. Тяхното срстване е по-неразривно от онова на "мафията с властта", на "корупцията със съдебната система" и на "олигархията с политиката".

Милена Бойчева, "Труд"

„Българите като общност едва ли ще си спомнят с добро 2013 г.: в про-

добно на жабата от известния експеримент с бавното ѝ сваряване българското общество също не даваше признаци, че разбира какво му се случва."

Соня Тракийска, "Капитал"

„Измичащата година беше богата на обрати. Неочакван беше и реваншът на дипломатията - след години на отстъпление международното право възвърна водещата си роля в световните дела за сметка на правото на силата. Това е основната тенденция, характерна за международните отношения през 2013 г."

Емил Ценков, "Преса"

„Тази година "Тайм" определи за Личност на годината папа Франциск, който също може да бъде окачен като "протестиращ" - срещу разкоша в Римокатолическата църква. Той отказва да живее в лукса на Апостолския дворец във Ватикана, придвижва се с обикновен автомобил и критикува богатите, че не желаят да споделят с бедните своето богатство, което преди векове е сторил Франциск Асизки. Едва ли обаче можем да очакваме от аржентинския следовник на средновековния светец да наложи режим на "строги бюджетни икономии" в Римокатолическата църква. Както пра- века напоследък много държави, а после населението им се вдигаше на протести."

Климент Тренков, e-vestnik

## ПОСОКИ

### Кой държи съдбата?



Петър ГАЛЕВ

Със сигурност сте забелязали, че около новогодишните празници медиите се напълниха с предсказания и гадания какво ни очаква в идните месеци, как ще протича животът ни, какви изпитания ще ни подхвърли съдбата. Разбира се, черните краски преобладават, защото това звучи много естествено за действителността в нашата държава. Първоначално се опитам да приемам тези рубрики като нещо забавно и развлекателно, но постепенно чашата преля. За всички инциденти и трагедии, при които за съжаление загинаха голям брой включително млади хора, започна да се търси, намира и обнародва магическо обяснение. Едни били урочасани, други омагьосани, трети си заминали от живота на околните... Не знам дали това е утеха за близките, но за обществото ни започва да се превръща в диалог. Търсенето на свръхестествени причини като двигател на битието е характерно за доста по-ранен етап от развитието на човечеството. Очевидно обаче за нас това е удобно. Не че сме мързеливи, непредвидливи, нехайни и нарушаващи правилата, не че някой, от когото зависи безопасността ни, не си е свършил работата, ами бедите ни се стоварват просто от лоша съдба и черна магия. Е, има и нелепа случайност, но едва ли това е водещото в нашенските трагедии. По-добре е да погледнем рационално и да се уверим, че има пряка връзка между поведението ни и последствията за самите нас. Караш внимателно, без алкохол и с колан - по-малко катастрофи и жертви. Работиш повече и по-качествено - по-високи доходи. Грижиш се навреме за здравето си - по-малко боледуваш. На това стъпват напредналите общества. Нека и ние да правим така, тогава магия трудно ще ни лови и Господ повече ще помага...

## СТОП КАДЪР



ЧЕСТИТА НОВА ГОДИНА!



Снимка Красимир КИРИЛОВ, БУЛФОТО





**800 млн. са събрани от тях през 2013 г. Всеки осигурен с 1500-2500 лв. в партигата си**

Лиляна ФИЛИПОВА

Частните пенсионни фондове отново са на мода и след временното кризисно разколебаване се утвърждават като надежден инструмент за осигуряване на добри пенсии.

Надрупаните в тях активи към края на 2013 г. са близо 7 млрд. лв., което е с 18,4% повече от края на 2012-а, твърди Никола Абаджиев, шеф на Българската асоциация на гружествата за допълнително пенсионно осигуряване. Според него това е резултат не само от повечето събрани вноски, а и от доброто инвестиране на надрупаните вече активи.

Всеки осигурен има между 1500 и 2500 лв., надрупани за старини в частните пенсионни фондове, сочат данните на Комисията за финансов надзор. Конкретната сума зависи от заплатата, на която се осигурява, и трудовия стаж.

В края на септември всеки участник в универсален пенсионен фонд (УПФ)

**е имал средно по 1558,13 лв. в партигата си,**

което е с 8,12% или 172,96 лв. повече спрямо 30 септември 2012 г. В универсалните фондове се осигуряват всички, родени след 1960 г., които са от най-масовата III категория труд.

Още по-голямо увеличение има при партигите на осигурените в професионалните пенсионни фондове (ППФ), в които задължително за втора пенсия се осигуряват представителите на I и II категория труд. Това са миньори, летци, химици, шофьори на ТИР, рентгенолози и т.н. Обяснението е, че те имат по-високи заплати и съответно им се увържат по-големи осигуровки. Така към 30 септември на едно осигурено лице в ППФ се пада средно по 2571,82 лв., докато година по-рано те са били 2373,38 лв., или със 198,44 лв. по-малко.

При доброволните пенсионни фондове (ДПФ) нарастването на партигите е средно с 55,55 лв., или с 5,29% за година. Към 30 септември 2012 г. средната сума в тях е била 1049,69 лв., а година по-късно тя се увеличава до 1105,24 лв. В тях за трета пенсия може да се осигурява по желание всеки пълнолетен без значение на възрастта, както и пенсионери, които вече получават такава.

**6,428 млрд. лв. са надрупани в частните фондове**

към края на септември 2013 г. Година по-рано сумата е била близо 5,682 млрд. лв., което показва 746,5 млн. лв. ръст. Акумулирането на средства от нови вноски се ускорява - сега ръстът е

# Пенсионните фондове пак са на мода

18,45% срещу 13,14% за по-миналата година. При този темп на натрупване на средства постъпленията в партигите на осигурените в частните пенсионни фондове се изчисляват на близо 800 млн. лв.

Най-големи суми са надрупани в универсалните пенсионни фондове (УПФ) - над 5,141 млрд. лв. За първите девет месеца на 2013 г. се отчита ръст с 14,58%, или с над 654 млн. лв. ДПФ са следващи в класацията с 652,29 млн. лв. В ППФ надрупаните средства достигат 628,226 млн. лв. - с 59,29 млн. лв. повече спрямо началото на 2012 година.

**Увеличава се и броят на осигурените**

в частните пенсионни фондове. Към края на септември те са били 4 156 065 души, което е с 2,23% повече спрямо същия период на 2012 г. Позитивната тенденция засяга всички фондове с изключение на доброволните, където се отчита лек спад. С кризата намаляват възможностите на хората да правят доброволни вноски за пенсия, коментира Абаджиев. Според него е добре да се увеличат данъчните преференции. Сега човек може да внася за трета пенсия до 10% от заплатата си, без да плаща данък, а според него трябва да е 15-20%.

**Фондовете не само събират вноски, но и реално изплащат пенсии**

Дадената от тях сума на осигурените и наследниците им от 2002 г. до момента е 714, 8 млн. лв. Универсалните са изплатили 15,603 млн. лв., като само за първите 9 месеца на миналата година сумата възлиза на 4,04 млн. лв. Професионалните са с още по-добри резултати - 19,643 млн. лв. за последните 10 г. Най-много пари са получили членовете и техните наследници от доброволните пенсионни фондове - 594,617 млн. лв. Предимството е, че осигуреният може сам да определи наследника си, който да изтегли надрупаните в партигата му средства. Осигурените в доброволните фондове могат да изтеглят пари-

те си по всяко време с друга цел, като платят данък 12%, както е и в държавните европейски страни.

Българите започнаха да изтеглят вложенията си масово през 2008-2009 г., когато в резултат на кризата фондовете имаха отрицателна доходност. Тогава много хора се изплашиха и решиха да изтеглят надрупаните към онзи момент средства, за да не изгубят част от тях. Така от 2002 г. до 30 юни 2013 г. доброволните фондове са изплатили общо 594,617 млн. лв.

Частните фондове превеждат средства и на Националния осигурителен институт. През март 2011 г. бяха прехвърлени 107,666 млн. лв., припомнят от асоциацията.

**Пенсионните фондове са били по-изгодни от депозит в банка**

## ДОХОДНОСТ НА ФОНДОВЕТЕ ЗА ДОПЪЛНИТЕЛНО ПЕНСИОННО ОСИГУРЯВАНЕ ОТ 30.09.2011 ДО 30.09.2013 Г. НА ГОДИШНА БАЗА

Универсални	Професионални	Доброволни
УПФ "Доверие" - 4,81%	ППФ "Доверие" - 5,28%	ДПФ "Доверие" - 5,72%
УПФ "Съгласие" - 6,92%	ППФ "Съгласие" - 6,74%	ДПФ "Съгласие" - 7,90%
УПФ "ДСК-Родина" - 3,78%	ППФ "ДСК-Родина" - 4,68%	ДПФ "ДСК-Родина" - 5,74%
"ЗУПФ Алианс България" - 6,65%	"ЗПФФ Алианс България" - 7,05%	"ДПФ Алианс България" - 7,43%
"Ай Ен Джи УПФ" - 7,23%	"Ай Ен Джи ППФ" - 6,88%	"Ай Ен Джи ДПФ" - 8,35%
УПФ "ЦКБ-Сила" - 5,93%	ППФ "ЦКБ-Сила" - 5,95%	ДПФ "ЦКБ-Сила" - 6,70%
УПФ "Бъдеще" - 3,67%	ППФ "Бъдеще" - 4,40%	ДПФ "Бъдеще" - 4,06%
УПФ "Топлина" - 3,07%	ППФ "Топлина" - 3,07%	ДПФ "Топлина" - 5,56%
УПФ "ПОИ" - 6,05%	ППФ "ПОИ" - 6,28%	ДПФ "ПОИ" - 7,07%

\*ПОИ - Пенсионноосигурителен институт

**Никола Абаджиев:**



- Г-н Абаджиев, много хора продължават да бъдат подозрителни относно начина, по който фондовете управляват парите им. Обяснете точно как става това.

## Вноската се инвестира до 5-ия ден от постъпването ѝ в личната партида

- Нямам основание, защото регламентът е напълно ясен. Фондовете не задържат парите на осигурените, а ги инвестират до 5-ия ден от постъпването им в индивидуалната партида. Те са консервативни инвеститори - търсят както доходност, така и сигурност. Затова внасят парите главно в дългови ценни книжа, които са най-сигурните.

През 2008 г. борсата се срива с 80% и активите на пенсионните фондове

### В КАКВО ИНВЕСТИРАТ УНИВЕРСАЛНИТЕ ПЕНСИОННИ ФОНДОВЕ

39,02% - дългови ценни книжа, издадени или гарантирани от държави - членки на ЕС, други държави или техните централни банки
23,71% - акции, права и дялове
17,95% - корпоративни облигации
14,58% - банкови депозити
2,76% - инвестиционни имоти
1,93% - общински облигации
0,05% - ипотечни облигации

\*Данните са към 30.09. 2013 г.

намаляха стойността си с около 25%. Отрицателната доходност бе от порядъка на 55%. Те обаче

се справиха бързо в кризата, реструктурирайки портфейлите си - преназначиха инвестициите

към държавни ценни книжа, които са с гарантирана доходност, и изтеглиха средствата си от рискови инвестиции като акции, дялове и т.н. Някои се насочиха към инструменти, които бяха подценени от пазара, и още през 2009 г. получиха добра доходност, спечелиха и минаха в положителната скала. Като цяло за периода 2002-2013 г. фондовете са стабилни, като през 2007 г. доходността им стигна 16%. Сега също вървят нагоре.

през последната година, категоричен е Никола Абаджиев. Това става ясно от сравнението между доходността на доброволните фондове за периода декември 2012 г. - декември 2013 г. и лихвите по едногодишните левова депозити. Средно тя е била 5,88%, като 5 от 9-те съществуващи у нас такива фондове я надхвърлят, някои дори значително. Същевременно по данни на БНБ през последните 12 месеца до края на октомври лихвите по банковите депозити намаляват - от 5,46% до 4,7%. За хората е важно да знаят, че пенсионните фондове се управляват на капиталов принцип и доходността е резултативна, подчертава Абаджиев. Това значи, че 100% от доходността, постигната от инвестирането на средствата на осигурените в задължителните пенсионни фондове, се връща при тях. Таксата за управление е 1%, но тя е отделно от постигнатата доходност. При доброволното осигуряване 90% от средствата се разпределят обратно в индивидуалните партиди, а 10% - за такса управление на пенсионното гружество. Докато ако човек държи средствата си в депозит в банка, лихвата му зависи от политиката на банката, обясни специалистът.

Средната доходност на УПФ за последния 2-годишен период (септември 2011 - септември 2013) е 5,75%, за ППФ - 5,93, а за ДПФ - 6,98%.

- Имат ли право гружествата, които управляват фондовете, да използват свободно парите на осигурените?

- Не. Нямам това право и са стриктно контролирани от Комисията за финансов надзор. Дружествата не могат да ги използват за търговска дейност и за нищо друго освен за пенсионно осигуряване. Видовете инвестиции са строго регламентирани. Не може парите на осигурените да се вложат например в злато. Инвестициите се следят ежедневно и при най-малкото съмнение се вземат мерки.



Илияна АНГЕЛОВА

# Най-трудната година от кризата си отиде



Най-трудната година от началото на кризата си отиде, смятат водещи предприемачи, анкетирани по традиция в началото на декември от Българската стопанска камара (БСК). Бизнесът очаква 2014-а да е по-добра за икономиката ни. В проучването са участвали 462 мениджъри и собственици на компании. Според бизнеса престъпността, корупцията и сивата икономика са се запазили на нивото си от 2012 г. Те отчитат като облекчение спада на регулаторната тежест. Тревожна е тенденцията все повече фирми да не могат да обслужват кредитите си, а една от основните причини за това е забавянето на плащанията от държавата и общините.

През 2013 г. бизнес климатът се е подобрил, споделят 22% от анкетираните, съобщава на пресконференция изпълнителният директор на БСК Божидар Данев. Това дава надежди, че родната икономика започва бавно да се оттласква от дълното. За сравнение през 2012 г. едва 2% са дали позитивна оценка. 39% от бизнесме-

ните предвиждат застои в икономиката през 2014 г., но анкетата показва наметки на оптимизъм - всеки трети очаква възстановяване на растежа над 1,5%. Оптимистично настроените през 2012 г. са били 16%. Намалели са песимистите - задълбочаване на кризата очаква всеки четвърти (през 2012 г. те са били близо 50%). Запазва се обаче високият процент

(53%) отговорили, че икономическите условия в страната през отминалата година са се влошили, а

според 23% те не са се променили.

Над половината фирми имат активни бизнес пла-

нове. Те предвиждат разработване на нови продукти и услуги (62,5%), търсене на нови пазари (59,4%) и увеличаване на производството (54,7%). Всеки втори възнамерява да инвестира и в обучение на персонала. Средствата от европейски фондове са от ключово значение за фирмите. С тях те планират да разработват нови продукти и услуги.

Действията на управляващите за преодоляване на кризата са оценени негативно, като най-много негативи събира правителството "Борисов" (72%), следвано от "Орешарски" (45%) и "Райков" (31%). Спрямо 2012 г. се за-

пазва процентът (10%) на фирмите, които имат просрочени плащания към банките, нараства процентът на тези, които са реструктурирали кредитите си (от 20% през 2012 г. на 26% през 2013 г.), и намалява процентът (от 70% на 64%) на успяващите да плащат кредитите си навреме. Само 17% от анкетираните смятат, че са необходими предсрочни парламентарни избори веднага, според 44% е разумно предсрочните избори да бъдат през 2014 г. заедно с тези за Европейски парламент, а всеки трети смята, че правителството трябва да изкара мандата си.

## Цените на луксозните стоки надолу, зеленчуците поскъпват

Спад в цените на тока, парното и плодовете са една от причините за отрицателната годишна инфлация в страната към края на ноември. За последните 12 месеца токум е поевтинял с 11,1%, плодовете с 6,8%, а парното с 10,5%, сочат данните на Националния статистически институт. Намаление се отчита и в цената на редица други стоки и услуги. Така например лекарствата са поевтинели с 2,9% за година, телефонните апарати с 8,7%, а възлицата и дървотата за огрев с 6,5%. Отчита се спад и в цената на автомобилите с 6% за година. Други стоки, чиито цени падат отчетливо през 2013-а, са бижутата и часовниците (4,5%), фотографската техника (-12,6%) и захарните изделия (-5,2%).

На фона на падащите цени някои стоки и услуги все пак регистрират поскъпване в рамките на периода ноември 2012 - ноември 2013 г. От храните най-сериозно скачат зеленчуците - цената им се повишава с 5,9% за година. С 1,4% поскъпват лекарските услуги, а с 2,1% скачат услугите, свързани със спорт и развлечения. Цената на водата е единствената комунална услуга, която от-

чита покачване с 0,8% за година. Цените на книгите се повишават с 1,8%, сочат данните на НСИ.

Сред стоките, които поскъпват на годишна база, е и алкохолът. За радост на любителите на спиртни напитки този вид питеието отчита скок в цената с едва 0,9%. Потребителите на бира и вино обаче са по-ощетени, тъй като цената им се увеличава съответно с 3,2% и 3,4%. Навярно горепосочените данни са и основната причина и за повишаване на цените в ресторантите и баровете. Според последните данни посещението на бар ще ви излезе с 2,5% по-скъпо, отколкото преди година.

България е сред трите страни в ЕС с най-ниска инфлация през ноември на годишна база, показват данните на Евростат. На първо място по този показател е Гърция с дефлация от 2,9 на сто на годишна база, втори сме ние с 1,5%, а на трето място е Кипър - с 0,8 на сто поевтиняване на стоките и услугите за година назад. Латвия е четвъртата страна с годишна дефлация през ноември от 0,3 на сто. Всички останали членки на общността отчитат инфлация.

НОВО

Хранителна добавка

## За допълнителна памет - Memostore

**...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

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

**ECO PHARM**

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



Мирослава КИРИЛОВА

**Икономическата 2014 г. ще бъде малко по-добра от 2013 г. - така с груби щрихи може да се очертае "силуетът" на прогнозите на икономистите за следващите 12 месеца. Каква година очакваме, да развързваме ли кесията си, или да пестим, подобрява ли се бизнес климатът у нас и дали ще се отворят нови работни места? На тези и още въпроси ще се опитахме да отговорим в следващия обзорен материал.**

### Засилване на потреблението

Според икономическите и финансовите прогнози през следващите 12 месеца се очаква леко засилване на потреблението, а следователно и раздвижване на търговията. Данните за разходите на домакинствата за различни стоки и услуги през последното тримесечие на 2013 г. показват намаляващ дял на разходите за храна, битови сметки и стоки от първа необходимост. В същото време хората купуват повече дрехи, обувки, увеличават се харчовите им за свободно време, отгич и образование. "Това преориентиране на разходите от продукти от първа необходимост към други стоки и услуги може да се интерпретира като подобряване на стандарта на живот на гражданите", обясни за в. "Животът днес" Десислава Николова, главен икономист от Инс-

# Прогнозите са оптимистични



титута за пазарна икономика.

Същевременно обаче потреблението остава на незадоволително ниско ниво. Заради несигурността хората предпочитат да спестяват и да влагат средствата си най-често в депозити или в покупка на имот, което само по себе си не генерира нов капитал. "Състоянието на пазара на труда и на недвижимите имоти продължава да кара домакинствата да се чувстват несигурни и да ограничават разходите си за големи покупки, като насочват немалка част от разполагаемия си доход към трупане на нови спестявания или редуциране на дълг (като погасяване на кредит например)", отбелязва икономистът Кристофор Павлов от УниКредит Булбанк. Според него пряко върху индивидуалното потребление и възста-

новяването на инвестициите влияе и политическата нестабилност в страната. Властта, която не може да разчита на доверието на гражданите, подсилва усещането за несигурност и увеличава времето, в което компаниите се въздържат от стартиране на нови големи проекти и увеличаване на броя на наетите.

### В пазара на труда най-лошото е зад гърба ни

Що се отнася до пазара на труда, има ясни сигнали, че най-лошото вече е зад гърба ни и заетостта ще започне постепенно да възвръща позициите, загубени по време на кризисните години, категоричен е Кристофор Павлов. Обезкуражените лица, които се отказват да търсят работа, продължават

да намаляват, като през третото тримесечие на 2013 г. пагат под 200 хиляди души за пръв път от началото на кризата. "Това, съчетано с увеличаващия се брой на хората, търсещи активно работа, изпраща положителен сигнал за раздвижване на трудовия пазар", уточни Десислава Николова от ИПИ. Най-сериозно увеличение на броя на заетите се наблюдава в сектора "Създаване и разпространение на информация и творчески продукти; га-лекосъобщения" (23,1%). Въпреки това има сериозни признаци, че ИТ индустрията (сферата на компютърните технологии и услуги) продължава да изпитва затруднения в набирането на подходящи кадри.

### Пагане на трудовете ограничаване

Повече възможности за намиране на работа се отварят и заради пагането на трудовете ограничаване за българите и румъните в някои от старите страни - членки на ЕС, от 1 януари 2014 г. След 7 години членство в общността държава на вече се ползва със свободен достъп до трудовете пазари например на Франция, Великобритания, Германия. От началото на 2014 г. сънародниците ни вече нямат нужда от разрешително за работа в друга страна, членка на ЕС. Доста полемики се развиха около проблема със социалния туризъм, практикуван от гражданите на най-бедните страни - членки на Евро-

пейския съюз: България и Румъния, към Западна Европа. Най-силни спорове се развихриха във Великобритания. Обединеното кралство реши да въведе допълнителни изисквания за достъп до социалната система на Острова. Те предвиждат гражданите на ЕС, които търсят работа в страната, да нямат право на помощи за безработни през първите три месеца от престоя си. Ако не успеят да докажат, че имат реални шансове да си намерят работа, безработните чужденци ще бъдат изпращани обратно в родината си.

### Износът

У нас все повече се развиват секторите, свързани с усвояването на европейски средства, като селското стопанство, бизнес услугите и ВиК инженерното строителство, които се радват на европейски и национални субсидии или на насърчителни политики. "Като цяло 2014 година се очаква да бъде относително благоприятна за износно ориентирания сектор и най-вече браншовете на преработващата промишленост", обобщил главният икономист от ИПИ. Очаква се тенденцията за възстановяването на износа, която се наблюдаваше през миналата година, да се запази и през тази. "Най-вероятно ще има икономически растеж в 18 от 20-те най-важни експортни дестинации за българската икономика, което ще бъде стимул и за родното стопанство" - допълни Кристофор Павлов. Според в. "Файненшъл таймс" 2014 г. ще бъде първата година от началото на глобалната финансова и икономическа криза, в която три от най-големите икономики в света - САЩ, ЕС и Япония, се очаква да постигнат икономически растеж едновременно. Проблемните зони - Европа и Страната на изгряващото слънце, излизат от рецесия и според прогнозите на експертите от щатската организация IHS Global Insight глобалната икономика ще отбележи растеж от 3,3% през 2014 г. (за сравнение процентът за 2013 г. беше 2,5%). Оживлението безспорно ще има положителен ефект и върху България с увеличаване на инвестициите и разширяване на базата на растеж на родната икономика.

Данните от 2013 г. по-

казаха, че икономическият растеж през третата четвърт на годината (1,5%) е най-висок в сравнение с последните осем тримесечия. Най-скорошните данни за брутния вътрешен продукт дават надежда, че при един благоприятен сценарий за българската икономика през 2014 г. брутното производство би могло да достигне предкризисните си нива още тази година. Прогнозата на различни икономисти за реалния темп на растеж на БВП за България варира между 1,1 и 1,5%. "Отчитат се сериозните спирачки за възстановяване на икономиката, като политическата нестабилност, социално напрежение, фискалните рискове и липсата на решение за дълговата криза", обобщил Десислава Николова. От Националният статистически институт пък подчертаха, че през последните месеци се наблюдава спад на инвестициите и влошаване на бизнес климата. Преките инвестиции, реализирани от българския бизнес в чужбина за периода януари - октомври 2013 г., са 93,6 млн. евро при 166,3 млн. евро за същия период на 2012 година. Преките чуждестранни инвестиции в страната за периода януари - октомври 2013 г. са 1,0537 млрд. евро (на сто от прогнозния БВП за 2013 г.) при 1,8471 млрд. евро (4,7 на сто от БВП) за същия период на 2012 година.

### Предприемаческият дух

Дори и във време, белязано от икономическа нестабилност, политическа и духовна криза, обаче предприемачеството предлага уникален начин за развиване на бизнес, генериращ ползи за цялото общество, категорични са експертите от Института за пазарна икономика. След задълбочен анализ на социално-икономическата обстановка хората биха могли да се възползват от възможностите за еврофинансиране и подкрепа при стартиране на проект или бизнес план. Личната инициатива, въвеждането на иновации и оптимизация на ресурсите могат да отворят нови възможности за печалба и да предоставят алтернатива за препитание на хиляди българи. Ето защо вместо да си пожелаваме годината да бъде по-добра и успешна, можем да се опитаем ние да я направим такава, като не се отказваме от мечтите си и ги претворим в креативни бизнес решения.

## Лихвите по кредитите и депозитите ще продължат да пагат

Лихвите по кредитите и по депозитите ще продължат да пагат и през 2014 г. Това прогнозира в интервю за „Дарик“ управителят на финансовия сайт "Моите пари" Деян Василев. Според него разумните потребители трябва да инвестират част от спестяванията си във взаимни фондове, а не в обикновени депозити или спестовни сметки, защото така ще постигнат по-голяма доходност.

Сега е моментът и да

предоговорим кредита си с банката, от която е изтеглен, или да потърсим рефинансиране.

Ако законодателят иска да балансира отношенията между банките и потребителите, трябва да премахне наказателната такса за предсрочно погасяване на ипотечните кредити, смята Деян Василев. По думите му подобна такса е обоснована донякъде единствено при ипотеките с дългосрочен фиксиран лихвен процент. По отношение

на прозрачността на формирането на лихвите по кредитите: според управителя на "Моите пари" все повече се наблюдава борба за добри кредитополучатели, защото банките са много ликвидни.

Василев посъветва около 20% от спестяванията ни да бъдат инвестирани в по-рискови активи. По отношение на кредитите, месечните вноски не бива да надвишават 50% от дохода ни.



## Доверието в институциите

То не е в пряка зависимост от бюджета, производителността на икономиката ни и световната криза, но е ключов момент в задвижването на градивната енергия. Представителите на властта са длъжни да покажат и докажат промяна на морала си, за да започне процесът по възстановяване на държавността. Това ще е най-трудният процес, който ще отнеме повече време от излизането от световната криза. Но успеем ли като общество да излъчим държавници, които имат визия за развитието на държавата, а не просто да заемат постове за лично облагодетелстване, всичко друго ще потръгне. За това има много примери и в българската, и в световната история. Изходът е нова и много по-гъвкава изборителна система, промени в конституцията и в съдебната система.

## Здравеопазването

За съжаление то стана акцент, след като дълги години се правехме, че не забелязваме нерадостната картина: задълбочаващ се дефицит на лекари и медицински сестри; липса на адекватна неотложна и спешна помощ, трудности в снабдяването с лекарства, особено за раковите заболявания, отказ на държавата да осигурява продължително лечение, рехабилитация, долекуване и палиативни грижи за нуждаещите се. Решението ще дойде, след като всички осъзнаем, че модерно здравеопазване може да има само със значителни финансови средства. А това означава високи здравни вноски, невъзможност да не бъдат плащани; жесток контрол върху харченето на парите ни за здраве; въвеждане на допълнително здравно осигуряване в частни фондове; механизъм за покриване на вноските на истински бедните; грастично повишаване на доходите на лекарите и другите медицински специалисти; включване на църквата в гледането на бедните болни. И не на последно място - лична ангажираност на всеки от нас в проследяването и поддържането на собственото му здраве. Няма как с години да не отидем на изследвания и на лекар и след това да мърморим, че не могат да ни помогнат.

## Образованието

Свидетели сме как за около 30 години системата се срива до неузнаваемост. Масовото средно образование вече не може да осигури дори елементарна грамотност, а де-

# Брадясалите проблеми, с които влязохме в 2014-а

Изпратихме една трудна, но и интересна година, в която обществото доказва, че повече няма да бъде ням свидетел на случващото се в държавата, а ще предявява постоянно своите искания към управляващите,

които и да са те. Един от основните проблеми на България е, че не можем да постигнем консенсус кои са приоритетните сфери, в които да се насочват повече средства и усилия при ограничените възможнос-

ти на икономиката ни. Все пак в редакцията се опитахме да обобщим какви са главните очаквания на хората за решаването на проблеми, които влачим с години и прехвърлихме в Новата 2014-а.

## Хранителните стоки

Включваме ги сред приоритетите, които трябва да решаваме заедно, защото едва ли има друга потребителска област, в която да са натрупани толкова лъжи и фалшификации. А това, с което храним децата си и самите нас, пряко се отразява на здравето, качеството и продължителността на живота. От държавна на истинските и вкусни плодове и зеленчуци, млечни и месни произведения, се превърнахме в купувачи и потребители на безумни ензими, оцветители, подобрители и палмови масла под формата на кашкавали, салами, месени храни, млека и манджи. Вече толкова сме мамени, че и честните производители не могат да пробият с качествените си стоки, защото хората нямат вяра на никого. Плахите опити за въвеждане на стандарти или не успяха, или очакват отмяна, подобно на забраната на пушене в ресторантите. Изобщо, царят сме малкото добри неща, които сме постигнали през годините, бързо-бързо да бъдат ликвидирани, сякаш за да се допълни депресивната картина, че тук нищо не може да стане.

Е, може, но отново с помощта на безкомпромисни изисквания и контрол от страна на държавата, както и с участието на всеки потребител, който трябва постоянно да чете, да пита и да се интересува какво слага в торбата и след това на масата (пред семейството си. (ЖД)

## Средата на живот

Това е общо понятие, но точно тази среда най-драстично ни разделя със Западна Европа. Става въпрос за състоянието и поддържането на природата, за вида и обслужването на сградния фонд, за организирането на чистотата в населените места, бездомните кучета, режима на пушене на обществени места. И ако част от изброените дейности все пак са регламентирани от европейски изисквания, например за цикъла на отпадците, никой не се занимава с нашата междусегашка оправия. Истината е, че докато дейността по поддържането на сградите не се професионализира, мнозинството ще обитава, меко казано, неприетливи кооперации. Ще трябва постепенно да приемем и да свикнем с факта, че както по автомобила има постоянни разходи, същото е и с жилището. И ако се научим всеки месец да отделяме сума, надхвърляща плащането на сълбищния ток и асансьора, по-лесно ще посрещнем наложителните ремонти на дограмите, покрива, стълбите, входните козирки и т.н. А по отношение на бездомните животни повече няма нужда от приказки. Топлата вода отдавна е открита и няма европейска столица с бездомни кучета.



валвацията на университетските дипломи с малки изключения е очевидна. Причините са отново главно в липсата на пари и в нерационалното им изразходване. Докато учителските заплати са в трицифрена сума, няма да има сериозни кандидати за тази професия. Когато учителят може да издържа семейството си, ще погледне по друг начин на работата си. А следващата стъпка е единни, анонимни, писмени изпити след всяко ниво на образование - начално, прогимназиално, средно и висше. Който не вземе теста за съответното ниво, няма да получи диплома. Това вече действа при медиците и юристите, които полагат единни държавни изпити, независимо кой университет са завършили. Разбира се, нуждаем се и от професионално преизпитване на учебните програми, които трябва да се съобразят с реалния живот и с изискванията на пазара на труда.

## Демографската криза

Тя е пряко отражение на всичко, което се случи и се случва в държавата през последните 25 години. Хората ще започнат да ис-

кат и да имат повече деца, когато са оптимистично настроени за бъдещето и когато са сигурни, че могат да отгледат и възпитат наследниците си без тежки лишения. Но институциите трябва да намерят механизъм, чрез който раждането на деца да не се превърне в професия. Голямата цел е повече бебета да се раждат в семейства, които имат намерение и възможност да отгледат и възпитат рождбите си с внимание и

обич. А не да гледат на тях като на средство да получат пари за алкохол и цигари. Защото не е тайна, че в момента значителна част от социалните фондове отиват уж за нуждите на малките, а в реалността - за пороците на родителите. Затова решението е да не се дават пари на ръка, а ваучери за конкретни вещи и услуги, които да няма как да бъдат насочени за други цели от хора с изкривено съзнание.









● Със  
Златина  
Русева  
разговаря  
Габриела  
Красиминова

# Българската публика в чужбина гиша заедно и се смее заедно

Госпожо Русева, кой организира този Фестивал на българската култура в Брюксел?

- Фестивалът се организира от българи, които отдавна живеят в Брюксел. В основата е филмовата ни къща Diogene, създадена през 1988 г. от мен и Любомир Георгиев. И двата сме филмови продуценти, занимаваме се предимно с документално кино, но покрай това натрупахме опит и в организирането на културни събития.

- Кога ви хрумна идеята, какво я предизвика?

- Причината бе липсата на съвременна българска култура, която да удовлетворява естетическите нужди на землячката ни общност в Брюксел, която е доста многобройна. Ние, българите, които живеем извън родината си, сме особена категория. Никога не сме докрай интегрирани в новата си среда, но в същото време някои от връзките с родната страна се късат. Съвременната българска култура ни помага да поддържаме жива тази духовна връзка.

- Каква бе първата стъпка?

- Започнахме с представяне на филми в партньорство с европейските институции, с фондацията "Йехуди Менухин" и други. Това бе първата стъпка, която направихме още през 2000 г. А през 2010 г. за пръв път поканихме и театрален спектакъл - "Черни очи за случайни срещи" на режисьора Борислав Петранов. Препълнената зала ни даде ясен знак, че българската ни общност има нужда от родното изкуство. Това ни даде кураж и през следващата година организахме първия по-цялостен Фестивал на българската култура.

- Как подбирате филмите, постановките, които представяте пред българската общност?

- Опитваме да покажем както различните гледни точки в изкуството, така и да предлагаме различни художествени прояви: едни по-леки, по-забавни, други по-арт. Търсим разнообразие както между жанровете - моноспектакли, филми, концерти, литературни срещи, така и баланс между утвърдени български автори и новите изгряващи звезди.

- Кои са по-предпочитани от публиката - по-младите или по-известните?

Златина Русева е кинодокументалист, по-известна е в чужбина, отколкото у нас. Завършила е ВИТИЗ "Кръстьо Сарафов", специалност Кино- и телевизионна режисура. Филмите, които снима по време на комунизма, предизвикват бурната реакция на властта и са възприемани като опити за изкривяване на социалистическата реалност. Но лентата ѝ "Век или ден по случайност" успява да напусне границите на България и последователно печели няколко международни награди на кинофестивали в Испания, Германия и Полша.

От 1986 г. Златина Русева живее в Брюксел. Създава филмовата къща "Добра и лоша новина", която работи с белгийски и френски телевизионни канали, с хуманитарни организации като "Лекари без граница" и "Солидар". Златина е кинорежисьор и сценарист на филмите "Смърт в Бали", "Нощем рибите са червени", "Портрет на един човек на властта", "Забравени от войната", "Зелените портокали на Либери", "Театър на улицата" - те са представени на най-авторитетните международни фестивали и са излъчвани по белгийски, френски, швейцарски, германски, английски, бразилски и

други телевизии.

За съжаление българските телевизионни зрители са имали възможност да видят само два филма на Златина Русева: "Лов на вълци", посветен на Владимир Висоцки, и "Черната тетрагка на Зинаида Гипиус", разказващ за руската революция от 1917 г., видяна през погледа на именитата поетеса. През 1996 г., след като "Черната тетрагка" е показан по БНТ, при това еднократно, кинолентата е унищожена. А "Виртуозите", друга нейна значима творба, е излъчена единствено по Военния канал. Документалната ѝ работа "Светът безсмъртният, тайните на един тракийски цар" (2009) печели в Чехия наградата на журито от Международния фестивал "Arts&film, 2010", а в Роверто, Италия, този филм печели Голямата награда на XX международен фестивал на археологическия филм. У нас обаче е представен само на XIII международен "София филмфест", докато в чужбина е излъчен във Франция, Германия, Белгия, Испания, Италия и Унгария. След време все пак творчеството ѝ бе включено в програмата на "София филмфест", където бе показана панорама от пет нейни филма.



- Интересни са зрителските реакции, защото определено имат носталгичен привкус. Затова най-силен е интересът към големите имена. Например към Татяна Лолова, която препълни залата, докато при другите прояви, които не са по-малко интересни, няма толкова необикновен интерес, особено ако участват по-млади и по-неизвестни творци. Въпреки това упорстваме в залаването на младите, тъй като смятаме, че културата е динамичен, жив, развиващ се организъм и тъкмо новопоявилите се таланти дават представа за онова, което днес се случва в България.

- Кои са акцентите в тазгодишното издание?

- За пръв път включихме и детски спектакъл по книгата "Приказки за злыми деца" на писателя Красимир Дамянов, защото

децата са най-потърпевши от факта, че не растат в родната си среда. Гвоздей в програмата ни бе и срещата на актьорите от "Ха-Ха-Ха ИмПро Театър" с българските ученици от европейското училище. Този спектакъл за тях не бе просто развлечение. Срещата им с българското слово легитимира майчиния им език, съхранените спомени, стимулира въображението им, събуди положителни емоции, свързани с родината.

От изключително значение са и предстоящите литературни срещи. Не толкова като представяне на нашумели литературни произведения, а като повод за размисъл относно света, от който идваме и който страшно се промени през изминалите 25 години. Тези разговори стимулират собствените ни възприятия - откъде

идваме и накъде вървим, какво сме напуснали и кое за нас е най-важно във връзката ни с България. Затова този година поканихме двама български автори - Красимир Дамянов, писател, който твори в емиграция, и Румен Леонидов, един от най-активните автори на български терен, с много силни социални изяви и обществено присъствие.

- Сигурно помните някои интересни случаи или неочаквани ситуации...

- Да, няма да забравя, когато попитаха Валя Балканска какво ѝ е направило най-силно впечатление в Брюксел, тя отговори, че за пръв път вижда българи, които не говорят лошо един за друг, а си помагат. След представянето на "Ха-Ха-Ха" публиката не искаше да се раздели с момчетата и да ги пусне да си тръгнат. Но може би

Фестът се нуждае от по-сериозна държавна подкрепа, от осъзната национална политика, която да съдейства за представянето на българската култура зад граница

най-траен ще остане споменът ми от първия спектакъл, "Черни очи за случайни срещи", защото преди представянето се питахме дали някой въобще ще дойде, но когато всички билети се продадоха и залата се напълни, трябваше тайно да внасяме столове, защото желателно е да видят спектакъла се оказаха толкова много, че насядаха навсякъде, включително и на сцената.

- А как реагират белгийците, с които си партнирате?

- Интересни са и техните реакции. Представителите на белгийския екип на филмовата къща, които също помагат за фестивала, са искрено впечатлени от българската общност и особено от уха, който цари по време на представянето. И вече няколко пъти ни каз-

ват, че нарочно остават в залата, макар да не разбират езика, защото има нещо много силно позитивно и зареждащо в отликата на българската публика, която гиша заедно и се смее заедно.

- Как финансирате фестивала?

- Фестивалът се финансира основно от входните такси за събитията. Имаме малка подкрепа от посолството, която отчасти помага за покриването на наема за залите, а цялата организация е на доброволни начала и се осъществява от екипа на филмовата къща. Много сме задължени и на всички, които се включват в рекламата, разпространяването на информация, при посрещането на гостите с баница или с погача.

- Какви са отзивите у нас и в чужбина?

- Ако трябва да направя равностметка за тези три години, ще кажа, че три неща са важни: най-обнадеждаващото е, че фестивалът вече създава своя традиция, второ, че обедини мнозина българи, и трето, това, че продължава да съществува. Защото само в страни с много сериозна държавна подкрепа такъв тип фестивали успяват да се направят. И да продължат да съществуват. Но вече ми се струва, че стигнахме до важен ключов момент: за да стане по-ефикасен, този фестивал трябва да придобие по-голямо международно значение. Все още ни липсват съпътстващото всяка програма присъствие, по-мощна реклама, както и преводи на други езици (вкл. и симултани), за да може да се привлекат медиите, да се придобие необходимата тежест на идеята и на значението от реализацията ѝ, за да може в крайна сметка да се извадят повече дивиденди за България. За целта фестивалът се нуждае от по-сериозна държавна подкрепа, от осъзната национална политика, която да съдейства за представянето на българската култура зад граница. Например отдавна искаме да представим в Брюксел спектаклите на Александър Морфов, на балет "Арабеск", както и други интересни постановки, които са на много високо международно ниво, но засега това не е по силите ни.



Гергана ПЕТКОВА

# Само учебниците ли са виновни?

Примерите за тежък език, ненужна информация или друга крайност - прекалено елементарни и скучни задачи, са много. Резултатът - плачевен. Българските ученици показват грастичен спад в уменията си по четене и писане през последното десетилетие. Миналата година, когато излязоха последните международни изследвания PIRLS за грамотността на 10-годишните ученици, се оказа, че при българчетата има истински срив. По скалата от 0 до 1000 точки малчуганите ни бяха получили 532. С този резултат се нареждаме на 22-ро място от 49 държави. През 2001 г. сме били с резултат 550 т., а през 2006-а - с 547 т. Само от 2006 г. досега страната ни пада с 10 места - от 10-о на 22-ро. На първите 4 места са Хонконг (571 т.), Русия (568 т.), Финландия (568 т.), Сингапур (567 т.). Притеснително за нас е, че в България спада процентът на децата, показали най-високи резултати (поне 625 т.) - едва 11 процента. През 2006 година те са би-

Колко пъти ви се е искало да намерите този, който е написал учебника на вашия малчуган, и да го... изпитате. Няма родител, дето да не е изригвал от възмущение, когато е карал своя четвъртокласник да рецитира кои са най-замърсените райони на България или пък какво се е случило на 10 ноември 1989 г. А детето да го гледа в потрес, докато разпалено му обяснява разликата между ко-

ли 16 на сто. Този резултат означава, че учениците могат да четат, разбират, извличат и анализират информацията от разкази и статии с 800 до 1000 думи. Най-голям е процентът на децата, показали най-високи резултати в Сингапур - 24%, следват Русия, Северна Ирландия, Финландия, Англия, Хонконг, САЩ.

Причините за срива в началното образование, с което системата ни традиционно се гордееше, са няколко.

Главната е, че самата система е закостеняла и не се променя с изискванията на времето - и до гнес предполага заучаване на знания и факти, а не развитие на способността да се борава с тях. Четене и

мунизъм, социализъм или за хайдутите.

Да, отдавна вече не се учат песнички за Кума Луса, която я преследва бял "Мерцедес", но има уроци за проблемите на Българската православна църква, за различията между мирните и въоръжените форми на освобождение или за "емпиричното развитие на текста" в читанката за трети клас?!

възпроизвеждане на текст и много по-малко - неговото дълбочино разбиране. Драцена на някакви псевдолитературни теми и заглавяване в граматически понятия като за академички вместо усвояване на уменията да се изразяваш правилно и красиво - устно и писмено.

Разбира се, не трябва да се пренебрегват и обективните социални фактори: сега се мери грамотността на децата, основната част от които са стъпвали за първи път в класните стаи в годините, когато се закриват най-много училища. Това е времето и на по-голям процент деца, отпаднали от образователната система.

Част от проблема е и формата на националното оценяване в 4. клас. Прекрасната идея за единен тест, който да дава пълна картина на родното образование - дотам, че да се разбере поименно кой учител в кое училище си е свършил работата и кой не, е компрометирана от родните тарикатлъци.

Почва се от масовото механично готвене на децата за тестовете - основна цел за годината, за сметка на преподаването на знания и развиването на умения. Минава се през подказването на "своите" деца по време на самия тест, за да не излагат училището и да не застрашават делегирания му бюджет. И се стига до онези, които трябва да бдят за "чистотата" на теста - хората в министерството. От година на година те се стремят да го правят все по-лесен - тип викторина, за да излъжат себе си, че образованието всъщност не е чак толкова зле. Въпреки това 25% от четвъртокласниците имаха слаби резултати на миниматурите през 2013 година.

Най-ниските постиже-

ния по български език и литература бяха свързани с откриване на нравствени послания в творбата, тълкуване на поведението на литературните герои, аргументиране на личен избор и доказване на собствено мнение. При математиката минусите са при геометричните задачи, при текстовете задачи и при задачите от отворен тип. Сегем са основните слабости, наблюдавани през годините. Сред тях са недостатъчно работата с текст и върху текст и проблеми при разбирането на процеси и явления.

Децата най-много се затрудняват с "Човекът и обществото", коментират учители. Прекалено много са фактите и датите, които трябва да запомнят. Материалът е представен много тежко. Изисква се да се знае какво е социализъм и как се развива България след 1989 година - неща, абсолютно непонятни за деца на тази възраст според педагозите. По-далечната история на държавата ни е представена прекалено сложно. А трябва да се учи като приказка, за да е разбираемо, смятат учителите. Според тях другата причина за изоставането на учениците е, че броят на часовете не достига за всичко онова, което се изисква децата да знаят. Но учебният ден не е разтегнат, а вината не е в учебниците.

Всъщност няма лоши учебници. Малцина знаят, че всеки един учебник се одобрява по сложна процедура от зорка комисия, назначена от министъра на образованието. И този учебник трябва да се напише стриктно по съответната учебна програма - в нея е разписано до най-малките детайли точно в кой момент какво трябва да знае или да може детето. Ако учебникът не покрива програмата на 100%, просто го отрязват. Така че бедата е другаде - в неправилно структурираните учебни програми и съдържание, в поставянето на свърхизисквания, в излишното претоварване с ненужни или несъобразени с възрастта знания, подробности и термини.

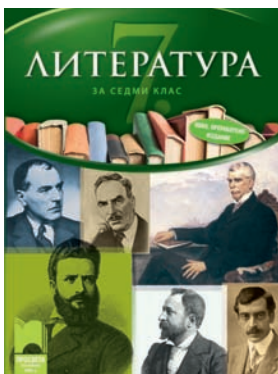
Просветното министерство с всяка смяна на управленския си екип обещава да поправи програмите и никога не намира време да го стори докрай.

В резултат имаме или крайно остарели учебници и програми за горния курс, или застаряващи такива за малките. А вече е минало достатъчно време и системата е показала кои са силните страни и кои слабите при така направените учебни програми. "Учебниците не съществуват сами за себе си, те се подчиняват на зададените условия, на държавните образователни стандарти", обясняват авторите им. Всеки нов министър обещава да изчете учебниците, но никога учебните програми. Настоящият министър проф. Анелия Клисарова също попадна в бурята на дебата с произведенията на Христо Ботев и Димитър Димов, след което отмени всички проекти за учебни програми. Дори и тези, за които имаше одобрението на експертите от университетите и на педагогическата гилдия. Сега те се преглеждат отново и учителите гласуват за тях. Проблемът е, че няма сигурност какво децата трябва да знаят при завършването на даден клас или степен и как да го научат. Изискванията за това могат да бъдат приети само след нов закон, който да промени, подобри или да затвърди досегашния модел. МОН обеща да обяви проекта си за закона преди Коледа, но преди дни стана ясно, че срокът вече е краят на януари.

**В страниците с доказано работещо образователна система учебникът е само средство за насочване на знанията.**

Той е базата, върху която се граят умения и компетенции, а не единствен източник на информация. Главната роля е на учителя - компетентен, подготвен, мотивиран. Учебникът е само един от неговите инструменти, с които той изковава поредното образовано поколение. У нас учебникът е дежурният виновен.

Истината е, че българските издателства и авторски колективи отдавна показват, че са готови на промените, дори ги реализират въпреки условията (например електронните учебници вече влязоха във всяко училище, независимо че според сега действащия закон такова животно няма). Образователните власти обаче още са в миналото, когато учебникът бе алфата и омегата на преподаването. Ако държавните стандарти и програмите не се променят, ефектът няма да е просто родителски гняв срещу училището, а все по-голяма незаинтересованост към знанието от страна на децата. Признаците за това отдавна вече са налице.



Според учители и родители досега третокласниците често са срещали затруднения с предметите „Човекът и природата“ и „Човекът и обществото“. В обновените учебници на „Просвета“ нещата са ясни и разбираеми. Напълно осъвременени и преработени според нуждите на учители и ученици са и учебниците за 7. клас, с особен акцент върху математиката и литературата.

## „Просвета“ ще представи обновени учебници

Последните резултати от тестовете за външно оценяване по формата на PISA предизвикаха множество дискусии и противоположни мнения. Образователните експерти обаче се съгласяват в едно - времената и технологиите се менят все по-бързо, затова и потребностите на децата се развиват със светкавични темпове. А учебниците ни, дори да са много добри, като цяло остаряват - някои са правени преди повече от десет години. За да се напишат изцяло нови, трябва да се обявят конкурси от МОН, каквито в близко време не се очакват.

"Просвета" обаче се въз-

ползва от обявената от МОН процедура за преработка и за новата учебна година ще представи своите напълно обновени и осъвременени учебници и помагала по всички предмети за 3. и за 7. клас, както и за ред други класове, съобщиха от издателството. Промените са в рамките на задължителната учебна програма на МОН, но при отделните заглавия те са значителни: информацията е напълно осъвременена, олекотено е съдържанието, направена е езикова и стилистична редакция, за да могат децата максимално добре да разбират уроците. Добавени са нови упражнения, разширя-

ващи възможностите за диференцирана работа според способностите на различните ученици, допълнени са с практически ориентирани задачи според изискванията на PISA, има идеи за работа по проекти, обновени са илюстрациите и графиците.

Новите допълнени и преработени книжни издания са и в основата на електронните учебници, които ще получи всеки учител, избрал да работи по "Просвета". Те предлагат още по-добри съдържателни и методически възможности за облекчаване на неговата работа и за постигане на най-добри резултати от класа.

**ЕЛЕКТРОННИТЕ УЧЕБНИЦИ ЗА 1. И 2. КЛАС - ВИЖ НА [E-UCHEBNIK.BG](http://E-UCHEBNIK.BG)**



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

7 - 13 ЯНУАРИ 2014

## Опасни ли са ваксините



Преди повече от два века човечеството е открило ваксините, а вече има достатъчно доказателства за тяхната безвредност и профилактичния им ефект. Въпреки това все още много хора се страхуват да ваксинират себе си или децата си. Основателни ли са опасенията им ще научите на стр. 13

## Болестта на Паркинсон е под контрол

Все още не са ясни причините за тежкото заболяване, но е сигурно, че всички сме застрашени от него. За щастие напредъкът на медицината направи възможно при разумно поведение пациентите да си отложат сериозните проблеми. Какво е съвременното лечение четете на стр. 15

## В сезона на грипа

Всяка година почти по едно и също време групът напомня за себе си. Според специалистите пренебрегването му е също толкова вредно, колкото паниката от заболяването. Можем ли да се предпазим и как да се лекуваме ще разберете на стр. 19

## Празниците - нож с две остриета

Дългите празници носят радост на хората, но и немалко проблеми, свързани с традиционното прекаляване с храна и спиртни напитки. Към тях специалистите добавят и безсънието. Защо тази триада нанася сериозен удар на организма ни? Отговор на този въпрос търсете на стр. 20

## АЗ СЪМ ИЗКЛЮЧИТЕЛНО ЩАСТЛИВ ЧОВЕК

Проф. Златимир Коларов е роден през 1954 г. в София. През 1980 г. завършва медицина в столицата и работи десет години като лекар и асистент по вътрешни болести в различни градове на страната - Бяла Слатина, Пазарджик и Пловдив. В момента е сред водещите специалисти по ревматология в България, ръководи отделение в университетската клиника по своята специалност. Автор е на повече от 400 научни статии и съобщения, отпечатани в български и чужди списания и представени на научни форуми в страната и чужбина, на три самостоятелни научни монографии и на други три в съавторство. Член е на Научното дружество по ревматология, на Съюза на учените в България, на Съюза на българските писатели, на Клуба на лекарите писатели "Д. Димов" и на Съюза на българските филмови дейци. Председател е на Българското медицинско дружество по остеопороза и

остеоартроза.

Освен лекар в една дефицитна специалност Златимир Коларов е и известен писател и автор на кинотворби. За себе си казва, че не може да си представи живота без двете писти, по които твори - медицината и изкуството. Наскоро излезе последната му книга от трилогията "За човека, болестта и още нещо", която е посветена на пациентите с ревматологични заболявания. А най-новата му художествена книга с разкази "Прах във вятъра" беше посрещната много добре и от читателите, и от критиката.

Интервю с проф. Златимир Коларов на стр. 17



Всекидневната доза витамин Е може да забави опустошителните ефекти на болестта на Алцхаймер с близо 20 процента, пише в "Дейли експрес", добавяйки се на резултатите от американско проучване. Витаминът, съдържащ се в ядките и зехтина, помага на хората с деменция. Ползата се изразява в това, че болните успя-

## ВИТАМИН Е ЗАБАВЯ ДЕМЕНЦИЯТА

ват за по-продължителен период от време да извършват всекидневни дейности като пазаруване, готвене, планиране и пътуване.

Изследването на специалисти от болницата "Маунт Синай" в Ню Йорк показва, че всекидневният прием на витамин Е под формата на

добавка или набавянето му чрез повишена консумация на ядки и зехтин може да се окаже евтина и ефикасна алтернатива за поддържане на здравето на пациенти в продължение на години след поставянето на

диагноза.

"Настоящото проучване е първото по рода си, което разкрива допълнителна полза от витамин Е при пациенти с лека до умерена форма на болестта на Алцхаймер. Резултати-

те показват, че витаминът забавя функционалното влошаване на болните и отнема част от товара за хората, които се грижат за тях", казва г-р Кенет Дейвис от изследователския екип.



## СТУДЕНИТЕ НАПИТКИ ВОДЯТ ДО ЗАТЪЛЪСТЯВАНЕ И ДИАБЕТ

Учени от университета на Арканзас установиха, че студеният напиток притъпяват усещането за сладко и това води до преяждане, а оттам крачката до затлъстяването и диабета е много малка. Доброволците в изследването са получили вода с различна температура, с която да изплакнат устата си, преди да опитат шоколад или сирене чедър. След изплакване с ледена вода те не усещали добре вкуса на шоколада. Температурата на напитката нямала ефект върху интензивността на вкуса на сиренето. Ефектът на



студените напитки се дължи на намалена чувствителност на вкусовите луковици, обясниха учените. Честото пиене на студена вода може да намали реакцията им на обичайните стимули и така да доведе до предпочитане на по-сладки храна.

## КОЛАСТРАТА - ЖЕЛЕЗЕН ИМУНИТЕТ, ЗДРАВА СТОМАШНА МИКРОФЛОРА

Д-р Маглена ПОРТАРСКА, XXII ДКЦ, София

Коластрата е течност, която се отделя от млечните жлези на женските бозайници веднага след раждането, преди появата на млякото. Съставките ѝ не се срещат в толкова големи концентрации в друга природна храна, а ползите от нея са забележителни:

- укрепва имунната система, увеличава устойчивостта към инфекции;
- спомага за по-добър растеж на децата;
- повишава здравината на костите, помага за изграждане на здрави мускули;
- увеличава физическата сила, работоспособността и издръжливостта;
- подобрява еластичността и тургора на кожата, намалява бръчките;
- регенерира нервната система и вътрешните органи;
- забавя стареенето, удължава живота.

Коластрата е защитата през първите дни от живота на новороденото, когато то е най-уязвимо. Чрез нея се пренасят наследствените антитела. Осигурява 37 естествени имунни и 8 растежни фактора, които помагат на организма да се справя със заболяванията и да поддържа оптимално здраве. Коластрата от крави съдържа между 10 и 21 пъти повече растеж-



ни фактори от човешката и затова е много по-силна. Тя е безопасна и биологически поносима храна за хората. В състава ѝ влизат: **имуноглобулини** - широкоспектърна защита от бактерии, гъбички, плесени, вируси и алергии, **антитела** - срещу около 20 болестотворни микроби, в това число *Rotavirus, Helicobacter pylori, Salmonella, Candida, Streptococcus, Staphylococcus* и *E. coli*, **витамины и минерали**, които са естествено балансиран, **лактоферин** - силна анти-

вирусна и антибактериална съставка, помощ за лекуването на рак, СПИН, херпес, синдром на хронична умора, **олигосахариди и гликоконюганти** - не позволяват на вредните микроби да проникват в стомашните стени, **лакталбумини** - силно ефикасни срещу различни видове вируси и тумори, **лизоцими** - локални естествени антибиотици. **Растежните фактори в коластрата** са идентични с човешките, стимулират нормалния растеж, подпомагат регенерацията и ускоряват възстановяването на остарели или увредени мускули, кожа,



кости, хрущяли и нерви. Регулират кръвната захар. И още: стимулират тялото да изгаря тлъстини вместо протеини по време на диети за отслабване и да изгражда крехка мускулна маса.



# КОГАТО СТОЙНОСТИТЕ НА ТРИГЛИЦЕРИДИТЕ СА ПОВИШЕНИ

Основните градивни единици в човешкия организъм са белтъци, въглехидрати и мазнини (т. нар. липиди). Чрез комбиниране помежду си и чрез превръщане от една форма в друга те участват в изграждането на клетките и спомагат за осъществяването на всички функции на тялото.

Мазнините, както белтъците и въглехидратите, влизат в състава на приеманата храна всеки ден. Всеки недостиг или излишък води до нарушение в техния метаболизъм и съответно предизвиква редица болестни състояния.

Мазнините биват няколко основни вида, които сложно взаимодействат помежду си:

- холестерол;
- триглицериди;
- фосфолипиди и др.

## Какво представляват триглицеридите

Триглицеридите представляват една от основните форми на мазнини в организма, така наречените липиди.

Триглицеридите са изключително важен източник на енергия за тялото. Когато човек се

храни, организмът му превръща калориите в триглицериди, които се освобождават при нужда от енергия. След хранене нивото на триглицеридите в кръвта се повишава. Ако организмът обработва правилно мазнините, нивото на триглицеридите постепенно спада.

Появява се проблем обаче, ако се приемат повече калории, отколкото се изразходват. В този случай нивото на триглицеридите се покачва, което може да доведе до сериозни сърдечностъдовни проблеми. Нездравословното хранене, приемът на наситени мазнини, въглехидрати и алкохол, заседналият начин на живот повишават количеството на триглицеридите в кръвта.

В кръвта липидите се транспортират с помощта на белтъчни молекули, като заедно с тях образуват комплекси, наречени липопротеини. Съществуват 4 основни вида липопротеини.

Биологичната роля на липопротеините с ниска (т.нар. "лош" холестерол - LDL) и висока плътност ("добър" холестерол - HDL) е свързана най-вече с пренасянето на холестерол. LDL пренася хо-



лестерол от черния дроб към тъканите и се счита за "опасен", тъй като улеснява натрупването на холестеролови плаки по стените на кръвоносните съдове и е предпоставка за атеросклероза. Обратно, HDL извлича излишъците от холестерол от тъканите и стените на кръвоносните съдове и ги пренася до черния дроб, поради което се нарича "добър" холестерол.

## С какво се различават триглицеридите от холестерола

Триглицеридите и холестеролът са видове липиди (мазнини), които

циркулират в кръвта с различни функции.

Триглицеридите образуват енергия за човешкото тяло, използвайки излишните калории, а холестеролът се използва за изграждане на клетките и на някои хормони.

Поетото количество храна оказва влияние на нивата на триглицеридите веднага, докато нивата на холестерола се формират в много по-дълъг период от време (седмици, месеци, години).

## Ролята на триглицеридите като рисков фактор

Триглицеридите са необходими на човешкия организъм за правилното му функциониране, но когато нивото им е повишено, те се превръщат в рисков фактор, който може да доведе до метаболитен синдром, сърдечностъдовни проблеми, атеросклероза, инфаркт, инсулт.

Нарушенията в мастната (липидната) обмяна могат да бъдат два основни вида:

• Фамилни (наследствени) - причинени от генетични дефекти.

• Причинени или свързани с друго заболяване или състояние - диабет, подагра, хипотиреоидизъм (намалена функция на щитовидната жлеза), синдром на Кушинг, при бременност, при нарушено оттичане на жлъчката, при бъбречна недостатъчност, при лечение с някои медикаменти - някои видове диуретици, кортикостероиди и др.

В преобладаващ брой от случаите лечението на конкретното заболяване, довело до покачване на нивото на липидите в кръвта (хиперлипидемия), повлиява и високи-

те нива на триглицериди и холестерол.

## Рискови групи

Нивата на триглицеридите са склонни да се покачват при:

• наднормено тегло - излишните килограми увеличават триглицеридите, намаляват нивото на "добрия" холестерол (HDL) и увеличават нивото на липопротеините с много ниска плътност (VLDL);

• деца, чиито родители имат дислипидемия. При тях се налага профилактично изследване на показателите на липидната обмяна от най-ранна възраст;

• намалена физическа активност;

• стрес;

• ежедневна консумация на алкохол и употреба на цигари - смята се, че цигареният дим увеличава кръвоносните съдове, увеличавайки склонността за натрупване на мастни плаки, мтотюнопушенето може да намали нивото на "добрия" холестерол (HDL) в организма на човек;

• напреднала възраст и др.

Това е от особено значение, ако присъстват и допълнителни рискови фактори - диабет, високо кръвно налягане, затлъстяване, прием на алкохол и мтотюнопушене.

Американската кардиологична асоциация препоръчва нивата на триглицеридите в кръвта да не надвишават 1,7 mmol/l, като подчертава, че оптималното ниво може да подобри състоянието и функционирането на сърцето.

## Как се проследява нивото на триглицеридите

Статистиките показват, че все по-млади хора страдат от сър-

дечностъдови заболявания. Една от причините за това са проблеми в нивата на липидите в организма. Медицинските специалисти препоръчват редовни профилактични изследвания на липидния статус.

За да бъдат реални резултатите, изследването се прави сутрин на гладно след 12-часов период на глад и бедна на мазнини вечеря.

## Как да се контролират нивата на триглицеридите

За да се избегне повишеното ниво на триглицеридите в кръвта, е препоръчително да се избягват въглехидратни храни, пържени храни, наситени на мазнини. Могат да се заместят с плодове, зеленчуци, бяло пилешко месо и риба. Желателно е да се преустанови употребата на алкохолни напитки, както и мтотюнопушенето. Медицинските специалисти препоръчват и повече физическа активност.

## Лечение и профилактика

Първите стъпки в профилактиката на всички лица, особено при тези, които са фамилно обременени, включват:

• Намаляване на телесното тегло и подходяща диета (ограничен прием на мазнини, повишена консумация на антиоксиданти и др.). Диетата трябва да включва ястия, приготвени чрез печене и варене, като е желателно да се избягват пърженето и панирането като начини за приготвяне на храната. Препоръчват се пресни плодове и зеленчуци, бяло пилешко месо и риба.

• Ограничена консумация на алкохол.

• Спиране на мтотюнопушенето.

• Увеличаване на физическата активност (упражнения, ходене пеша, бягане, спорт).

• Медикаментозно лечение - в случаите, когато профилактичните мерки не оказват необходимия ефект или стойностите на триглицеридите и холестерола са много високи, се прилага медикаментозно лечение.

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

Какво е "Сириус-Д" и как тази храна подпомага лечението? В много случаи са необходими източници на белтъчини, които да съдържат всички аминокиселини и същевременно да се усвояват много бързо. Именно такъв продукт е "Сириус-Д" - хранителна добавка, която води до бързо възстановяване на всички дегенеративно променени тъкани и органи. Тя резорбира фиброзно болната, нефункционална тъкан, подпомага лечението на много органи, премахва шипове, кисти, миоми, абсорбира плакети, 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

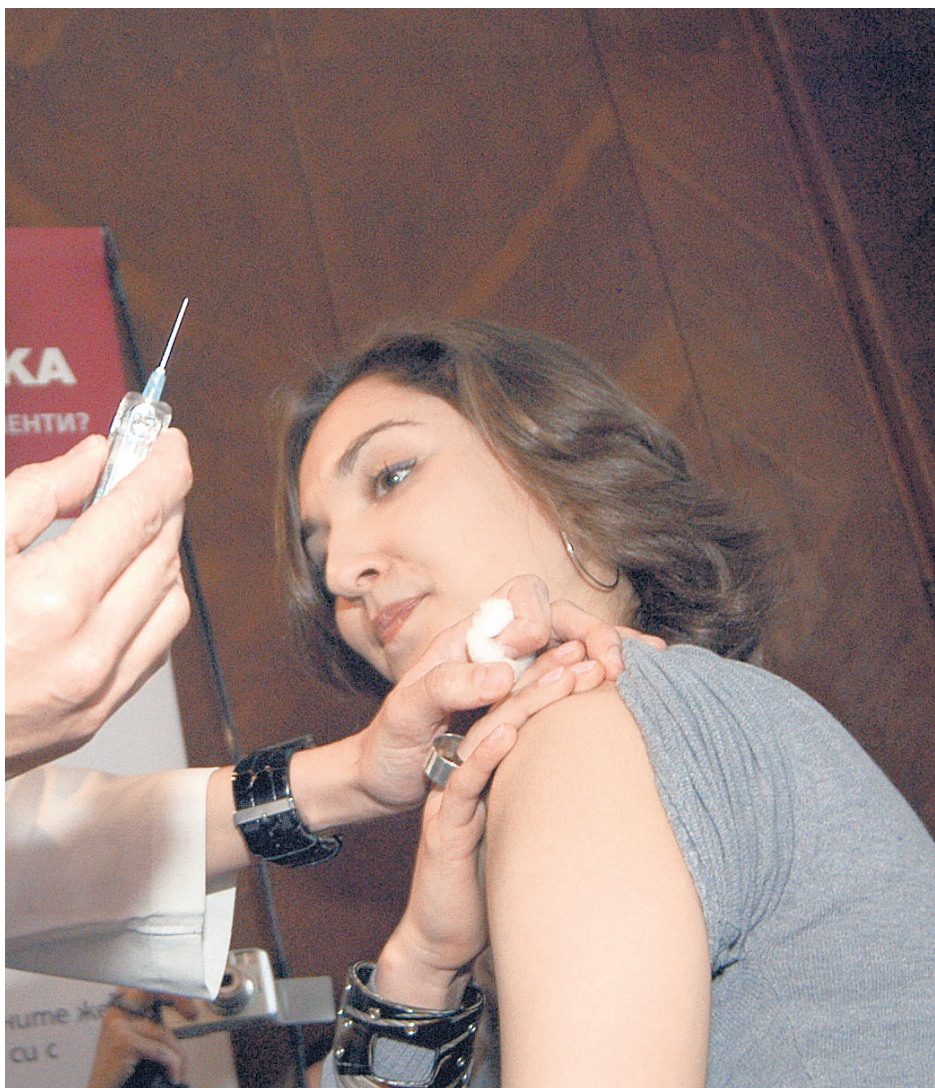


натурален, безвреден, няма нежелани странични ефекти. В него има хранителни вещества, които не се съдържат в обикновената храна. Може да се консумира неограничено време, няма ограничения във възрастта. "Сириус-Д" има сертификат от МЗ - България и европейски сертификат. Водещи български лекари са дали становища за тази храна, придружени с десетки документирани 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".





Доц. д-р Евгений ГЕНЕВ, гл. председател на Българското сдружение по ваксинапрофилактика

Има достатъчно данни, че тези негативни настроения обхващат все по-голям брой хора, поради което става наложително за ползата от ваксините и тяхната безвредност да се говори все по-често и по-аргументирано. Кои са най-често задавани въпроси?

### Какви са фактите?

1. Отдавна е известно, че е по-важна и по-ефективна профилактиката на заболяванията, отколкото тяхното лечение. А ваксините са изключително важна част от всички профилактични мерки на съвременната медицина. По този въпрос две мнения няма! Въпреки това в света се разпространяват доста силни антиваксинални настроения, които идват главно от САЩ, където определени секти и групи подобни затворени общества отказват да приемат съвременните начини на живот, имат странни за нормалните хора вярвания и някакво уж "природосъобразно" поведение. Например те отказват кръвопреливане дори когато от това зависи животът на бол-

ния, имат и други странности на своето поведение, включително и антиваксинално настроение - техният бог ги закрилял и той си знаел работата...

2. Благодарение на тоталната ваксинация срещу едрата шарка (вариола) това тежко и много често смъртоносно заболяване отдавна е ликвидирано в световен мащаб! Това позволи ваксинацията срещу едра шарка да бъде снета от ваксинационните календари на всички държави в света! Същото е и със страшния детски паралич - той е елиминиран в Европа вече от няколко години пак благодарение на ваксината срещу заболяването. Обаче в света има огнища на детски паралич в Азия и Африка, поради което пренасянето на заразата може да стане при масовите преселения и пътувания, които са типични за нашето време - светът се превърна в едно голямо село и ако в единия край на земното кълбо има болни, то рискът и за останалите е реален. Ваксините минимизират или въобще премахват опасността за останалото население.

3. Откакто преди повече от 20 години се въведе задължителното ваксиниране на новородените срещу коварния хепатит Б, от който се умира след тежко боледуване и единственото спасение е транспланта-

цията на черен дроб, заболяването рязко намаля и се среща само при неваксинирани деца. Какво по-хубаво от това!

4. През 1963 г. България беше дадена за пример на европейските държави със забележителните успехи в борбата срещу туберкулозата и нейното значително ограничаване благодарение на задължителната масова БЦЖ ваксинация и на противотуберкулозните диспансери, които за съжаление бяха закрити.

5. Съвременната имунология достигна много високо ниво на развитие и изясняване на ролята на имунната система както при здраве, така и при болест. Установено е по безспорен начин, че всички антигени от всички възможни ваксини, които се прилагат в съвременния имунизационен календар, мобилизират само една хилядна от имунната система на едно нормално здраво дете. Това доказва, че са неоправдани опасенията от "прекомерно" натоварване на имунната система при поставяне на ваксина. Ето защо повечето от т.нар. задължителни ваксини се прилагат още през първата година от живота.

6. Истина е, че в резултат на промените в здравната система над 25 хиляди ромски деца, а и по-големи, останали неваксинирани срещу

# ЗА ИЛИ ПРОТИВ ВАКСИНИТЕ

Ваксинацията съществува повече от два века. Първи английският лекар Едуард Джернер използва лечебния метод срещу едрата шарка и в резултат на това днес можем да се похвалим, че заболяването, от което са умирали годишно десетки хиляди, не съществува никъде по света. Оттогава има натрупан много доказателствен материал за безспорния ефект от

дребна шарка (морбили), се разболяха, като 25 от тях починаха в резултат на тежки смъртоносни морбилонни пневмонии. Макар и невинно на пръв поглед, морбилито е едно от заболяванията, които смачкват силно имунната система на болния и го правят възприемчив за уж банални инфекции, които обаче протичат тежко и нерядко смъртоносно.

7. В резултат на обвинения, дошли от САЩ, че триваксината срещу морбили-рубеола и тетанус води до развитието на аутизъм, тя беше изтеглена от пазара за срок от три години. Оказа се, че честотата на аутизма остава непроменена след тези три години, поради което Върховният съд на САЩ излезе със становище, че ваксината няма връзка със заболяването и може да бъде отново прилагана, което и стана.

8. Английският лекар д-р Вейксфилд, който публикува в списанието Nature резултати от проучване, сочещо, че триваксината провокира аутизъм у някои от имунизирани деца, беше опроверган официално и принуден да признае публично, че е бил подкупен от друга фармацевтична компания да обяви фалшиви резултати. В резултат на признанието д-р Вейксфилд беше изключен от Кралското лекарско сдружение без право да практикува медицина.

9. Освен индивидуалния имунитет ваксините осигуряват и т.нар. обществен имунитет. Неваксинираният индивид (дете или възрастен) е рисков за обществото и то го изолира оттам, където той контактува с околните. Пример: Ваксините

различните ваксини, въведени през годините. Въпреки това и днес немалко хора ги обвиняват в различни "смъртни" грехове, отричат ги като профилактично и лечебно средство срещу най-честите заразни болести и отказват да ваксинират себе си или децата си, а това е опасно както за конкретния индивид, така и за цялото общество.

не са задължителни в САЩ, но точно там има най-висок процент на ваксинирани деца и възрастни - 95% от цялото население. Защо е така? Защото неваксинираният не може да посещава ясли или детски градини, не го приемат в училище, не го приемат в каквото и да е колектив, не може да бъде войник и т.н., защото е опасен за околните. Ето това е САЩ!

10. Наистина е много важно да има разговор между лекаря и родителя, за да бъде преодолян страхът от ваксинирането. Трябва да се спазват много точно показанията и противопоказанията за ваксиниране. Не се ваксинират деца с проблеми в имунната система - имуноген дефицит, алергични прояви при предишни ваксинирания и др. подобни. Ваксинирането може да бъде временно отложено, ако детето или възрастният имат някакво заболяване. Задължителна е максималната, че се имунизират само клинично здрави деца!

11. Вече разполагаме и с първата ефективна ваксина срещу едно от най-честите и коварни злокачествени заболявания при жените - рака на маточната шийка! И тъй като се знае, че много злокачествени заболявания се индуцират от вируси, бъдещето на профилактиката при тези заболявания ще са пак ваксините!!!

12. През 2006 г. Световната здравна организация в приетата Глобална имунизационна стратегия определя следните 4 важни стъпки:

● До 2015 г. да се намалят заболяванията и смъртните случаи,

гължащи се на ваксинапредотвратими болести до 2/3 в сравнение с 2000 г.

● Да се имунизират повече хора срещу повече болести.

● Да се представи гама от нови ваксини и технологии.

● Да се управляват ваксинационните програми и дейности в рамките на глобалната взаимозависимост.

13. За безопасността на ваксините говорят следните факти: по данни на Националния център по заразни и паразитни болести през 2009 г. у нас са направени общо 1 211 757 имунизации на деца от 0 до 18 години. Съобщени са само 25 по-сериозни нежелани странични реакции, което прави 0,02 на хиляда ваксинирани или 1 на 50 хиляди ваксинирани деца! Най-често нежеланите реакции са локално зачервяване, оток, повишена температура за ден-два, алергични реакции.

И накрая. Винаги ще се намерят хора, които да се противопоставят срещу някои общоприети и де факто задължителни и безопасни за здравето дете мероприятия, каквито са и ваксините. С тях трябва да се работи постоянно и много аргументирано. Това правим и с този текст.

Предложихме ви само част от фактите за ползата и безопасността на ваксините и ваксинапрофилактиката. Всичко останало са празни приказки без никакви сериозни факти и доказателства, които трябва непрекъснато и професионално да се оборват с безспорни факти и доказателства.

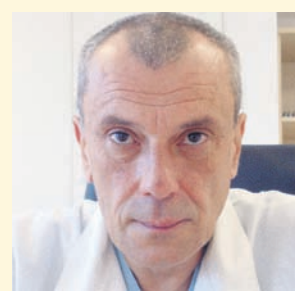


# „ПОБЕДИХ НЕЛЕЧИМ ТУМОР!“

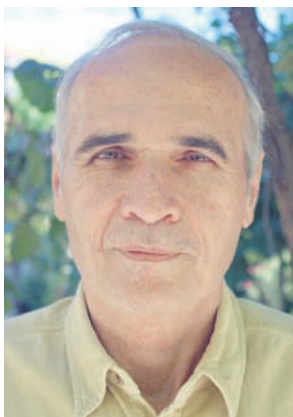
**За консултации  
на живо  
с д-р Христов:**  
тел. 02/ 952 51 99,  
София,  
ул. „Лайош Кошут“  
№ 24  
до Руски паметник



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. Консултацията ни търсят от Италия, ЮАР, Гърция, САЩ и много други страни. Резултатите ни ще видите на сайта [www.mikoterapia.bg](http://www.mikoterapia.bg).  
Прилага се при всяка фаза и всеки вид рак.



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



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

Виж тук: [www.mikoterapia.bg](http://www.mikoterapia.bg)

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

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

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

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

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

нужда?" "Няма такова нещо" - казвам. Пия ги тези препарати. Много интересно защо ме питат. Нито химиотерапия, нито лъчетерапия съм правил, нито съм регистриран. Раздвижването беше много трудно. Може би два месеца. Сега вече някой път сутрин като тръгна да излизам забравям бастун. Толкова се радвам! Толкова се радвам за това нещо! Вече като ги пия ми дават сила и на мускулите. Не знам какво става. Просто като се стегна... Преди - не, нищо не можех да направя. Абсолютно нищо! Само ме тормози това, че според препоръката на лекаря не трябва да ям месо. Не съм ял грам месо за това време. Ето - Пауд' арко, хрущял от акула, сребърна вода - задължително приемам. Тинктура Гравиола, гъби Кордицепс, Шиитаке, Мейтаке, Имюн Модулятор, който изглежда много допринася за излекуването ми. Селен, клева тинктура. Всичко е за усилване на имунната система. И чай - "Есиак" се казва. Плюс витамин С. Това ме спаси мене - тези неща ме спасиха. Сега мога да демонстрирам как ходя. Хората няма да повярват. Те не знаят какво чудо е било, какъв ад е бил - 40 дена пълна парализа. Щом забравих вече и бастун..."  
Г-н Гаров разказа своята история на 20 септември 2013г. До 07 ноември 2013 година почти всеки ден, до обяд, той прави разходки по около 3 километра. Ако изключим леката тежест, която усеща в краката под коленете, той твърди, че се чувства отлично.

## „БАЩА МИ ОЗДРАВЯ ОТ РАК!“

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

"Баща ми е на 70 години. Преди 5 години беше опериран от рак на дебелото черво. Две години по-късно открихме много разсейки в черния дроб с размер около 4 мм. Тогава по препоръка на д-р Милен Христов започна да приема възможно най-



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

Виж тук: [mikoterapia.bg](http://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 Лапаков, тел.: 052/ 65 13 65 и GSM: 0878 10 54 76

### ● гр. БУРГАС

ул. Трайко Китанчев № 23, тел.: 056/ 82 11 70 и GSM: 0878 950 397  
д-р Цветан Балкански,  
GSM: 0878 800 044

### ● гр. КЮСТЕНДИЛ

д-р Василка Захаријева,  
тел.: 078 52 32 39 и GSM: 0889 32 67 58

### ● гр. ПЛЕВЕН

д-р 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



# ОЩЕ НЯМА ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ БОЛЕСТТА НА ПАРКИНСОН

**Проф. Миланов, кой е застрашен да развие болестта на Паркинсон?**

- Това е заболяване, в което има някаква наследственост, но тя е твърде малка, при около 10 процента от пациентите. Всички останали хора сме застрашени за съжаление от този проблем. Все още не е ясна причината за развитието на болестта. Комбинацията от генетично предразположение, напреднала възраст и някакви фактори от околната среда, които не са ни известни, може да доведе при всеки човек до паркинсонова болест, обикновено между 50- и 60-годишна възраст. През последната година стана модерна теорията за прионното разпространение на заболяването. Прионите са едни частици белтък, които например имат отношение към предаването на болестта "луда крава" чрез месото. При паркинсоновата болест никой все още не е обсъждал как биха могли да се предават тези приони, но в мозъка на пациенти с тази болест са установени специфични белтъци, наречени телца на Леви. Но как те се разпространяват там, все още никой не знае. Не бихме могли да кажем, че тук има някакъв разпространител на заболяването, както е при лудата крава. А по отношение на предпазващите фактори по категоричен начин се доказва, че тютюнопушенето и употребата на кафе са два основни фактора, които рязко намаляват заболяемостта от паркинсонова болест. За съжаление никой не знае защо това се случва. В момента се провеждат експерименти, разбира се, не с пушене на цигари, а с никотинови лепенки, с оглед на това дали може да се повлиява вече започнало заболяване. Още няма данни за това, но за консумацията на кафе се смята, че също подобрява симптомите на паркинсон. Става въпрос за между две и четири чаши от традиционното еспресо, което се пие в България.

**- Имат ли отношение към паркинсона традиционните рискови фактори за мозъчносъдова болест - холестерол, кръвно, диабет?**

**С чл.-кор. проф. Иван Миланов, гмн, невролог, изпълнителен директор на Университетската болница по неврология и психиатрия „Св. Наум“, София, разговаря Петър Галев**



Проф. Иван Миланов

- Не, дори хора с перфектни стойности на холестерола, кръвната захар и на артериалното налягане могат да заболят от паркинсон.

**- Как започва, кои са най-ранните симптоми?**

- Обикновено с треперене на една от ръцете. Но се изисква много точна диференциална диагноза с друго заболяване, наречено тремор на Минор, което е десет пъти по-често от паркинсоновата болест и което протича само с треперене на ръцете, без последващи двигателни увреждания. Ако треморът е първи признак на паркинсонизъм, максимум до две години започва сковаване на крайниците от същата страна, после от другата страна, нарушава се походката и в един момент при липса на адекватно лечение се достига до типичната поза и походка, в която пациентът е приведен напред, скован и бавен. Разбира се, ако се провежда лечение, не се стига толкова бързо до това положение.

**- Какво е лечението?**

- Лечение има, макар и не дефинитивно. Проблемът е, че след около 5 г. започват да се развиват усложнения от лекарствата. Медикаментите, които прилагаме, целят да заместят това, което липсва в мозъка като медиатор. Обаче рецепторите на мозъка се изхитрят и започват да променят реакцията си към този външен медиатор, защото той не е същият като природния, който липсва - леводопа. И в резултат на това лекарствата започват да не действат, а ние даваме други лекарства, но в общи линии правилото е пациентът да се лекува с минимални дози, за да може около 15 години да го поддържа

в добро състояние. Звучи парадоксално, но пациентът не трябва да е много добре, когато се лекува от паркинсонова болест. Защото, ако е много добре, това няма да продължи много дълго. Затова е допустимо да има някои леки симптоми, които не пречат на ежедневието му.

**- Има ли значение дали болестта ще се открие рано и лечението ще започне бързо?**

- Разбира се! Ако заболяването се открие рано и започнем лечение със съответните препарати, е възможно да забавим патологичния процес. Така отлагаме необходимостта от прилагането на по-сложни терапевтични методи и удължаваме периода, в който пациентът живее без тежка инвалидизация.

**- Разполагат ли нашите пациенти с всички възможности, които ги има по света?**

- Да, и тук трябва да похвалим здравната каса, защото заплаща все повече за лечението на паркинсонизма. Разбира се, пациентите винаги очакват повече, но развитието в момента е положително.

**- Какви са последните новини в лечението на болестта?**

- Има един много скъп метод, наречен дуодона, при който малко устройство подава липсващата субстанция директно в дванадесетопръстника на пациента с много точно дозиране и на равни интервали през денонощието. Сондата се поставя по хирургичен път, а всеки ден се зарежда касета с активното вещество. Методът малко напомня инсулиновите помпи при диабета. Това лечение има много добър ефект, но е много скъпо и го момента у нас го прилагат около 20 души. Друг авангарден метод, който се прилага отдавна по света, е дълбоката мозъчна стимулация. При нея в мозъка се поставят електроди, които подават електрически ток с определени параметри и по този начин донякъде се контролира заболяването. Като всяка неврохирургична

манипулация си има и минуси, например риск от кръвоизлив в мозъка. Освен това далеч не всички пациенти са подходящи за това лечение, то е възможно при около 10 на сто от болните. Все пак трябва да са в малко по-млада възраст, защото след 70 г. тъканите са променени, рисковете нарастват. Конкретната преценка трябва да е на лекуващия невролог.

**- Рехабилитационните усилия имат ли значение за начина на живот?**

- По света много залагат на това и се грижат точно за рехабилитацията, за ежедневието на пациента. По принцип в България има рехабилитационна пътека и тя е много полезна. Реха-

билитацията трябва да е комплексна - не само двигателна, но и психологическа. Доста от пациентите са и с депресия, поради което всеки контакт с нови хора, пребиваването в нова среда може да помогне.

**- Страда ли интелектът при болестта?**

- Не, интелектът не страда с изключение на някои комбинирани форми между различен тип деменции и паркинсон.

**- Тоест при едно съвременно лечение и ангажираност на близките човекът с паркинсон може да доживее до достойна възраст в добро състояние?**

- Абсолютно! При разумно проведено лечение пациентът има едни 15 години пред себе си, в ко-

ито не би следвало да има сериозни проблеми във всекидневието. След 15-те години обикновено се стига или до дълбоката мозъчна стимулация, за която говорихме, или до необходимост от прилагането на дуодона.

**- В университетската болница "Св. Наум" прилагате ли всички методи?**

- Да, без неврохирургичните. Имаме и гамакамера, чрез която се прави много точна диагностика. Добре е, че гържавата заплаща радиоизотопа. При нас клиниката за лечение на паркинсоновата болест е създадена още през 1961 г., имаме много голям опит и мога да кажа, че това е едно от заболяванията, които сме погледнали по отношение на диагностиката, лечението, проследяването и рехабилитацията.

# N-Ti-Tuss

Хранителна добавка

Биаков сироп

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

ЕСОPHARM

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



**Акупунктура  
помага за пра-  
вилно предле-  
жание при  
обърнат плод  
по време на  
бременността**

**Д**-р Илиев, какви  
техники се при-  
лагат в тради-  
ционната кита-  
йска медицина?

- Традиционната китайска медицина обхваща едновременно няколко направления. Първото от тях включва използването на т.нар. методи на външно гравене като акупунктура, мокса, точков масаж, гимнастика, както и различни въздействия с лазери и с електроакупунктура.

Другото направление е вътрешната медицина. Китайците също използват различни медикаменти на пациентите, но акцентът е поставен върху храненето и лекарствата от натурални съставки - билки, животински продукти и т.н. Не се използват толкова

# ТЪГАТА УВРЕЖДА БЕЛИЯ ДРОБ, А СТРАХЪТ - БЪБРЕЦИТЕ

● С д-р Емил Илиев, председател на Българското дружество по акупунктура, собственик и на МЦ „Еду“, разговаря Илияна Ангелова



Д-р Емил Илиев

много химически съединения както в нашата медицина. За съжаление у нас китайската фитотерапия е неприменима, защото рецептите не могат да бъдат изпълнени в нашите аптеки.

**- Каква логика се следва при поставяне на диагноза и съответно при лечението?**

- Обяснението на традиционните китайски методи е трудно за раз-

биране от хора, които не са запознати, но те следват своята логика. Причините за болестта се разделят на външни и вътрешни етиологични фактори.

Ако пациентът страда от остър тонзилит например, китайският лекар ще каже, че той страда от Студ и Вятър. Под понятието Вятър (Feng) обаче се разбира не само физическият фактор, но и начините на пренасяне на вирусите и бактериите - в случая по въздушно-капков път. Бактериалната или вирусната инфекция също ще бъде обяснена с понятието Вятър. Това показва, че симптомите са променливи, появяват се изведнъж и за кратко време инфекцията мина-

ва. Същото се отнася и за вирусната инфекция, която често има преходен характер.

Най-често Вятърът се комбинира със Студ (Han). Китайците са наблюдавали Студа, анализирали са го и са установили, че той прониква в нашето тяло по няколко начина - през краката, гърба и главата, т.е. там, където преминават меридианите на пикочния мехур и бъбрека. Съществуват обаче и вътрешни пътища. Случва се обикновено при децата, ако дишат през устата в студентите зимни месеци. По този начин се създават условия Студът да влезе в белия дроб и да предизвика бронхит или дори бронхопневмония. В тези

случаи е много важно болният да бъде затоплен - загряват акупунктурните точки чрез мокса, затоплят тялото с разтривки, топлата на краката и др.

Другите външни фактори според традиционната китайска медицина са Топлина (Re), Сухота (Cao) и Влага (Shi). Всеки един от тях поражда определен функционален кръг в нашето тяло и може да предизвика заболяване, ако въздейства много активно и продължително време.

Вътрешните причини за появата на определени болести се дължат на нашите емоционални състояния. Повечето от раковите заболявания се появяват, защото се храним лошо и много често имаме негативни емоции. За Тъгата (Bei) например се знае, че уврежда белия дроб. Когато човек е тъжен и плаче, нарушава ритмиката на дишането и може да увреди този важен орган. Гневът и ядовите (Nu) атакуват черния дроб, грижите (Si) пораждават стомаха, а страхът (Kung) - бъбреците и пикочно-половата система.

**- Какви лекари могат да практикуват акупунктура?**

- Методът намира приложение във всички специалности. У нас първоначално бе въведен от невролозите, като постепенно започна да се използва от специалисти по вътрешни болести, УНГ, дерматолози, ендокринолози, акушер-гинеколози и други.

През последните години "предагохме" акупунктурата на физиотерапевтите, но там не се намираха добри условия за развитие. Самата физиотерапия е в упадък, въпреки че е изключително важна за здравеопазването. Ако искаме добра медицина, необходимо е да имаме много добра физикална медицина, както е в развитите страни.

**- Можете ли да посочите примери за успеш-**

**но приложение при различни заболявания?**

- Акупунктурата е чудесен начин за лечение на алергичен ринит, алергичен и неалергичен синусит и остър тонзилит (възпаление на сливиците). Редица проучвания показват, че комбинираната акупунктура на ухото и на определени точки по тялото може да излекува острия тонзилит по-бързо с около ден и половина, отколкото с антибиотик.

През последните 20 г. много често лекувам с комбинация от акупунктура и т.нар. ортомолекуларни субстанции - витамини, минерали, ензими и микроелементи. На пациента се спестяват вредните странични ефекти на много от медикаментите.

Често при бременните се наблюдава т.нар. неправилно предлежание на плода - обрнат плод. Проблемът може да бъде решен само за три процедури с нагряване на определена точка с мокса. Повечето клиници, които се занимават с инвитро, използват и акупунктурата към комплексния подход. Тогава ефектът е по-добър.

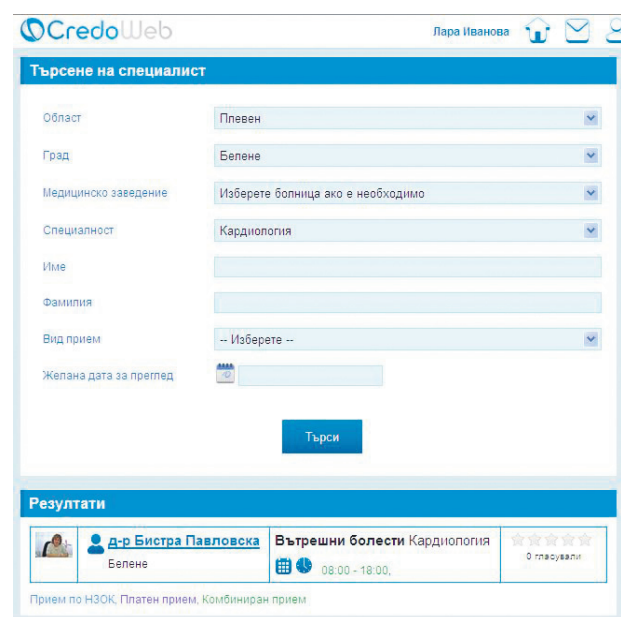
**- Има ли състояния, при които не се препоръчва използването на акупунктура?**

- Да, съществуват определени противопоказания. Не бива да се прилага при силно изтощени хора. Когато пациентът току-що е изкарал тежко инфекциозно заболяване, тогава се прави само мокса. Не се препоръчва и при болни с туберкулоза, въпреки че в някои стари китайски ръководства съществуват някои схеми за лечение.

Ако лекарят няма достатъчно опит в акупунктурата, по-добре да не я прилага при бременни. Поставянето на иглата на неподходящо място може да провокира маточни контракции и преждевременно раждане.

**Още по темата четете в credoweb.bg**

## КАК ДА ЗАПИШЕМ ЧАС ПРИ ЛЕКАР ЧРЕЗ CREDOWEB



Търсене на специалист

Област: Плевен

Град: Белене

Медицинско заведение: Изберете болница ако е необходимо

Специалност: Кардиология

Име:

Фамилия:

Вид прием: -- Изберете --

Желана дата за преглед:

Търси

Резултати

Д-р Бистра Павловска

Белене

Вътрешни болести Кардиология

08.00 - 18.00

0 гласували

Преглед по НЗОК, Платен прием, Комбиниран прием

С електронния график на CredoWeb вече може да си спестите разговорите по телефона и чакането на опашки по коридорите на здравните заведения.

Влезте в профила си (ако нямате такъв - регистрирайте се на [www.credoweb.bg](http://www.credoweb.bg)) и отидете на "Търсене на лекар". Изберете град и специалност, а ако искате час при точно определен специалист, напу-

шете и името му. След като се отвори прозорецът с резултатите от търсенето, отидете на профила на избрания от вас лекар, като кликнете върху името му.

Можете да разгледате активните му практики (кабинети) от бутона "Практики" или директно да си запишете час от бутона "Заяви преглед", като изберете подходящия за вас каби-

нет. Свободните часове в календара на лекаря са оцветени според типа на приема (НЗОК, платен или комбиниран).

Когато изберете час, се отваря прозорец "Създаване на нова среща". Попълването на телефон е препоръчително. Срокът за потвърждение не може да бъде по-кратък от 24 часа преди желаната дата, ако изрично не е посочено друго. За ваше удобство има опция да изберете по-голям срок на потвърждение - това става чрез малък календар. Записаният от вас час се мар-

кира в червено и автоматично се появява във вашия "График прегледи" в "Нови събития". Ако лекарят потвърди прегледа, ще получите уведомителен имейл.

При отказан час отново ще бъдете информирани по електронната поща. Ако докторът ви предложи друг ден и час за преглед, срещата ще се премести и ще получите съобщение по имейла с новите данни. Имате право да потвърдите или отхвърлите новото предложение от полето "Нови събития" в "График прегледи".



Дек 16 — 22 2013

	П 12/16	В 12/17	С 12/18	Ч 12/19	П 12/20	С 12/21	Н 12/22
07:00							
07:15							
07:30							
07:45							
08:00							
08:15							
08:30	Комбиниран прием	Комбиниран прием	Комбиниран прием	Комбиниран прием			
08:45							
09:00							
09:15							
09:30							
09:45	9:40 - 10:00 Преглед на лекар						
10:00							
10:15							



**П**роф. Коларов, ако днес трябваше отново да избирате, щяхте ли да се насочите към медицината, като преживявате това, което се случва в системата?

- Не бих искал да звучи претенциозно, но аз съм един изключително щастлив човек! Много е хубаво, когато мечтите се сбъдват. Ако днес трябваше да избирам, въпреки умората от годините и натрупания много труд аз без колебание ще тръгна по същия път!

- Но когато сте работили като начинаещ лекар, всичко в здравеопазването е било по съвсем друг начин, включително преситието на лекарската професия...

- Абсолютно вярно. Тогава имаше една нелюбима система и който отрича това, не е честен. Разбира се, с всичките ѝ недостатъци, но и с много достойнства. Днешната ситуация е сериозно предизвикателство - с недофинансирането, обърканите връзки вътре в системата, липсата на профилактика, необходимостта пациентите да доплащат редица дейности и консумативи. Но ако всички вдигнем ръце и решим да напуснем, да емигрираме, какво ще стане с нашите пациенти, с нашите родители, с едно поколение, което е дало много на България? Убеден съм, че когато човек вложи енергия, желание, хъс, професионализъм и мъдрост, пак може да направи нещо въпреки всички негативни фактори. Това не са само думи, а реалност, която доказваме всеки ден в Клиниката по ревматология с моите колеги.

- Защо се загуби отново отношение към пациента, когато на него се гледа като на личност и като цялостен организъм? Очевиден е днешният уклон всеки специалист да си гледа само своето, без да се опита да обобщи всички проблеми на един болен човек.

- Безспорно медицината върви към все по-тясна специализация и това има своите плюсове и минуси както всяко нещо в живота. Проф. Шейтанов, нашият доайен в клиниката, казваше: ние знаем все повече и повече за все по-малко и по-малко неща. Въпросът е пациентът да получи диагноза и лечение, синхронни на това, което е последица от съвременната

# ПРОВОКИРАМ ПАЦИЕНТА ДА НАМЕРИ СВОЯ ПЪТ В БОРБАТА С БОЛЕСТТА

● С проф. Златимир Коларов, началник на отделението „Системни заболявания на съединителната тъкан“ в Клиниката по ревматология на УМБАЛ "Св. Иван Рилски", разговаря Петър Галев



наука. Вярно е, че тясно-то профилиране ни отдалечава от цялостната картина и все пак тук идва умението на лекаря и необходимостта от широк поглед, за да се съобразява и с другите проблеми на всеки пациент. Това е въпрос и на квалификация и опит. Професионализъмът е няколко неща. Едното е постиженията в труда, но много е важно и отношението към труда, то също е част от професионализма. И най-важното може би е да знаеш нивото си на некомпетентност. Докъде си ти и откъде започват другите.

- Обикновено хората очакват от професора да знае едва ли не всичко...

- Не, не знам всичко в никакъв случай. Ако приемем, че цялото познание е един кръг - 360 градуса, аз донякъде съм добър в едни мои градус - градус и половина. И е много важно да знам кои са другите в техните градус - градус и половина, за да насоча пациента натам. Този, който казва, че знае всичко, аз бягам от него като дявол от таман!

- Защо отделихте толкова много време да напишете трилогията "За човека, болестта и още нещо"?

- Много важен момент в лечението на болния е обучението на самия него и на близките му. Те трябва да бъдат информирани, защото лекарят съветва, а болният решава. Но решенията му е добре да бъдат от една просветена позиция. Пред непросветения е пътят, който му е казал съседът или някоя врачка, или екстрасенс, и той лесно ще го отведе в пропастта. Давам си обаче сметка, че в кабинетите сме претрупани с работа, често нямаме тези допълнителни 15-20 минути, които да отделим за разговор, за обяснения и отговори на въпроси от пациентите. Нормално е болният да има съмнения, притеснения и не е професионално един лекар да изпише рецепта и просто мълчаливо да я подаде на пациента. Може назначенията да са перфектни, но не намериш ли време да обясниш с човешки думи, не си си свършил работата. И точно за да коригирам този луфт, ми дойде идеята преди повече от десет години да напиша книга за ревматично болните. Но това е един своеобразен заточен диалог, не е от позицията на последна инстанция. Провокирам пациента да мисли и да

избере своя уникален път в борбата си с болестта, а не давам готови отговори. Последната част, която излезе наскоро, всъщност е учебник за пациента, за неговото поведение във всекидневието. Стремях се сложната информация да я дам максимално систематично и опростено.

- Известно е, че пишете не само научна и

научнопопулярна, но и художествена литература. Това откъде дойде?

- От генотипа! Тук няма бягство от себе си. Просто в мига на нашето зачатие ние носим в гените си закодирани нашата биологична и до голяма степен социалната си съдба, която в много голяма степен е функция от биологичната. Така че винаги каз-

вам: ако Господ ти е дал нещичко, някакъв талант, то те човърка, не ти дава мира, докато не го реализираш. Това, заради което си създаден, това, което ти е дадено, ти трябва да го развиеш и да го върнеш, ти си отговорен за това!

- Сега, в едно песимистично време, какво мислите за България? Ще се измъкнем ли някога от това финансово-икономическо, но и морално-психическо благо?

- Не съм голям оптимист, но вярвам, че имаме бъдеще като народ и държава. Трябват ни обаче възрожденци по дух, които да се захванат с обществените дела, а не случайни попадения от улицата. Вижте колко изтъркани лица се въртят в обществения живот, които са от години там и са амортизирани. Техните цели не съвпадат с очакванията на хората, те си въртят съвсем други задачи... Но и друго - ще трябва да свикнем на уважение към институциите. Демокрацията е низ от процедури, понякога тромави и досадни, но единствено те пазят от хаоса и гарантират правото ни на мнение като граждани. Трябва да осъзнаем това нещо. Много ми се ще, но не виждам засега хора, които ще поемат този тежък кръст, да обърнат кормилото. Трябва национална стратегия и всеки да изпълнява своята част. Но ако с нещо съм горд, че съм българин, това е спасяването на евреите в България, защото народът, заедно с голяма част от елита на държавата начело с царя, ги е спасил! Не виждам защо тогава сме могли да го направим, а сега да не можем да се обединим около основни неща... Ами нека всички да погледнат какво е написано на Народното събрание - Съединението прави силата!







# ГРЪДНИЯТ КОШ БОЛИ ПО МНОГО ПРИЧИНИ

Камен ЗДРАВКОВ

**Б**олките в гърдите винаги са повод за тревога, но е много важно човек да има елементарни познания кога трябва да извика спешна помощ, кога може да отиде на лекар, без да отлага, и кога може просто да вземе таблетка против болки и да не се притеснява. Проблемът е, че гърдните болки могат да възникнат по много причи-

ни, част от които наистина изискват светкавична реакция, за да не се изпусне развиващ се инфаркт например. Но статистиката сочи, че по-често причина за гърдните болки не е сърцето. Ето как да се ориентирате.

## Исхемична болест на сърцето и инфаркт

При тях болката започва и се усилва за много кратко време. Болезнената зона е в центъра на гърдите (а не в лявата страна!), а чувството е за стягане, притискане, разкъсване. Това е придружено често от силен страх, изпотяване, гагене. Болката може да се разпространи към лявата ръка, но и към дясната, както и към долната челюст и към корема в областта около лъжичката. Не е задължително кръвното налягане да е необичайно. Дори може да е по-ниско от нормалното. Обикновено такава болка възниква при хора, при които вече е диагностицирано сърдечно заболяване, но може да се появи и за първи път, най-често след физически натоварвания, силни емоции и стрес. В такъв случай трябва да се повика спешна помощ, а междувременно да се вземе таблетка аспирин и под езика да се впръска доза изокет.

## Невралгия

Тук болката е остра, прободяща, на различни места в гърдния кош и се влияе от дишането и положението на тялото. Обикновено в покой и при задържане на дишането няма болка. При опит за дълбоко вдишване чувството е за "прободане с нож" отстрани или отзад на тялото. Става въпрос за грезнене на нервно коренче, което отива от гръбнака към ребрата. Ако причината е ошипяване на гърдния отдел на гръбнака или високо разположена дискова херния, тези болки могат да са доста упорити. Много е неприятно, но не застрашават живота. Често изчезват внезапно, както и се появяват. Болките могат да започнат от едно просто обръщане на тялото, при каш-

ляне или навеждане. Появяват се добре от топлолина, както и от широко разпространените аналгетици в комбинация с витамини от групата В, както и от нестероидни противовъзпалителни средства.

## Проблеми с хранопровода

Често срещаният гастроэзофагеален рефлукс може да причини доста силни болки зад гърдната кост, които дори могат да имитират инфаркт. Все пак този рефлукс не възниква внезапно и човек знае, че има киселини, парене и болки. Става въпрос за връщане на кисело стомашно съдържимо от стомаха към хранопровода, който не е предвиден да издържа на такава киселинност. При хронифициране на процеса се появяват ерозии (разраниявания), спазми, възпаления. Типичното време за тези болки е нощем, когато легналото положение улеснява допълнително рефлукса. Заболяването е упорито и изисква дълго лечение и спазване на диетата.

## Възпаления на белия дроб

Болките в гърдите при това положение са съпътстващи, но не основен признак. Преди това има кашлица, температура и изобщо признаци на вирусна и/или бактериална инфекция. Все пак ако в хода на простудно заболяване се появят болки в гърдите, а температурата отново тръгне нагоре, пациентът трябва да се обърне към лекаря, за да се прецени необходимостта от рентгенова снимка. Както е известно, някои типове пневмонии не могат да бъдат установени при преслушване на дишането.

Ако не сте сигурни от какво ви болят гърдите и особено ако болките са придружени от съпътстващи симптоми като обща слабост, сърцебиене, аритмия, изпотяване, непременно потърсете медицинска помощ. Старата максима е, че по-добре един неоправдан преглед по спешност, отколкото пропусната възможност.

Хранителна добавка

# Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

**С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - под 1 ppm**

**К О Г Н И Ц И Я**  
**В Н И М А Н И Е**  
**К О Н Ц Е Н Т Р А Ц И Я**  
**П О З Н А Н И Е**  
**И Н Ф О Р М А Ц И Я**  
**Л О Г И К А**  
**М И С Л Е Н Е**

Екстракт от листата на Гинко Билоба

**ЕСОPHARM**

60 mg стандартизиран сух екстракт от листата на Гинко билоба, съдържащ 24% флавонови гликозиди и 6% терпен лактони

30 таблетки

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





● С проф. Майда Тихолова, национален консултант по инфекциозни болести, ръководител на катедра в Медицинския университет в София, разговаря Петър Галев

Проф. Тихолова, напоследък има тенденция грипът или да се negliжира от заболелите, или пък да се изпада в паника от него...

- И двете крайности не са оправдани. Грипът в България има ясно изразена сезонност, не е нещо неочаквано и всяка зима се срещаме с него. Обикновено паника възниква, когато се разпространи вирус с екзотично име, какъвто беше случаят с така наречения "свински", а след това и "птичи" грип. Но истината е, че обикновено сезонният грип нанася повече поражения от широко дискутираните в обществото ща-

мове. Важно е преди зимния сезон рисковите пациенти да се ваксинират, а по време на обявена епидемия да се вземат всички мерки за предпазване от заразяване. Но това е доста трудно, защото грипният вирус се разпространява много лесно - по въздушно-капков път.

- Как да се различи грипът от друго сезонно заболяване?

- Това е задължение на общопрактикуващите лекари и те са добре запознати с клиничната картина на грипа. Той започва много рязко с висока температура и втрисане, болки в цялото тяло, силна отпадналост. Докато повечето от баналните ви-

# ГРИПЪТ НЕ БИВА ДА СЕ ИЗКАРВА НА КРАК

русни инфекции не са така екстремни, там се започва постепенно с болки в гърлото, запушване на носа, кашляне, неразположение, може да няма температура или тя да е леко повишена. Вече са широко достъпни бързите тестове за грип, при които се използва като материал носогърлен смив, а резултатът излиза за брое минути. Те са много полезни при колебание дали да се започне лечение със специфичните противогрипни препарати.

- Кога трябва да се прилагат те?

- При пациенти, при които има опасност от тежко протичане на заболяването и които могат да развият сериозни усложнения. Това са хронично болните, възрастните хора и някои други специфични категории. Противовирусните препарати са отдавна познати в България. С римантадина, който е активен срещу грип тип А, имаме опит от няколко десетилетия. На разположение са и нев-рамидиназните инхибитори, които действат срещу грип А и грип Б. Те са единственото специфично лечение, насочено срещу самия грипен вирус. С навлизането им в медицинската практика се постигна качествена промяна във възможностите за терапия.

Преди това можехме да лекуваме само симптомите и усложненията, а чрез противовирусните препарати атакуваме самия причинител. Не бива обаче да се допуска компрометиране на антигрипните лекарства чрез неправилно или ненавремен-но приложение. Специфичните противовирусни средства имат място и в профилактиката на грипа при определени обстоятелства.

- Каква е ролята на антибиотиците при грипа?

- Нито едно вирусно заболяване не се лекува с антибиотици. Но при възникване на бактериално усложнение, например пневмония, те са задължителни по предписанието на лекар.

- Все още антибиотици се приемат, за да се свали високата температура...

- Това е напълно несъстоятелно! Антибиотиците не са средство срещу температура, нито срещу кашлица. Те са антибактериални препарати, които трябва да се прилагат при съответните показания. А по отношение на температурата тя трябва да се сваля с лекарства, когато е над 38 градуса.

- Оправдано ли е грипът да се изкарва на крак?

- Това е сериозна грешка на първо място за самия пациент, който рискува да се влоши и да развие усложнения. Грипът силно интоксикава организма и затова е необходим почивка в домашна обстановка, прием на много течности, овладяване на симптомите и бърза реакция при развитие на евентуални услож-

нения. От друга страна, движейки се в обществото, болният заразява много други хора.

- Кога се налага болнично лечение?

- Най-често в болница постъпват пациентите с усложнения на фона на съществуващи предшрени хронични здравословни проблеми. Често се налага и малки деца да се хоспитализират, защото при тях състоянието може да се влоши много бързо. Сред грипните усложнения водещото е пневмонията, но всяка година имаме пациенти с менингити, с инфекции на средното ухо, миокардити, бъбречни възпаления. Важно е в хода на заболяването при всяка съществена промяна да се сигнализира личният лекар, който да решава как трябва да се постъпи.

## РИБАТА Е НАЙ-ПОЛЕЗНИЯТ ХРАНИТЕЛЕН ПРОДУКТ

В менюто на всеки човек трябва да се съдържат продукти, които освен другите позитивни ефекти за човешкия организъм е необходимо да стимулират мозъка и да повишават умствената активност. Последният списък с най-полезните храни за хората е съставен от международна група учени.

На първо място специалистите са поставили съмгата и другите риби, богати на омега-3 мастни киселини. Съединението спомага за образуването на сивото вещество в главния мозък. Затова и препоръката е риба

да се яде по 1-2 пъти в седмицата.

На второ място са млечните продукти, включително самото мляко. Съединенията, които съдържат, лесно се усвояват от мозъка, което подобрява обмяната в клетките. Всичко това се отразява положително на интелектуалните способности на човека. Експерименти са доказали, че хората, които редовно консумират мляко, притежават по-силна памет и по-добро логическо мислене.

Бобовите растения, източник на фолиева киселина и на витамин В, са поставени на

трето място. Те укрепват паметта. Следват домашите, които съдържат антиоксиданта ликопен. Той обезврежда свободните радикали, способни да нанесат вреда на мозъчните клетки. При това след термична обработка концентрацията на ликопен нараства. Съединението също така пречиства организма, стимулира обновяването на клетките, спомага за подмладяването. Сред най-полезните продукти са още зеленото, цвеклото, спанакът, червените и черните боровинки.

**ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!**

ОТПАДНАЛОСТ И УМОРА  
Хранителна добавка

**Ambinor**

Ампули за пиене

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

**Антивирусни препарати**

**ГРИП**

МУСКУЛЕН ТОНУС

**NeOx**

Масажно масло

ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА  
Хранителна добавка

**N-Ti-Tuss**

Комбинация от 7 билки

.....> ВИЖ НА [www.health.bg](http://www.health.bg)



# ОПАСНАТА ПРАЗНИЧНА ТРИАДА - АЛКОХОЛ, ЦИГАРИ, БЕЗСЪНИЕ

● С проф. Димитър Чавдаров, невролог, разговаря Галина Спасова

Отшумяха най-големите зимни празници - с цялата си емоционална приповдигнатост, мили срещи, подаръци и... много хапване и пийване. Но след всичко това нерядко се чувстваме буквално изцедени.

**П**роф. Чавдаров, какви изпитания поставят пред нервната ни система дългите празници?

- Това, което най-сериозно засяга мозъка, е алкохолът, а употребата му е просто задължителна по празници. Лошото е, когато следва нещо, което в медицината наричаме вейсалгия, а на обикновен език - махмурлук. Той има най-различни прояви, голяма част от тях са стомашно-чревни - гадене, повръщане, непоносимост към светлина... По-съществени са обаче проявите от страна на нервната система - нарушена концентрация, главоболие, сънливост, отпадналост, шум в ушите, неработоспособност. Това състояние може да продължи до 24 часа. Ако се припокрие с ново поемане на алкохол -

става наистина неприятно. Проблемът е какви спиртни напитки пием и какво количество. Всеки човек понася алкохола различно. Някои имат един много мощен ензим, който бързо ликвидира малките количества. Други хора много по-трудно се справят с приетото количество и много по-бавно го изхвърлят. За препоръчване е да се избере само една напитка - примерно 2 до 3 чаши вино, 2 до 3 бири, за тези, които обичат концентрати - между 50 и 100 мл качествена напитка.

- Това, че обикновено се приема с храна, не намалява ли токсичното действие на алкохола?

- Съществена е ролята на храната. Тя е нож с две остриета. От една страна, замезването е свързано с разреждането на алкохола, той действа по-бавно, но за



Проф. Димитър Чавдаров

сметка на това много по-продължително и последиците са по-неприятни. Междунните продукти от обмяната му са до 30 пъти по-токсични, отколкото самият алкохол. Следователно винаги трябва да подбираме пието. Най-безвреден е най-чистият алкохол. Всички допълнителни вещества, които правят неговия букет, воят до влошаване на характеристиките. Затова се казва, че колкото по-тъмен е алкохолът, толкова по-вреден е. И

българите трябва добре да помнят - не може да има качествен алкохол, произведен при домашни условия. Триадата, която така често съпътства поредицата от празници - алкохол, цигари, безсъние, е напразно жесток удар за нервната система. И тогава се получават тежки, кризисни състояния като припадъци, загуба на съзнание.

- Ако все пак този удар е допуснат, понеже празничните вечери обикновено преливат в нощи...

- Няма абсолютен антидот против махмурлука. Аспиринът (ако няма човек проблеми със стомаха), както и всички други лекарства, които облекчават болката в ставите, могат да помогнат. Бирената мая също според различни изследвания е добро средство за преодоляване на махмурлука. Науката не потвърждава идеята на Хемингуей за домашния сок, но много разпространено средство по света е съчетанието на кока-кола с мляко. Кафето е измамно средство, в никакъв случай не бива да се приемат енергийни напитки. Те изцеждат нервната система, а тя е под интоксикация, страда. Също е вредно да се излезе на студено за "освежаване", противопоказан е горещ душ, вана или сауна. Трябва да се знае, че след поредица от дни, в които се приема алкохол, "опашката" остава още седмица-две - с отслабване на реакциите, на паметта. Тези неща са много коварни.

- В опасната триада споменахте и безсъние-

то.

- Една-единствена безсънна нощ, дори без алкохол, води до много тежки последици. Ако са 2-3 вечери с недостатъчен сън, се наблюдава феноменът интрузия - при бодърстване, в ежедневната дейност се вмъкват "парченца", елементи от сън. В превод думата означава нежелан, неканен гост. Това е особено опасно при работа с машини, както и при шофиране. Има такава психологическа нагласа - когато човек е в празничен период, той се отпуска и съответно се отделят хормоните на щастието. Щом организмът се мобилизира за работа в обичаен режим, се отделят реактивни, точно противоположни хормони. И този бърз преход понякога е драматичен - човек не чувства ефекта от почивката. За по-бързо и безопасно възстановяване, за общо стимулиране и възвръщане към нормалните функции бих препоръчал препарата Амбинор. Той е подходящ винаги, когато човек има нужда от повече тонус.

## ПРИ ЧРЕВЕН ВИРУС - ПРОБИОТИЦИ

Една стъпка преди очакваната през януари грипна вълна хиляди заболяха от вирусна инфекция. Тя протича в два варианта - с упорита кашлица или със стомашно-чревни симптоми. Температурата при повечето пациенти е повишена, особено в първите дни от началото на болестта. Една от най-честите грешки в лечението е самоволният прием на антибиотици в началния стадий на заболяването. Става въпрос за вирусна инфекция, с която антибиотиките не могат да се преборят. Напротив, при засягане на стомашно-чревния тракт те могат да влошат симптомите, защото засилват дисбактериозата.

Както е известно, в червата живеят милиарди полезни бактерии, които участват в про-

цесите по разграждането и усвояването на хранителните вещества и в поддържането на локалния и общия имунитет. При стомашно-чревни разстройства броят на тези бактерии намалява, а приемът на антибиотици допълнително потиска нормалното им развитие. Така се стига до упорити диарии, продължителна отпадналост и отслабване на организма. Затова лекарите препоръчват засегнатите от актуалната вирусна инфекция на първо място да останат у дома и да почиват в леглото. Температурата се контролира с обичайните средства, когато надхвърля 38 градуса. Необходим е прием на повече течности, а храненето трябва да е на често със сухар, солети, варени картофи, ориз, пече-

ни ябълки. Един-два дни въздържане от храна с нищо няма да навреди на болния, ако приема подсладени течности.

Пациентите с коремни оплаквания се повлияват много добре от прием на пробиотични препарати, по възможност съдържащи живи микроорганизми от няколко полезни щамове. Такъв препарат е "Лакто-4". Пробиотиците възстановяват естествената чревна флора и укрепват общия имунитет. Техният прием трябва да продължи до два месеца след прекарването на заболяване. Ако вирусната инфекция се усложни с бактериална и по лекарско предписание започне прием на антибиотик, задължително трябва да се пие и пробиотик, който да поддържа здравословния баланс на микроорганизмите в червата.

## БЪЛГАРИЯ 31-ВА ПО КАЧЕСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО СРЕД 35 СТРАНИ

Лиляна ФИЛИПОВА

България е класирана на 31-во място сред 35 европейски държави по качество на здравеопазването. Това е резултатът от изследване на Европейския здравнопотребителски индекс, представено от г-р Цветан Райчинов, шеф на Българския лекарски съюз. Изследването е на шведската неправителствена организация „Хелт Кънсютър Пауърхаус“.

След нас са единствено Полша, Латвия, Румъния и Сърбия, а първенецът в класацията с най-добра от европейските здравни системи за четвърта поредна година е Холандия. Тя е на върха по 48 показателя, сред които пациентски права, информираност, достъп, превенция и резултати, и получава 870 от 1000 точки.

● Лидери сме по аборт и секцио

Страната ни е втора след Румъния по ниво на детска смъртност (8 на 1000), като в това отношение дори показателите в Македония и Албания са по-добри от нашите.

Нареждаме се и сред лидерите по аборт - над 400 на 1000 живородени, като след нас са само Естония и Румъния. В челната класация сме и по брой на секцио - все още сме с 300 операции на всеки 1000 раждания.

Последни в рейтинга сме също така по съотношението на болничните разходи към общите разходи в здравеопазването - с малко под 60 на сто. България е една от осемте страни, в които няма въведени електронни рецепти - наред с Албания, Македония, Кипър, Латвия, Малта, Сърбия и Словакия.

Според данните обаче страната ни е все още в

групата на сравнително добре обезпечените страни като Германия, Литва и Швеция по отношение на брой лекари на население. Нашите medici са малко под 400 на всеки 100 000 души. Заедно със Словакия пък страната ни се нарежда на трето място по осигурен достъп на пациентите до собственото му досие след лидерите Дания и Норвегия.

По показателя време за чакане при планирани основни операции България е подобрила резултатите си и се е изкачила на 3-то място след Албания и Белгия. Любопитно е, че по отношение на достъпа до личния лекар сме в групата на най-свободния достъп. В спешните ни отделения също не се чака много до започване на лечение - на 4-то място сме след Хърватия, Холандия и Белгия.



Създавайки огромното многообразие от растителни и животински видове, Творецът е помислил за тяхното оцеляване и защита в сложната среда, в която се преплитат толкова много "интереси" и стремежи за господство и овладяване на възможно по-голямо жизнено пространство. В тази т.нар. "жизнена среда" в повечето случаи борбата е на живот и смърт... Но човешкият индивид, най-висшата форма на живот на нашата планета, е "въоръжен" със сложна, дълбоко ешалонирана защитна система за противодействие на огромния брой физични, химични и биологични въздействия, които са насочени срещу хомеостазата - стабилността на физиологичните показатели на неговия организъм. Тази невероятно сложна система руският и френски биолог Иля Мечников и немският химик Паул Ерлих назовават имунитет (от латински *immūnīo* - укрепвам, защитавам). За своите забележителни изследвания, които очертават нови, невероятни хоризонти на физиологията, както и за създаването на ново научно направление - имунологията, през 1908 г. двамата учени са удостоени с Нобелова награда.

Доц. г-р Димитър ПОПОВ

Първоначално под това понятие се разбирало само противодействие на организма срещу инфекциозните заболявания, но изследванията в средата на XX век на блестящия английски биолог и носител на Нобелова награда Питър Медауар доказват, че арсеналът от защитни реакции при хората е много по-богат и включва и ответни реакции, целящи противодействие и унищожение на всички фактори и чужди тела, носещи угроза за неговото съществуване. Дисбалансът на тази ювелирна защитна система води до заболявания като артрит, някои видове астма, алергии и много други болести. В редица случаи имунният отговор може да бъде забавен или отслабен, което понижава ефективността на защитата на организма, например срещу инфекциозните заболявания. Понятно е, че колкото повече информация се натрупва за устройството и действието на имунната система на човешкия организъм, толкова по-силно става желанието да се намерят пътища и средства за "отключване" и усиляване на скритите и закодираните в него вътрешни защитни ресурси.

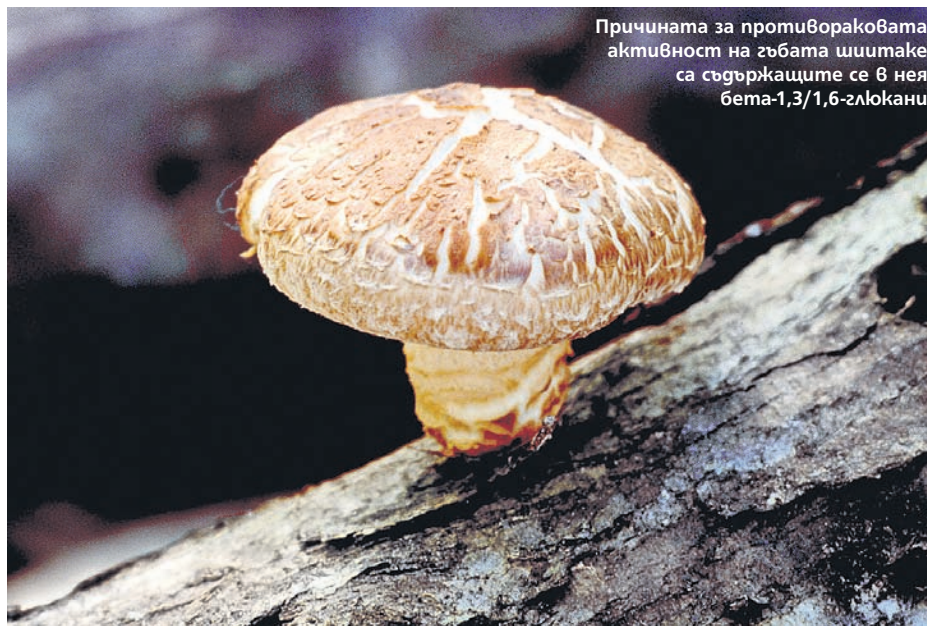
През последните десетилетия многобройни изследвания са насочени към откриването на вещества, които да могат бързо да поста-

вят имунната система в състояние на "бойна готовност" и да усилят и разширят нейната ефективност, без да предизвикват нежелани странични ефекти и негативни въздействия върху организма.

**Изключително сериозни надежди в тази връзка се възлагат на т.нар. бета-1,3/1,6-глюкани, които принадлежат към огромното семейство на глюканите - въглехидрати, представляващи полимери на добре познатата ни глюкоза. Към това семейство принадлежат и най-разпространените в природата въглехидрати - нишестето и целулозата. За съжаление поради различния начин на свързване на глюкозните единици и различната пространствена структура те не показват никаква имуномоделираща способност, присъща единствено на бета-1,3/1,6-глюканите.**

Историята на тези удивителни вещества, сътворени (едва ли случайно!) от природата, започва през 40-те години на миналия век с откритието на американския имунолог Луис Пилемер и неговите колеги, които установили, че препаратът, изолиран от клетъчните стени на хлебните дрожди, т.нар. зимозан, стимулира неспецифичния имунитет на човешкия организъм. По онова време не било ясно на коя съставка от сложната смес от протеини, липиди и полизахариди в зимозана се дължи този ефект. В следващите десетилетия загадката била пос-

## БЕТА-ГЛЮКАНИТЕ - МАГИЧЕСКИТЕ ВЪГЛЕХИДРАТИ



Причината за противораковата активност на гъбата шиитаке са съдържащите се в нея бета-1,3/1,6-глюкани

тепенно разкрита. През 60-те години на миналия век американският учен от Туланския университет (Луизиана, САЩ) Николас ди Луцио установи наличието в състава на зимозана на полизахариди с интригуващото и вълнуващото наименование бета-1,3/1,6-глюкани. Дваседесет години по-късно Р. Голдман и Дж. Чоп от Харвардския университет в САЩ откриха на повърхността на макрофагите (клетки, стоящи на предния рубеж на имунната защита) специфични рецептори, чието свързване с бета-1,3/1,6-глюканите представлява своеобразен пусков механизъм на имунната реакция на организма. Освен активизирането на фагоцитозната активност - поглъщането и смилането на чуждородните тела от страна на макрофагите и стимулирането на неспецифичния имунитет, бета-1,3/1,6-глюканите иницират отделянето от последните на т.нар. цитокини - вещества, които служат като тревожен сигнал, на който се отзовават останалите клетки, принадлежащи към специфичния имунитет - В- и Т-лимфоцитите.

**Експерименталното блокиране на макрофагите има катастрофални последици за имунния отговор - той просто отсъства.**

Това, от една страна, доказва изключителната роля на макрофаги-

те в цялостната схема на имунния отговор на организма, а от друга показва, че бета-1,3/1,6-глюканите могат да играят ключова роля за стимулирането и активизирането на имунната система на човешкия организъм. Многобройни изследвания доказват абсолютната правдивост на последната теза. По безспорен начин е установено, че бета-1,3/1,6-глюканите, бидейки неспецифични имуномодулатори, могат успешно да се използват както за целите на профилактиката, така и като спомагателни лечебни средства при широк кръг заболявания, свързани с понижен имунитет. **Тяхното приложение по време на групни епидемии и вирусни инфекции е изключително полезно.**

Известно е, че повечето от клетките на имунната защита се намират на покривните повърхности в човешкото тяло. В частност - в епитела на червата, които представляват най-големия имунологичен орган с дължина цели 7-8 метра. Предвид на това оралното приложение на бета-1,3/1,6-глюканите е изключително ефективно. Те оказват не само благотворно въздействие върху функционирането на стомашно-чревния тракт, но стимулират и "вдигат на оръжие" имунната система на целия организъм.

Външното приложение на бета-1,3/1,6-глю-

каните, които напоследък се включват в състава на някои козметични кремове, също показва редица положителни ефекти. Освен че активизират макрофагите на кожата (т.нар. клетки на Лангерханс), които унищожават патогенните микроорганизми и мъртвите клетки, те способстват и за отделянето на редица вещества, които спомагат за заздравяването на раните, стимулират образуването на колаген и еластин, както и ангиогенезата (образуването на нови кръвоносни съдове).

**С тези действия може да се обясни своето действие на кремове, съдържащи бета-1,3/1,6-глюкани, да изглаждат по-малки бръчки на лицето.**

Акнето, което е една от най-разпространените форми на кожни инфекции, също се повлиява положително от магическите въглехидрати. Изненадите, свързани с удивителните действия на тези вещества, валят една след друга. Наред с мобилизирането на имунния отговор на организма, по безспорен начин е доказано, че бета-1,3/1,6-глюканите имат антиоксидантно, противовъзпалително и противоалергично действие. В Япония тези вещества са лицензирани като ефективен имуномодулатор, стимулиращ борбата на човешкия организъм сре-

щу злокачествени образувания. Има сведения и за тяхното успешно приложение при лечението на заболявания като алергичен ринит, бронхиална астма, atopична екзема и т.н. Скорошни изследвания свидетелстват, че те способстват и за понижаване на нивото на "лошия" (LDL) и повишаване на това на "добрия" (HDL) холестерол. Изключителни резултати са постигнати и при използването на бета-1,3/1,6-глюканите за целите на профилактиката и лечението на селскостопанските и домашните животни.

Интензивното изследване на тези вещества показва, че тяхната ефективност в значителна степен се определя както от дължината на т.нар. странични вериги, така и от разстоянията между местата на тяхното свързване с главната верига. Най-ефективни са бета-1,3/1,6-глюканите, изолирани от клетъчните стени на дрождите от вида *Saccharomyces cerevisiae*. Част от добре познатото благотворно въздействие на пивните дрожди (т.нар. бирена мая) върху човешкия организъм очевидно се дължи и на съдържащите се в тях бета-1,3/1,6-глюкани. Причината за противораковата активност на гъбата шиитаке, установена от японския професор Тетсуро Икекава, също се крие в тези полизахариди. Те са открити и в други гъби - рейши, кладенци и т.н.

Описаните въздействия на бета-1,3/1,6-глюканите върху човешкия организъм по безспорен начин доказват, че това са вещества с многовековно приложение, чиито ползи, както и механизмите на тяхното действие все още не са напълно разгадани. За кой ли път се оказва, че тайните на доброто здраве, закодирани от Твореца, са скрити в природата, която ни заобикаля. Откритието на бета-1,3/1,6-глюканите е безспорно доказателство за истинността на това твърдение.

gropov\_bg@yahoo.com



Вероника ХРИСТОВА

Ако сте сред онези 97% българи, за които единственият спорт е разходката до кварталния магазин, трябва да знаете, че оправданията отдавна не са на мода. Благодарение на интернет физическата активност вече не е обвързана с фактори като недостиг на свободно време и пари, а по-скоро е въпрос на избор. Новата мода в поддържането на стегнато и красиво тяло се казва онлайн фитнес. Тя дава възможност да тренирате когато и където ви е удобно. Можете да го правите в хола, на двора или дори на балкона.

### Какво ви е необходимо

Нуждаете се от удобни дрехи (може и домашни), две големи пластмасови бутилки вода и постелка за спорт (килимът също е вариант). Преди това задължително си отгледете няколко часа за онлайн проучване на възможностите. Ще се изненадате колко многобройни системи за трениране предлага мрежата. Има ги, разбира се, и в платен вариант, но повечето видеотренировки можете да свалите или да гледате в реално време напълно безплатно. Най-добре е да изберете дублирани или български филмчета, за да разбирате съветите на инструктора по време на тренировка. Ако се изгубите в лабиринта от предложения, просто започнете с някой роден сайт. Гледайте в него да има "живот" - въпроси, коментари и препоръки от различни потребители. Още преди да започнете с упражненията, може да поискате съвети за начинаещи от инструктора. Обратната връзка е важна и ще ви подсказва дали човекът е професионалист и дали можете да му се доверите.

Една от най-посещаваните интернет страници за домашни тренировки у нас е [fitnessinstructor.com](http://fitnessinstructor.com). Стартирала като личен дневник на специалистта по изработване на тренировъчни програми Руми Илиева, днес страницата е разглеждана от над 3,5 млн. потребители.

Още на "входа" ви пос-



Руми Илиева е завършила спортния колеж "Бюо Фит" със специалност Инструктор по фитнес и е сертифициран специалист по системата Corfit

# С ОНЛАЙН ИНСТРУКТОР ТРЕНИРАТЕ, БЕЗ ДА ИЗЛИЗАТЕ ОТ КЪЩИ

**Българите са най-малко спортуващата нация в ЕС, показва проучване на "Евробарометър" за физическата активност и спорта. Едва 3% от хората у нас редовно се занимават с някакъв вид тренировки. За сравнение 40% от гражданите на ЕС спортуват поне веднъж седмично, 65% извършват различни физически натоварвания, а само 25% не се ангажират почти никога с такава дейност. По-активни в спортните занимания навсякъде в Европа са мъжете. Установено е също, че по-образованите и богатите хора обръщат повече внимание на здравето си чрез редовни тренировки.**

реща красива блонетка с уникално изваяно тяло. Прилича на моделите от списанията и не крие нито възрастта си, нито ключа към постигането на такъв външен вид: "Открих как да тренирам, без да завися от време и място. Правя го всеки ден без изключение. На 38 години се чувствам в най-добрата форма, в която някога съм била".

Въпреки начина, по който изглежда, Руми не се е занимавала с професионален спорт. Започнала е да тренира чак в студентските години заради проблеми със здравето. Търсела начин да замени фитнес уредите с нещо по-малко обвързващо и така открила упражненията със собствено тяло. Това е начинът, по който тренират американските военни - функционална тренировка, която прави тялото силно, за да може да посреща неизвестни

предизвикателства.

"Когато започнах упражненията със собствено тяло, не можех да направя и една лицева опора, а сега често правя по 50. Не можех от легнало положение да си повдигна краката (упражнение за долната част на корема), болеше ме кръстът и трябваше да си помагам с ръце. Обаче всичко, което не можех да правя, ме амбицира и така малко по-малко ставах по-силна, въодушевих се да си поставям предизвикателства. Харесва ми да измислям нови упражнения и постоянно търся начин да ги направя още по-трудни. В същото време ми е забавно, защото няма две мои тренировки, които да си приличат", разказва инструкторката.

През последните 2 години тя е заснела и качила на сайта си над 300 тренировки с раз-

лична степен на натоварване.

Всяка от тях задължително започва с разгрътане. То намалява риска от контузии, подобрява координацията и контрола върху мускулите по време на тренировката. Ако сте се разгърили, вероятността да се откажете преждевременно заради чувство на прекалена натовареност е по-малка.

### С каква тренировъчна програма да стартирате

Ако никога не сте тренирали, започнете с програма за начинаещи. Тренировките са кратки и безопасни. Целта е да се научите да изпълнявате правилно основни упражнения, да придобиете сила и да развиете аеробния си капацитет, така че след месец и половина да можете да преминете към по-сложни тренировки, обяснява Руми. Част от нейните клипчета за начинаещи дори са включени в проект на Министерството на младежта и спорта "Никога не е късно за ново начало", част от който бяха издадените и разпространени безплатно над 15 000 DVD-та.

Програмите за напреднали предлагат много по-голямо разнообразие, но натоварването трябва да става

постепенно и балансирано.

"Тренировъчната програма има за цел да поддържа и подобрява здравето, да развива качества (сила, бързина, баланс, гъвкавост и др.), да намалява стреса, да увеличава еуфорията, да зарежда с енергия, да подобрява настроението. Тя трябва да тренира цялото тяло като система, да натоварва равномерно частите му, без да създава дисбаланс", обяснява онлайн инструкторът.

### Кои са основните грешки

Като грешка номер едно не само в домашните тренировки Руми изтъква прекомерното натоварване на едни части от тялото за сметка на други. "Представете си кукла на конци - дърпате ръката - местят се много други части. Така е и с човешкото тяло. Тренирайте за корем и това въздейства върху цялото тяло. Мускулите на корема стават силни и "дърпат". Мускулите на гърба трябва да им отговорят със същата сила, за да остане тялото в баланс, в противен случай то ще се премести, така както се местят куклата на конци. Преместването може да се изразява в изгърбване, болки в кръста и др."

Такива неприятни

усещания се получават и когато се подлагате на тренировки, за които не сте готови. Последниците от неправилна тренировъчна програма се проявяват след време, защото телата ни имат уникална система за компенсация. Т.е. ако мускулите ви не са готови, ще компенсирате с връзки и стави, но когато те се изморят, всичко започва да боли. В такива ситуации трябва да се направи крачка назад, за да може тялото да се възстанови и да не се получат хронични травми. Едва след като болката напълно отшуми, може да се започне отново, този път с постепенно нарастване на натоварването, съветва инструкторът.

### Кога да очаквате резултати

Не разчитайте на цифрите на кантара, защото теглото е относителна величина. Ще усетите ефекта от тренировките върху настроението, здравословното състояние и повишената трудоспособност. Дрехите най-ясно ще ви покажат физическия резултат от хвърлената пот. За да се стимулират допълнително, периодично си правете снимки "преди и след". Комбинирайте домашните тренировки с истинска жива храна и тялото ви ще ви се отблагодари!



В онлайн фитнес клуб "Румфи" тренираш където и когато пожелаеш



# ГОЛЕМИЯТ ЧАПКЪНОВ С ВЕЛИКОЛЕПНА ЮБИЛЕЙНА ИЗЛОЖБА

Един от най-талантливите и известни български творци - скулпторът Георги Чапкънов - Чапа, подготви юбилейна изложба в галерия "Академия". Тя е озаглавена "Нещата от живота" и включва не само малки пластики, но и много рисунки, живописни картини, графики, малки релефи на хора и животни, портрети на най-любимите му приятели в действителен размер.

Масщабната ретроспективна експозиция на академик Чапкънов, член на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ), е по случай неговата 70-годишнина. Почитателите на великия Чапа могат да проследят различните периоди от необикновеното му и многообразно творчество, както и да се срещнат с най-новите му произведения.



Снимка Рада ПЕТКОВА

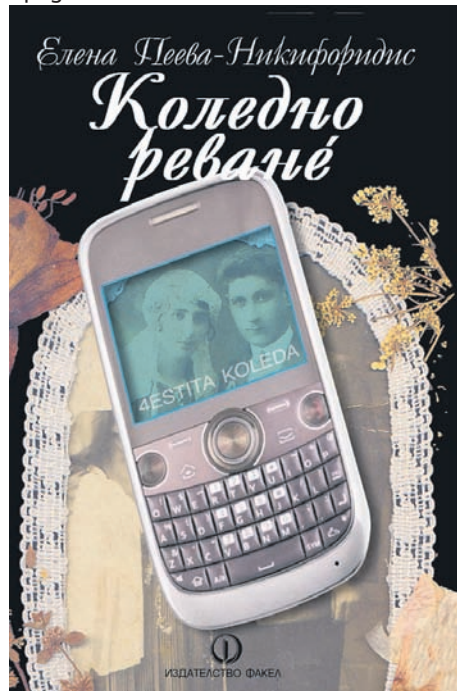
## ЖИВОТЪТ НА ТАЗИ ЗЕМЯ ЩЕ ПРОДЪЛЖАВА...



за света. През 2011 г. Елена Пеева става носител на Специалната награда за разказ от литературния конкурс на МЖФ към ЮНЕСКО, който се провежда всяка година в Марсилия, Франция. Определя себе си като ГМО емигрант и все още с надежда поддържа разпалените стъклца на отечеството - "цветни, красиви и жестоко изпограскани". Вярва в думите на своята баба: "Докато човек има на кого и какво да разказва, животът на тази земя ще продължава..."

Сборникът "Коледно реванс" е първата книга на Елена Пеева. Разказите ѝ излъчват непринуденост, споделяни са с подкупваща мекота и впечатляваща лекота, изпъстрени са със съдържан лиризм и неочаквани философски находки. С една дума - имаме среща с писател, знаещ кой и защо му диктува тези тихи и светли предколедни състояния. Книгата ни среща с непознато до днес същество, което безспорно е много талантливо, защото сумява да пресъздаде различните житейски случки в кратки, но силно въздействащи и запомнящи се разкази.

Елена е родена във Велинград, но е израснала в Пловдив. По професия е юрист, завършила е юридическия факултет на Карловия университет в Прага, Чехословакия. Има и магистърска степен по международно право от същия университет. Владее пет езика. От тридесет години е омъжена и живее в Гърция. Европейското ѝ образование и елинската култура изграждат по-особен начин за усещането ѝ



За широката публика името на Георги Чапкънов - Чапа се свързва най-вече с монументални скулптури, появили се през последните години на обществени места в София и в страната. Но изложбата ни припомня, че той е уникален майстор не само на брон-

зови видения, но и на запомнящи се еротични рисунки с туш и пастел, както и на изящни графики с библийски сюжети. По този повод маестро Светлин Русев отбелязва: "Сред малките неща от живота големият скулптор Чапа се разхожда като бог между Вярата и Греха".

Акад. Чапкънов е също автор и на юбилейни медали и монети, той е един от двамата автори на националния ни герб, носител е на десетки национални награди за скулптурен портрет. На редица места по света той е не по-малко ценен и обичан художник, за това говорят и отличията му - Чапа е носител на Специалната награда на журито от конкурса "Роден" на музея Хаконе, Япония, на наградата "Сулмона" на президента на Република Италия Оскар Луиджи Скафаро за портрет на Федерико Фелини, на Гран при в Париж и др. Има над 30 самостоятелни изложби по цял свят. Затова Георги Чапкънов е не само един от най-забележителните автори на малката скулптурна форма, но също така има главна роля в утвърждаването на този жанр в българското изкуство.



## ТРИ СПЕЦИАЛНИ НАГРАДИ ОТ МОСКВА ЗА „РЕЧТА НА СЕЛСКИЯ КРАЛ“

Спектакълът "Речта на селския крал" участва с голям успех на XI московски международен театрален фестивал "Златният витяз". В него се състезаваха 25 представления, подбрани измежду над 100 постановки, продуцирани в различни славянски страни и православни държави.

За първи път международното жури присъди Специалната си награда в троичен ипостас - за драматургия на Румен Леонидов, за режисура на Елин

Рахнев и за актьорско майсторство на Диян Мачев. Специалните дипломи на журито са озаглавени: "На творците на сцената - за един по-човечен свят", и решението бе обявено пред двеста почитатели и дейци на театралното изкуство, събрали се в залата на Църковните събори, намираща се в Храма на Христос Спасител. Фестивалът се провежда под патронажа на Негово Светейшество Кирил, патриарх Московски и Всерусийски.

### ДУМИТЕ



Румен ЛЕОНИДОВ

### Да надживееш живота

Цяла година живеем ден за ден, но в края ѝ, щем не щем, без да сме счетоводители, започваме да правим своята равностойка: какво се случи, какво - не, в какво успяхме, какво проспяхме, пропиляхме ли тези 12 месеца, или резултатът е равен, нула на нула... Честно казано, съмнявам се, че повечето днешни българи са способни на подобен честен размисъл. На честен диалог със себе си. Мнозинството у нас предпочитва да бъде зряната си ракия и да не се самонатоварва с новогодишни изводи и заключения. Трапезната стихия е по-силна от потребността да останем насаме със собствената ни съвест, ако я имаме.

Вярно, вече 25 години липсата на справедливост и праведност в правовата ни държава издевателства над битовата част от живота ни. Но в собствената ни духовна територия, ако я имаме, ние сме си господари и слуги, пазачи и крадци, поети и тълпи. Само тук имаме пълна свобода да изберем собствената си роля. Защото е казано: изпитанията съществуват, за да бъдат изкупени като грехове. Днес обаче мнозина българи се молят да им бъдат опростени не греховете, а кредитите, сякаш банкери са богове и са склонни да опрощават грешките ни в семейната аритметика...

Мнозинството у нас и по света страда от множествена склероза на духа, агресивният ни потребителски ум бяга от своя разум, превръща цивилизацията ни в цинично чудовище, което създава на някои самозванци самочувствието, че ще надживеят живота.

Иначе всяка материална криза прави душата ни по-оухотворена. Но колцина от нас точно днес са способни да бъдат духовни? Кризата дойде, за да промени начина ни на живот. Кризата е натрупано самодоволство, липса на надникване в утрешността, тя е избухлива смес от безхаберие, безпорядък, безнаказаност... Не чакайте някой да ви помогне и да спаси днешната ви кръстоска от няколко ваши живота. Тази финансова криза ни помага да се огледаме - ето, тя изхруска много от материалното около нас, но духовното не го пипа и с пръст... Затова не казвайте, че надеждата умира последна. Надеждата никога не умира. А само за онези, които не вярват в себе си и позволяват на друг да мисли вместо тях...



## СОФИЯ

Фестивал  
на религиозни  
общности

През следващата година столицата ще бъде домакин на фестивал на различните религии. За това се договори кметът Йорданка Фандъкова и членовете на Националния съвет на религиозни-

те общности в България на среща в края на миналата година. Събитието ще бъде в подкрепа на кандидатурата на София за Европейска столица на културата през 2019 г. В културната проява сто-

личани и гостите на града ще имат възможността да научат повече за всички религии, представени в столичния град, чрез средствата на изобразителното изкуство и музиката. В рамките на инициативата се предвижда Столична община да разработи и религиозен тур, чрез който да покаже една от най-силните страни на София като град на религиозната толерантност и културното многообразие.

По време на разговорите г-жа Фандъкова подчерта готовността местната власт да съдейства при ремонта на храмовете и осъществяването на дейността на различните вероизповедания.



## ВАРНА

Градът поведе в анкетата  
за културна столица

Най-големият ни морски град получи 67 процента подкрепа от гласувалите в анкетата "Кой български град трябва да спечели Европейска столица на културата 2019?". Допитването се провежда на сайта Kmeta.bg.

Второто място заега е за Велико Търново. След като в началото на анкетата беше временен лидер, към момента старата столица изостава с 29 на сто от гласовете. За другите кандидати - Пловдив и София, са гласували

съответно 2% и 1% от участниците в допитването. Анкетата стартира на 14 декември, а 15-дневният срок за участие в нея бе удължен от организаторите поради силния интерес от страна на потребителите.

Кметът Иван Портних отправи призив да се гласува за Варна. В профила си във "Фейсбук" градоначалникът публикува обръщение, в което призова за участие в анкетата.

Резултатите от анкетата ще бъдат изпратени

на Министерството на културата и на журито. Активната подкрепа на обществеността е един от основните критерии при решението на журито.

Нагпреварата продължава, като само един град ще остане на финала. През септември 2014 г. журито - от български и чуждестранни експерти, отново ще се събере в България, за да види дали са изпълнени дадените от него препоръки и да определи победителя.

## БЛАГОЕВГРАД



Кметът на Благоевград г-р Атанас Камбитов бе удостоен с наградата на Синдиката на българските учители "Социален партньор - кмет" за 2013 г. Призът бе връчен лично от председателя на синдиката Янка Такева и от председателя на Европейския синдикален комитет по образование Мартин Ромер.

Номинацията на г-р Камбитов е за повишената ефективност на работата в социалната сфера, подобренията комуникация между кмета и синдиката, подписването на Колективния трудов договор в сферата на образованието, оптимизиране-

Атанас Камбитов -  
социален кмет  
за 2013 г.

то на вътрешните практики в детските градини, както и увеличението на заплатите на служителите в детските ясли и детските кухни на територията на общината. Справка в регистрите на Община Благоевград показва, че такова повишение на възнагражденията не е правено от 15 г. насам.

На тържествената церемония кметът Камбитов благодари за приза и

доверието, оказано му от Синдиката на българските учители. "Наградата "Синдикален партньор - кмет" за 2013 г. е признание за работата на моя екип, но и задължение за нейното подобряване. Надявам се догодина отново да се срещнем тук с всички вас и да не успеем да преброим изпълнените задачи и постигнатите върхове", допълни градоначалникът.

## ПЛОВДИВ

Британци рекламират  
Стария град

Ако пътувате за България, непременно трябва да посетите Стария град в Пловдив. Това съветва британското авторитетно туристическо издателство "Ръф Гайдс" (Rough Guides). Според пътеводителите градът очарова посетителите с къщи с богата

орнаментика и с археологически забележителности от Античността.

Издателството класира България на осмо място в Топ 10 на най-добрите дестинации за посещение през 2014 г. Авторите посочват още, че освен Града под тепетата

туристите не бива да пропускат да видят "Александър Невски", следван от Рилския манастир, природен парк Витоша, Копревщица, плажните барове по Черноморието, разнообразието от птици в резерватите и да опитат киселото мляко.





Проучване на "Ноема" подрежда седем типа характери според начина на хранене и пазаруване

Илияна АНГЕЛОВА

В хладилника на българина почти винаги има тенджерки или буркани с домашно приготвена зимна, докато в този на западните обикновено се мъррят полуфабрикати и готови храни. Нашенецът задължително държи на запас и млечни продукти. Тези и други любопитни факти установи проучване на "Ноема" за поведението на потребителите. То бе представено на конференция за хранителната индустрия, организирана от сп. Enterprise. Експертите изследвали още какво е отношението на българите към храната, колко са вегетарианците, спазваме ли диетата и какво съхраняваме в хладилника. Вегетарианците например четат внимателно етикетите на храните, приемат хра-

# Най-много държим на баланса качество-цена

нителни добавки, консумират основно черен или пълнозърнест хляб, показва проучването. Две трети от потребителите със здравословен проблем ограничават солта. Върху поведението на хората като потребители влияят много неща - техните особености като личности, финансовите им възможности, както и близкото им обкръжение. Според изследователите българите могат да бъдат разделени на седем категории според социалния статус, отношението към храната и към живота като цяло, заявяват от "Ноема".

Ето кои са седемте типа наши потребители:

**Доволните** са най-многобройната група. За тях е характерно, че са спокойни и доволни от постигнатото в живота. Привързани са здраво към корените си, но в същото време са отворени и към ново-

то, без да го търсят активно. В тази група преобладават хората със средно и висше образование, които живеят в големите областни градове и София. Навиците им на хранене са ориентирани към здравословното. Те обаче държат и на баланса качество-цена.

**Активните** са амбициозни и успяващи, отворени към света и с повишен интерес към технологиите. Повечето (65%) са висшисти, 48% - софиянци. Това е групата с най-високи доходи, която харчи най-много. Активните са по-заинтересовани от разнообразие на продукти и услуги, търсят ги по-често от останалите групи. Те харесват натуралните (био) продукти и често се грижат за някакъв по-специален режим на хранене. Държат особено на качеството.

**Бунтарите** имат дохо-

ди над средните, но протестират срещу статуквото. Благодарение на технологиите се чувстват част от глобалния свят. Най-много се вълнуват от това как да живеят най-добре в настоящия момент. Тази група е най-млада - средната възраст е 34 г. Живеят основно в големите областни градове и София. Няма специални изисквания, но избягват "вредни храни" и ценят натуралните (био) продукти. В тази група има най-много вегетарианци.

**Пасивните** приемат света за даденост и това се отразява върху поведението им като потребители. За тях най-важно е това, което купуват, да е практично и да им осигурява комфорт. Това са хора със средно социално положение, нямат изразено собствено мнение, по-скоро следват другите групи.

При тях е висок дялът на младите хора. Няма специални изисквания към храната, но се интересуват от темата за здравословно хранене и се стремят към натурални продукти, често домашно произведени.

**Позитивните** са онези, които споделят патриархалните ценности, но приемат и новите тенденции. Водени са от желание за развитие и усъвършенстване. Две трети са със средно образование. Имат интерес към света, но по-скоро го наблюдават отстрана. Живеят главно в провинцията. Имат режим на хранене, като се стремят да избягват вредните храни. Интересуват ги качествени основни продукти.

**Затворените** безспорно са най-консервативната част от обществото. Те са изолирани от света, който за тях се огранича-

ва до семейството. Живеят със спомени от миналото. Не приемат новото и го отхвърлят. Имат нисък социален статус и са примирени с положението си. Това е най-възрастната група (средна възраст над 63 г.). Няма специални изисквания към храната, в много случаи обаче им се налага да спазват режим на хранене заради здравословен проблем.

**Неприемащите** са последната група в класификацията на "Ноема". Тя обхваща хората с нисък социален статус, които не проявяват кой знае какъв интерес към света. Отхвърлят не само новото, но и старото. Често нямат постоянна платена работа. В тази група повечето са от малцинствата, с ниско образование и ниски доходи, най-вече живеещи в селата. При храната се водят преди всичко от цената.

## Балсам ПРОМЕД и ДЕСЕТ СИЛИ АЛТАЙСКИ

Когато природата лекува сама...

www.apifito.net  
www.apifito-pharm.com



### ОТЗИВИ:

Много съм благодарна на създателите на "Промед"! Приемам балсама вече няколко месеца по 3 пъти на ден на гладно. Имах панкреатит, съпроводен със силна болка в горната част на коремната област особено след нахранване. А също така измъчвах ме постоянни **проблеми с гърлото**. Водата, която пиех, трябваше да бъде винаги топла. След използване на "Промед"-а признаците на панкреатита постепенно изчезнаха: загнетото, повръщането, подути и болезнен корем. **Нормализира се кръвното налягане**. След честото правене на гаргара с "Промед" спря да боли и гърлото. А още много съм доволна от балсама като **косметично средство за кожата** на лицето. Правя маски с него един път седмично и близките ми казват, че изглеждам много добре!

И. Атанасова, 53 г., гр. София

През младите години не се оплаквах от здравето си, мислех, че то винаги ще бъде същото. Но годините минават и взимат своето. Появи се **хипертония**. Кръвното постепенно стигаше до 180-190/90, силни болки в главата, световъртеж, "мушички" пред очите. Заради хипертонични кризи често лежах в болницата. Разбрах, че трябва сериозно да се заема със здравето си, да не стигна до инсулт или инфаркта. Почнах с балсам "Промед" и сега продължавам с "Десет сили алтайски". Кръвното се нормализира. Намалих таблетките, понякога и съвсем не ги приемам. Подобрено се общото състояние, по-лесно заспивам и **сънят ми е спокоен**. Нормализира се работата на **стомашно-чревния тракт**, повиши се работоспособността. Благодаря ви много, че помагате да се справя с проблемите си!

К. Кръстев, 57 г., гр. Полово

Казвам се Димитър Генов и съм на 85 години. Четиридесет години работих като машинист. Вкъщи имах и градина, за която цял живот се грижех - голяма физическа работа и напрежение. С годините здравето ми се влоши: направиха ми операция на пикочния мехур, имах проблеми с коленните стави, шипове,



м.е. имах всички болести, които съпровождат хората на моите години. Купих балсам "Десет сили алтайски" през ноември миналата година. По време на използването още на първото бурканче почувствах прилив на сили, повече енергия и най-важното - болките в коленете ми намаляха доста и спрях да куцам. Разширихте вени, които доста изпъкнаха и ме безпокояха, сега като че ли се прибраха. През декември купих още едно бурканче от балсама, което ми предава сили, бодрост и движение без болка. Благодаря!

Д. Генов, 85 г., гр. Мездра

От много години имам проблеми с опорно-двигателния апарат, **шийна остеохондроза, болки в кръста и коленете**. Едва се движех вкъщи, а за излизането да не говоря. Преди 1 месец дъщерята ми купи крем "Ефектум", с който мазах по 3 пъти на ден болните места по схемата, показана в упътването, и сега вече имам първите резултати: **поспяха главоболие, световъртеж, болка в ръцете, изтръпване и изстиване на пръстите**. Вече мога да върша домашната работа и да излизам навън, да правя леки разходки. Благодаря ви много!

А. Сърбезова, 74 г., гр. Хасково

### ПРЕЗЕНТАЦИИ:

В София на 11 януари (събота), вход свободен:

- В БТПП на ул. "Искър" №9 (близо до Централ) от 10:00 до 11:00 ч.
  - В офиса в кв. "Гео Милев" на ул. "Хемус" №74, офис №6 от 11:30 до 12:30 ч.
- (Трамвай №20, 23 - спирка "Танцово училище", пресечка с ул. "К. Лулчев")

### 13 януари (понеделник)

гр. Плевен в хотел "Сити" от 09:00-09:50 ч., ул. "Стоян Заимов" 2А,  
гр. Габрово в хотел "Балкан Габрово" от 12:00-12:50 ч., ул. "Е. Манолов" 14  
гр. Велико Търново в хотел "Конкорд" от 14:00-14:50 ч., ул. "Ц. Церковски" 14  
гр. Русе в хотел "Космополитен" от 17:00-18:00 ч., ул. "Добри Немиров" 1

### 14 януари (вторник)

гр. Шумен в хотел "Магара", пл. "Освобождение" 1 от 09:00-09:50 ч.  
гр. Добрич в хотел "Добруджа", ул. "Независимост" от 12:00-12:50 ч.  
гр. Варна в хотел "Черно море", бул. "Сливница" № 33 от 14:00-14:50 ч.  
гр. Бургас в хотел "Луксор" от 17:15-18:15 ч., ул. "Булаир" 27

### 15 януари (сряда)

гр. Сливен в хотел "Парк Централ" от 09:00-09:50 ч., бул. "Цар Освободител" 6  
гр. Стара Загора в хотел "Верея" от 11:30-12:20 ч., ул. "Симеон Велики" 100  
гр. Хасково в хотел "Ретро" от 13:30-14:20 ч., ул. "Освобождение" 7  
гр. Пловдив в хотел "Его" (близо до пл. "Съединение") от 16:00-16:50 ч., ул. "Е. Колев" 2  
гр. Пазарджик в хотел "Примавера 2" от 17:45-18:45 ч., ул. "П. Яворов" 8

### 16 януари (четвъртък)

гр. Перник в хотел "Струма" от 10:00-11:00 ч., пл. "Кракра Пернишки" 1  
гр. Мездра в Дом на железничаря от 13:30-14:20 ч., ул. "Просвета" 2  
гр. Враца в Дом на наука и техника от 15:00-16:00 ч., ул. "Лукашов" 14 (2-ри етаж)

Каним ви на **ПРЕЗЕНТАЦИИ**, където желаещите могат да закупят продуктите ни на следните цени: "Десет сили алтайски" - 30 лв./бр., "Промед" - 28 лв./бр., крем "Ефектум" - 18 лв./бр. (за пенсионери намаление 2 лв.), а също така ще получите **НОВОГОДИШЕН ПОДАРЪК: при закупуване на 4 броя от един вид продукт - 5-ия получавате безплатно! (в този случай намалението за пенсионери не важи)**.

Приемат се заявки за изпращане с КУРИЕР (плащането става на куриера) на e-mail [promedb@abv.bg](mailto:promedb@abv.bg) или на следните телефони за абонати на: Виваком - 0879 277 970, Глобул - 0893 983 864, Мтел - 0886 259 132. Поръчките се приемат от 07:00 до 10:00 ч. и от 19:00 до 22:00 ч. (посочват се: точен адрес, тел. за връзка и желаното количество) по цени: на балсам "Десет сили алтайски" - 30 лв./бр., балсам "Промед" - 28 лв./бр., крем "Ефектум" - 18 лв./бр. (без намаления). При поръчка на 1 бр. куриерските разходи са за сметка на получателя (7-8 лв.), при поръчка на 2 бр. и повече куриерските услуги са за сметка на фирмата.

**Информация за аптеките, в които се продават продуктите ни, на тел. 0886 259 132 (от 10:00 до 15:00 ч.).**



# Еленската Даскалоливница - училището за будители на

## нацията

През есента на 2013-а се навършиха 170 години от появата на Еленското класно училище - школата на стотици гаскали, разпръснали семената на просвещението, науката, културата и националната идея по цялата българска земя. Да не забравяме, че онази българска земя е необозримо по-голяма от скромните граници на днешната ни държава, че тя е достигала до Тулча на Дунавската делта и до Охридското езеро!

Проф. Пламен ПАВЛОВ

З а съжаление честването на забележителната сама по себе си годишнина си остана грижа най-вече на Община Елена, на кмета Дилиан Млъзев, заместника му Йордан Димитров, местните учители, музейни и читалищни дейци, ентузиастични... За пореден път едно събитие, чиято национална значимост е несъмнена, беше подценено от "компетентните", както се казва, държавни, а дори и областни институции във Велико Търново, отсъстваше и търновският митрополит Григорий. Без коментар, както вече е практика да казваме в подобни случаи. Разбира се, за подценяването на прочутата някога Даскалоливница своята вина има и модерната ни историческа наука, която така и не излезе от познатите клишеета за "първенство" на едни или други обществени явления и конкретни средища, от споровете в познатия стил на т.нар. местен патриотизъм. И все пак нека накратко обобщим онова, което е представяла тази школа за учители и будители, оставила трайни следи в националната ни история и култура.

**Израстването на образователното дело в будния възрожденски град Елена не е случайно.**

Здравият български дух, пазещ спомена за средновековното българско царство, както и стопанският напредък и благосъстоянието на малкия балкански градец са гаранция за това. Връзките с манастирите на Света гора Атонска, особено с "Хилендар" (тогава български по състава на своите монаси и национална традиция), също засилват духа на местните българи, водени по пътя на знанието и вярата от хора като гаскал Ненчо още през XVIII в., следван от други известни и неизвестни народни будители, сред които се открояват Стоян Граматик, Дойно Граматик и неговият син Андрей (Дечо)

Това новаторско, модерно по тип българско училище, създадено през далечната 1843 г., остава в нашата традиция с оригиналното, но и пределно вярно емоционално определение, дадено му от неговия възпитаник Петко Р. Славейков. И наистина, "Даскалоливницата" е мястото, където се "леят" не просто ученици, а "гаскали" - така както се леят свещи, които разпръсват тъмнината, които носят светлина и хармония!



Робовски (или Робов). Както отбелязват познавачите на историята на Елена, местната българска община има своя трайна политика за народно просвещение. Известният възрожденски учител и обществен деец Юрдан Ненов (впоследствие бележит еленски първенец, бащата на писателя Петко Ю. Тодоров и на Мина, любимата на Яворов) споделя: "Слушал съм между неволните вдовици и сиромашкини да казват: "Кърпата си от главата ще продам, само да ми се изучи детето".

И затова още през 1817 г. еленчани събират средства, а през 1820-а откриват нарочно построена училищна сграда, което е голяма рядкост в тогавашна България. Не е случайно, че един от първите ни национални водачи, мъченикът за българщината и църковната ни независимост, авторът на "Мати Болгария" Неофит Бозвели възкликва: "Елена - село велико, с две черкви и славяноболгарско добропорядъчно училище". Граматичите Стоян и Дойно познават не само Псалтира и църковните книги, но и славната "История" на Отец Паисий Хилендарски. От 1819 г., още преди да е построено "школо", негов стълб става Андрей Робовски. Възпитаник на Христати Павлович в Свищов, той обновява учебната програма и методите на преподаване, привличайки над

500 ученици от Елена и околните селища. Именно гаскал Андрей започва преустройството на училището през 1834 г.

Тази амбициозна програма обаче е развърната в модерен за епохата дух и осъществена от другия голям апостол не само на еленското, но и на общобългарското образователно дело - Иван Момчилов (1819-1869). Получил прекрасно образование при същия гаскал Андрей в родната Елена, после в прочутото училище на Теофило Кауриц, след това по препоръка и с подкрепата на своя съгражданин Иларион Макариополски - и в Русия. Иван Момчилов е един от малцината тогавашни българи ерудити, познавач на чужди езици, преводач, познат на тогавашните учени слависти. Макар поради заболяване да не успява да завърши семинарията в Одеса (учебно завеждение, което за времето си се е равнявало на университет), Иван Момчилов се завръща в родната, натрупал солидни знания, опит... Така през есента той поставя началото на класното училище в Елена, прилагайки модерните си педагогически виждания и високи изисквания.

"От малките и по-слабо подготвените - споделят съвременниците - той образува тъй нареченото взаимно училище, занятията в което повери на съгражданина си Юрдан Ненов

отпърво и после на Иван Поп-Стефанов, от по-възрастните пък образува подготвително училище, в което той сам работеше, надзиравайки и упътвайки от време на време другия си помощник във взаимното училище...". Заедно с богата учебна програма, много светски и приложни предмети, здравата дисциплина и т.н., той пръв у нас въвежда училищния звънец - тази малка камбанка, която свиква не богомолците, а онези, които са призвани да вярват в знанието и българщината! Сърцатият учител въвежда гимнастически упражнения, "маршировка" и т.н., което му навлича подозрението на турците, че готви... бъдещи български въстаници - ако използваме едно понятие, появило се малко по-късно, бъдещи комитети! Оставяйки на своето място достоен наследник в лицето на Никола Михайловски (брат на Иларион Макариополски и баща на Стоян Михайловски), Иван Момчилов се посвещава на още по-трудното поприще да пише и разпространява учебници и помагала, да обикаля градове и села като истински апостол... За прочутия някога учител е писано от редица съвременници, но най-интересна и основополагаща

си остава книгата, написана от неговия ученик Милан Радивоев "Биография на Ивана Николов Момчилов (Кратък очерк за просветителската му дейност)", София, "Държавна печатница", 1912 г. Похвално е, че във връзка със 170-ата годишнина на еленската Даскалоливница книгата е преиздадена фототипно (София, 2013) със средства на Община Елена.

Уважаван и обичан от всички, радетел на българския напредък и свобода, Иван Момчилов е имал смелостта и доблестта открито да заяви:

**"Обичай Отецеството си и никога да не пожелаеш и предпочетеш друго отечество от своето!"**

Впрочем, ако се "загълбаем" в онази епоха, ако погледнем поне оставеното ни от г-р Иван Богоров, и в онези времена редица млади и образовани българи са избирали пътя на емиграцията и осигуреното съществуване в други държави... Как ни липсват днес, през XXI в., хора, "гаскали", интелектуалци, които не само да говорят така, но и да ни накарат да повярваме в себе си!!

За тогавашните българи, при това неслучайни хора, какъвто например е Иван Кършовски, "школо" в Елена начело с Иван Момчилов е "висше" училище. Може да се спори за конкретната типология на Даскалоливницата, но тя би могла да бъде обявена за първата българска гимназия, дори за първия национален педагогически институт. И това съвсем няма да бъде пресилено - нека се замислим, че през 1843 г. нито е имало българско министерство на просвещението, нито независима българска църква, въобще - каквато и да било институция, която да издава сертификати и определя учебни стандарти. Така или иначе, славата и авторитетът на това модерно за времето си, светско като приоритет образователно средище води към Елена млади българи от близки и далечни краища. Сред тях са Петко Славейков и Стоян Михайловски (едва ли трябва да обясняваме кой е Дядо Славейков, както и Михайловски, написал заедно с много други творби и нашия на практика втори национа-

лен химн - "Върви, народе възродени!"), Никола Козлев (автор на популярната някога поема за хайдут Сидер!), Драган Цанков (общественик, политик, министър-председател на Княжество България), г-р Иван Касабов (лидерът на Тайния български централен революционен комитет, прототипът на БРЦК!), Никола Живков (просветен деец, приятел на Христо Ботев, опълченец, автор на текста на първия ни държавен химн "Шуми Марица"), неговият брат Георги Живков (революционер, политик, министър, председател на Народното събрание), Иван Кършовски (известен революционер, приятел на Васил Левски), Сава Катрафилов (учител, свещеник, участник в Ботевата чета), Стефан Бобчев (известен учен и общественик) и много други известни възрожденски будители, борци за нашата свобода, "строители" на модерна България. Сред тях са сочени имената и на емблематичните възрожденски дейци Добри Войников и Добри Чинтулов, макар и за кратко ученици в Еленското училище. Така или иначе, **над сто от възпитаниците на Даскалоливницата пренасят факела на знанието и българската идея** из цялата ни земя, а и сред българите във Влашко и Цариград... Нека посочим още едно издание, осъществено от Община Елена във връзка с настоящата годишнина - книгата на Иван Ст. Иванов "Еленската Даскалоливница" (Елена, 2013).

Да се върнем отново към смисъла на оригиналното и, както бихме казали днес, "неформално" име Даскалоливница. Създавайки тази нова дума, може би интуитивно големият народен поет Петко Р. Славейков е доловил и нещо друго - глаголят "лея" е най-точният, най-въздействащият в този и в други нестандартни случаи! Защото се леят не само свещи, но и камбани, които носят "гласа" на Бога и вярата, както, разбира се, се леят и... куршуми! Цяла гама от послания в духа на възрожденската епоха можем да открием в тази колоритна, но и магическа дума!

**Очаквайте книгата  
„История на българите от Македония“  
на акад. Григор Велев**



## ● С Ана и Деян разговаря Мария Самарджиева

С Ана се запознах в интернет. През миналата година в глобалната мрежа се вихреше дискусия по въпроса да се бетонира ли коритото на река Санданска Бистрица, или да се запази в естествения му вид заедно с дърветата на известния в цяла България парк, покрай който реката преминава. Оказа се, че Ана се включва в спора от далечния Мадрид. И че там са двамата. Помогнах им най-напред да се представи.

Аз съм Ана Кутузова, а след като сключих граждански брак с Деян Иванов, добавих неговата фамилия към името си. На 24 години съм, от град Сандански, а съпругът ми е на 25 години и е от град Стралджа. Преди пет години, веднага след като завършива средното си образование, Деян заминава за Мадрид заедно с брат си, за да осигурят средства за добър живот на бъдещите си семейства. С Деян се запознах в интернет, а първата ни среща на живо беше в София, веднага след като самолетът от Мадрид, с който Деян пътуваше, кацна на летището. Деян ме зарадва с цветя, отвори бутилка френско шампанско и извади две красиви чаши. Обещахме си, че един ден на сватбата ни отново ще пием от тези чаши. А това стана точно две години по-късно. За прекрасната и споделена любов помежду ни благодарим на Бог. Обаче аз бях студентка в Югозападния университет "Неофит Рилски" в Благоевград и не можех да замина с него в Испания. Наложи се да бъдем разделени до завършването на образованието ми. През 2012 г. получих диплома за бакалавър и веднага се озовах при Деян.

- Известно е, че в Испания има икономическа криза и голяма безработица, главно сред младите хора, а вие решихте да живеете точно там, защо?

- Безработицата в Испания достигна рекордните 27,16% още през първите три месеца на тази година. Испанците започнаха да упрекуват имигрантите, че им отнемат работата, докато преди кризата твърдяха, че никога испанец няма да се заеме с това, което българите работят. Въпреки влошената икономическа ситуация очевидно е, че испанците в Мадрид не страдат от големи лишения. Те само ползват кратки отпуски в сравнение с преди, по-рядко се хранят в ресторанти, не си купуват най-нови модели коли и... уволняват домашните помощници и чистачките, което се отразява зле на повечето българки в Мадрид. Но се-

га Испания определено не е страна, в която един имигрант може да гоиде и да си намери работа на място. Ние също вземаме по-малки заплати, но работим. Надяваме се до година и половина да съберем паричките, които сме си поставили като цел, и да се приберем в родината.

- Какво работите, задоволява ли ви заплащането, какви са месечните ви разходи за храна, квартира, транспорт, развлечения, екскурзии и др., учили ли сте предварително испански език и справяте ли се добре с общуването?

- И двамата работим в една и съща фирма. В пощенските кутии на жилищни блокове пускаме едновременно не по една, а по две различни листовки и затова заплащането е по-добро. Работим в група от единадесет българци. Шефът ни, който е собственик на магазин за матраци и на козметичен салон, е испанец, а управителите са българи. Те всяка сутрин ни предоставят точно определен брой листовки, които трябва да разпространим през деня, а и проверяват дали някой от групата не изхвърля листовки. В края на работното време ние предаваме опис на разпространения брой листовки - обикновено по 3000 на ден - с имената на улиците и номерата на жилищните блокове, които сме посетили. Доволни сме от заплащането, както и от отношението към нас. За Нова година шефът ни винаги подарява кутия с вино, деликатеси и сладки на всеки служител. В момента аз работя по-малко от преди, защото броят на листовките, които трябва да разпространявам, намаля. Въпреки това не се оплаквам. През последния месец работих 17 дни, а получих 706 евро. Съпругът ми работи повече дни от мен и взема около 900-1000 евро на месец. Ако заплатата е 1000 евро, месечните разходи на човек (за наем на квартира, ток, вода, транспорт и храна) са около 40%. В Мадрид наемът за стая за двамата души е 250-300 евро. Това е най-големият ни разход. Картата за



## Двама в Мадрид

градския транспорт (автобуси и метро) в Мадрид е 62 евро за месец. За храна изразходваме около 100 евро на човек. Бензинът е 1,37 евро за литър.

- Приобщихте ли се към начина на живот на испанците, например към сиестата...

- О, с хубавото се свиква бързо. Няма българин, на когото животът в Испания да не му харесва. Единствено носталгията и липсата на близките и приятелите покрай нас ни натъжават. Познавам обаче много българи, при които тази носталгия е толкова притъпена, че те не искат дори да си помислят за прибиране в България. Ние двамата пък сме от групите - изпълнени с любов към родината и дори с известна доза национализъм... За мен животът в столицата на Испания е много различен от познатия ми в малкия курортен Сандански, където всичко се намира на 10 минути пеша от дома ми. В Мадрид, както и в София, хората са изключително забързани. В началото на престоя ми този факт пораждаше странно впечатление у мен. Не можех да разбера например защо всички тичат в метрото. Тичат из цялата метростанция, още от входа се засилват към влаковете, препускат по стълбите и по ескалаторите... Но и в това има ред. Липсва каквото и да е бъркане. Едва след като се включих в мадридския начин на живот, осъзнах, че

в този град времето сякаш лети, а секундата е ценност... Въпреки това испанците са усмихнати и с приветливо излъчване, за разлика от нашите сънародници, които както в България, така и в Мадрид имат уморен и нещастен вид. Сиестата, т.е. следобедната почивка, както и неделните дни, от една страна, са непривлекателни за нас, защото от два до пет часа следобед повечето офиси и магазини са затворени. От друга страна, трите часа са недостатъчни за посещения на различни интересни обекти в града.

В Мадрид храната е изключително евтина, а испанската кухня е много добра, но за нас баровете им са - меко казано - отблъскващи, тъй като клиентите им хвърлят отпадъците си (салфетки, кокалчета, обелки) върху пода, защото е прието, че колкото повече боклуци се виждат върху пода, толкова "по-вървежно" е забегнението, а това привлича клиенти. Ние с Деян си готвим храната по нашенски и ако в близкия испански магазин липсват необходимите ни продукти (например сирене, кори за баница и др.), купуваме си ги в някой от многото магазини, собствениците на които са българи. Те са отлично заредени, а ако нещо липсва, то може да се поръча и в срок от една седмица се доставя.

- Имате ли приятели испанци, срещате ли се с българи?

- Засега нямаме прияте-

ли испанци, но поддържа-ме приятелски връзки с много българи. Срещаме се с тях главно в Испано-българския център, както и по време на проявите, организирани от българските асоциации, които са няколко.

- Какви хора са испанците?

- Емоционални и дружелюбни, помагат много и поздравяват дори непознатите. За разлика от българите те са изключително организирани, навсякъде спазват установения ред, дори на опашките за градския транспорт. Интересно е, че ако някъде липсва място за сядане, за испанец не е проблем да седне на земята на улицата, на пода в метрото, в парка... Пред магазините и в метрото има просяци, но те не са за съжаление, защото сами са си избрали този начин на живот. В Испания дори просяците имат право на избор - дали да отидат в някоя специализирана асоциация, която ще им осигури жилище и храна, ще им намери работа и те ще трябва да се трудят, или да си останат просяци, мързелуващи по цял ден пред магазините или в метрото.

Друго, което прави впечатление, е, че испанците протестират винаги когато намерят повод. Преди няколко месеца в град Памплона имаше тежки случаи, включително и самоубийства, на семейства, изгонени от домовете им заради неизплатени заеми към банки. Тогава ключарите протес-

тираха и обявиха, че няма да съдействат на банките, т.е. че няма да сменят бравите на вратите в домовете, което беше поискано от банките, за да не могат неплатежоспособните семейства да влизат в жилищата.

- Какво ти прави най-добро впечатление в Мадрид, когато го сравняваш с българските градове?

- Макар и столица, Мадрид е сравнително спокоен град, а органите на реда са на всеки ъгъл и това ми дава сигурност, която в България ми липсваше. Харесва ми, че когато се доближа до пешеходната пътека, колите спират на платното още преди да съм се настроила за пресичане. Възхитена съм и от желанието на испанците да помагат на непознати хора. Няколко пъти само щом разтворех картата на Мадрид (защото работя в различни квартали и не мога да се справя без карта), някой се спираше до мен и ме питаше какъв търся, къде трябва да отида, нуждая ли се от помощ. Градът е много чист, но не толкова защото испанците поддържат чистота, а защото хората, които чистят след тях, са повече от замърсителите. В Мадрид - за разлика от София - не съм виждала безтопанствени кучета по улиците и в парковете.

Не харесвам замърсения въздух, но това е нормално при интензивното движение на многото моторни превозни средства.



Тина БОГОМИЛОВА

Конят галопира на 31 януари. Китайската Нова година винаги започва по-късно, тъй като се води по лунния календар. Буда поканил по едно животното от всеки вид, за да му повери специална мисия. Отзовали се само дванадесет и той кръстил по година на всяко от тях в реда, както пристигнали при него. Пръв бил плъхът, последен - глиганът. Конят пристигнал седми. Според източните вярвания годината и хората, родени под този знак, носят нрава на животното.

Годината на Дървения кон обещава възходи и падения. Но тъй като конете са много издръжливи и лесно прескачат препятствия, така ще е и с житейските пречки.

2014-а обещава пищност, блясък и успехи. И много пътувания, тъй като конят избягва да стои вързан на едно място.

Силното и грациозно животното не обича мугност и колебливост. Затова и успехи да чакат енергичните, уверените и амбициозните.

Конят е романтик, така че годината носи много любов. Самотните ще открият сродна душа и ще създадат трайна връз-

# Повече шансове за промяна към по-добро

● Препятствията лесно се прескачат, границите - също



ка, поизстиналите страсти на семейните пък ще се разпалят отново. Конят ще е особено благосклонен към новодошлите и тези, които очакват дете.

Годината носи много шансове за промяна към по-добро. Казват, че не просто се постига запланираното, но и се преосмисля постигнатото.

Коне са всички, родени през 1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014.

Те са красиви, имат отличен вкус и обноски. Всички ги харесват, блестят в обществото и често стават политици и общественици. Обичат театър, концерти, събрания, спортни състезания и всичко, свързано с много хора на едно място. Компанията им се търси от всички, тъй като с лекота правят комплименти, весели и грижовни са.

Но пък са и независими, действат с капаци на ушите, без да слушат никого. Имат добра интуиция и ъ се доверяват напълно.

Трудолюбиви са, много добре се справят с финансите и рядко остават на празни ясли. Но пък бързо се отегчават от всичко и често им се налага да започнат отначало.

Умът и талантите на Коня нямат граници. Ако не умее нещо, то бързо ще го научи. Но не обича правила и ограничения, затова най-добре се развихря в творческата сфера - артист, изкуствовед, изследовател, художник, дизайнер... Работата задължително трябва да му е интересна.

Заради любовта могат да зарежат всичко и всеки. Страстта на влюбените е толкова силна, че всички останали за тях стават безразлични.

Добър партньор са родените под знака на Овца, Тигър и Куче. Непоносимост имат към Плъх.

Верен и предан е, но се нуждае от свобода. Осеглан и подкован, губи своя чар и енергия.

Не търпи грубости, обиди и пошлост. Винаги можете да разчитате за помощ от него, но не и да запази някоя тайна.

Конят тази година е във вихъра си и всичко ще му носи успех.

## ИЗВЕСТНИ КОНЕ:

Цицерон, Рембранд, Шопен, Исаак Нютон, Едисон, Ленин, Рузвелт, Никита Хрушчов, Муамар Кадафи, Ангела Меркел, Пол Макартни, Кевин Костнър, Джон Траволта, Шон Конъри, Клинт Истууд, Барбара Стрейзънд

## ПЛЪХ

Конят не обича тези гризачи, затова трябва да са внимателни, да не рискуват нито с парите, нито в любовта. Да не подценяват здравословните си проблеми. Чака ги усърдна работа, страстна любов и нови начинания.



## БИВОЛ

Ако са свързани с общи дела, Конят и Биволът дори могат да бъдат приятели. Годината е благоприятна за Биволи, когато се трудят без да стоят със скръстени ръце, което е типично за представителите на тази зодия. Това ще им осигури и възможността да спечелят пари.



## ТИГЪР

За Тигрите всичко ще бъде наред - годината обещава много интересни възможности, идеи и занимания. Заедно с Коня този зодиакален знак е символ на невероятни сполуки и успех.

Но Тигрите трябва да обърнат внимание на здравето си, ако не искат проблеми.



## ЗАЕК

Може да се сблъска с малки неприятности, провали в планираните идеи и стрес. Но пък го чакат много любов и романтика.



## ДРАКОН

Представителите на този знак могат да летят и да се веселят през цялата година. Чакат ги големи проби в всички сфери на живота. И не на последно място - увеличение на заплатата.



## ЗМИЯ

Ще пълзи нагоре в службата доста енергично.



## ОВЦА

Овцата и Конят са свързани с откопешна дружба, затова 2014 г. ще донесе щастие на Овците.



## МАЙМУНА

Трудна финансова година, но пък ще имат успехи на любовните фронтове.



## ПЕТЕЛ

Може да рискуват и да харчат пари, да се впускат спокойно в любовни приключения.



## КУЧЕ

То е като събрат с Коня по дружба и преданост към човека. Само трябва да става по-рано, да бяга по-бързо и смело да напада.



## ГЛИГАН

Трябва да се настрои положително и ще се справи с всички предизвикателства.



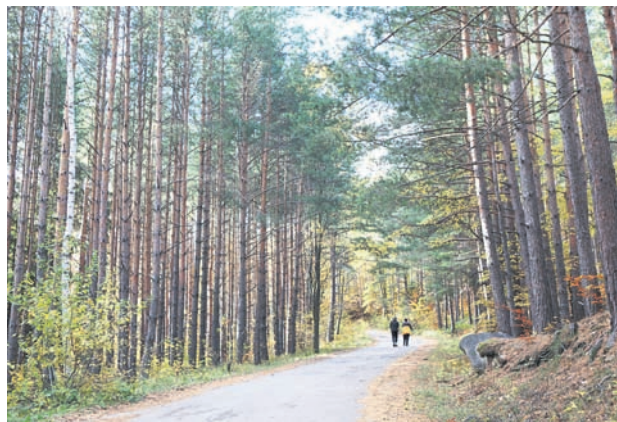
Изобищо годината ще носи успех и късмет на тези, които по-често се усмихват и са настроени положително, а не се оплакват и мърморят.



# Стани пример на самия себе си: малките стъпки към големите промени

Много е лесно да се цупим в къшето и да обвиняваме за неспоготите си целия заобикалящ ни свят. Наистина, животът ни сякаш става все по-труден и объркан финансово и емоционално, но трябва ли да се изживяваме като жертви и да не правим дори това, което е по възможностите ни? Добрата новина е, че с малко усилия можем да подобрим качеството си на живот и да постигнем мечтите си, а какво по-подходящо време за това от началото на Новата 2014 година? Бъдете по-здрав, по-добри и изпълнени с повече оптимизъм!

## РАЗХОДКАТА



Най-доброто раздвижване за всички нас е това, което става част от начина ни на живот. Затова си поставете цел, която да следвате през цялата година, а не само в идните дни и седмици. С ходенето не можете да сбъркате! Когато не се напъгате с непосилни упражнения, няма да се нараните или контузите, нито да се разочаровате от постижението си и да се откажете скоропостижно.

Само половин час бързо ходене на чист въздух дневно ще изрине от главата ви лошите мисли, ще ви ободри и ще засили метаболизма ви. И е напълно безплатно: не изисква плащане на кар-

ти за спорт, никаква специална подготовка или екипировка!

Разходката всеки ден (а нашата страна е облагодетелствана с прекрасна планина на минути от столицата, много паркове и исторически местности край градовете и по-малките населени места) доказано подобрява физическото състояние на организма (равновесие, стойка, мускули и стави) и държи в кондиция сърдечността система. Много хора с едно "просто" ходене сред природата понижават кръвното си налягане, поотслабват и се зареждат с енергия, за да учат или работят още по-ефективно. Редовните

енергични разходки намаляват риска от ранна смърт, затлъстяване, диабет тип 2 и депресия, затова американската Асоциация за сърдечно здраве препоръчва минимум 150 минути седмично да прекарваме в подобна лека до умерена физическа натовареност.

**ИДЕЯ: Не отлагайте и това раздвижване "за следващия понеделник" или "докато се оправи времето". Станете по-рано, обуйте се и се облечете според сезона и направо излезте навън. Правите това всяка сутрин - когато е най-подходящото време за задвижване на системите в организма - и поне две седмици подред, за да свикнете. Не се пресилвайте, не се претоварвайте и си поставяйте постижими цели. Всеки ден по малко увеличавайте темпото или времето на чист въздух и се водете само от приятното преживяване и възможностите си.**

**Ключът към вашия успех е да преодолеете лентаргията (или направо мързеля) и да сте постоянни. И нека това стане част от начина ви на живот!**

## ОРЕХИТЕ

На какво ви прилича половинката на ореховата ядка? Да, именно на човешкия мозък: с лява и дясна полусфера и церебрална кора, защитени в "черепната кутия" на здрава, костелива черупка. Днес ние знаем, че орехът подпомага развитието на повече от три гузини нервни "пътеки", необходими за правилното функциониране на мозъка.

Всички сурови ядки (както кашу, бадеми, макадамия, лешници) съдържат полезните за централната нервна и сърдечносъдовата система омега-3 ненаситени мастни киселини, а орехите - и високи



нива на алфаиноленова киселина. Те успокояват аритмията на сърцето, а испански учени потвърдиха, че свойствата им са равностойни на тези на студено пресования зехтин за намаляването на възпалителните процеси в организма и срещу окисляването на артериите след прием на мазни хра-

ни. Като си хапваме по 7-10 цели и сурови орехови ядки на ден, ще поемем по около двестата калории, 18 г мазнини и 4 г белтъчини.

**Ако не знаете: Учените искат да ни помогнат да обърнем повече внимание на темата, затова Европейският съвет по мозъчно здраве обяви 2014 за Европейска година на човешкия мозък, подкрепена вече от над 200 организации, представляващи пациентите и научните общности, които се занимават с мозъчните дисфункции.**

## КЪСМЕТЧЕТО НА ЯНУАРИ

**И най-дългият път започва с една малка крачка.**

Конфуций

## ЕНЕРГИЯТА



Чрез древното китайско изкуство Фън Шуї (8 превод "Вятър и вода") хармонизираме и подобряваме пространството в дома, офиса, градината. То е базирано на Ци - движението на енергиите, и баланса на женското и мъжкото начало - Ин и Ян. Идеята е да натрупаме колкото се може повече положителна енергия, която да ни носи радост, късмет, богатство и здраве. И обратно, да елиминираме лошите енергии, които ни пречат и ни разболяват.

● Енергията Ци трябва

да преминава плавно през дома ни, да не среща пречки, да не се засмоява и "препъва" в много вещи и тъмни ъгли. Само така тя ще ни държи богди и жизнени.

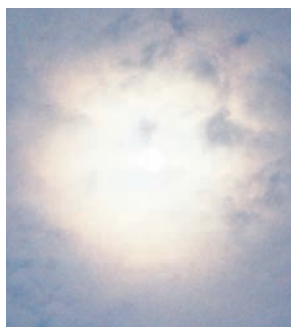
● Ин е студена, тъмна и безжизнена енергия. Ян е топла, светла и пълна с живот. Те са в непрекъснато движение и битка за надмощие, а балансът и хармонията им - от дома до Космоса - ни осигуряват щастлив живот. Поддържайте дома си чист и подгреден: достатъчно е да отделите по

половин час след работния ден, а уикенда да посветите на семейството и приятели.

● Равновесието на двете енергии се постига с регулирането на светло и тъмно, но когато искаме да постигнем нещо конкретно, засилваме светлината, за да привлечем енергията Ян.

● При подгреббата на дома си се придържайте към правилните форми - кръг, квадрат, правоъгълник. Острите ъгли и начупените повърхности създават условия за задържане на негативна енергия.

● Ако можете да избирате, не прекалявайте с количеството прозорци в дома си, защото през тях отлита щастие. Броят им не бива да надвишава този на вратите и е най-добре да е в съотношение три към едно. Избягвайте да поставяте прозорец точно срещу вратата, тъй като по този начин не можем да задържим енергията в дома. Малък трик е прозорецът да е неотваряем или вратата да се държи затворена.



## ЛУНАТА

Всички знаем за приливите и отливите, но малцина са били свидетели на мощното отдръпване на океанските вълни, които разкриват десетки метри от сушата. За видимия през нощта спътник на Земята учените отдавна са доказали още, че променят електромагнитното поле на планетата и влияе на растежа на растенията и размножаването на животните. Хората от векове асоциират Луната

с магията, Космоса, романтиката и цикличната закономерност. Знае се също, че когато Луната навлезе в нова фаза, настъпва огромна промяна и в емоционалното и физическото състояние на човека. И особено при жените: някои стават много активни при пълнолуние, други изпадат в депресия, а трети са препълнени с идеи или се отдават на творчество.

За пречистване и разтоварване на организма често се практикува най-елементарното: пиене на пряно изцедени, разреждени с вода цитрусови соко-

ве през 24-те часа от началото на съответната фаза. Ако почувствате силен глад, изяжте ябълка или малка купичка сварен ориз без подправка. Ето дните за януари 2014 г. по нашето часово време:

**Първа четвърт**  
8 януари, 05:40:31 ч.  
**Пълнолуние** 16 януари,  
06:53:29 ч.  
**Последна четвърт**  
24 януари, 07:20:13 ч.  
**Новолуние** 30 януари,  
23:39:39 ч.

Запишете си ги върху стенния календар и ги следвайте!

## Малък съвет

### КАКВО ДА НЕ ПРАВИМ ПРЕЗ НОВАТА ГОДИНА

● По последни данни системното и продължително гледане на телевизия (а българите според статистиката сме "отличници" с цели 4 часа) съкращава всеки ден живота ни с по 20 минути. Превключете на канал с класическа музика - тя е доказано терапевтична, обогатява личността и лекува душата!

Текст и снимки Бойка ВЕЛИНОВА







**Тогор ИВАНОВ**

**П**ървата ракета на България Григор Димитров изпрати най-успешната година в своята кариера. Тръгнал като №76 в световната ранглиста, 22-годишният хасковлия завърши 2013-а на престижното 23-то място. На 20 октомври Гришо направи исторически подем, ставайки първият българин с титла от турнир на АТП. Той спечели надпреварата в Стокхолм с победа на финала над №3 в света тогава Давид Ферер (Исп) с 2-1 сета.

През сезона Димитров подобри куп рекорди в мъжкия ни тенис. Освен с първа титла в историята на този спорт у нас той може да се похвали и с достигането до 22-ро място в световната ранглиста, с победи над 4-ма от Топ 10, включително лидера Новак Джокович, и с факта, че мина границата от \$1 млн., спечелени от наградните фондове, достигайки \$1 045 866.

Така младият българин уверено се запъти към Top 20 в света, където може да попадне още тази година, ако продължи с добрите си изяви на корта. Именно това бе една от целите му за 2013-а, която за малко не изпълни и заради която си писа оценка 5,5, а не пълно 6.

"Най-хубавият момент е спечелената титла, но това е само началото. Все още не съм покорил върха, който искам. След Стокхолм целта ми са турнирите от Големия шлем. Ако успяя на "Уимбълдън" - чудесно! Ако не, който падне първи", сподели Гришо на една от редките си пресконференции у нас.

През 2013-а Гришо успя да стигне и до мач със своя кумир, с когото често е сравняван - Роджър Федерер, при това на турнира в родния му град Базел. Нашето момче загуби с 6:3, 7:6 (2) на 1/4-финалите, но пък си спечели похвалите на швейцареца. "Григор е труден съперник и е опасен до самия край. За негово добро, за доброто на неговата кариера е хората да му

# 2013 - ГОДИНАТА НА ПРОБИВИ ЗА ГРИШО

● **Първата ни ракета вече гледа към Топ 20 в света**

За спорта 2013-а 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 накараха да си припомним онова позабравено чувство на гордост. Започнахме тази нова рубрика с бореца Иво Ангелов, който спечели све-

гадат малко почивка и га не го наричат Бейби Фег, защото той има нужда от собствена идентичност, това е, което иска той", каза Федерер след успеха си.

Освен на корта Димитров направи невероятен пробив и извън него. Цяла година той бе във фокуса на папарашкия интерес заради връзката си с Мария Шарапова. И ако в началото бе просто момчето на Маша, с титлата си от Стокхолм и добрите си мачове срещу големите Гришо излезе от сянката на популярната си половинка.

Какичката в гвойката (б.а. - Шарапова е с 4 г. по-голяма от Григор) действително диктуваше правилата в отношенията им. От нейния профил в социалните мрежи или от рядко даваните откровени интервюта разбихме, че Гришо "я поддържа млада", че "влага страст в това, което прави", че се "интересува от новото и от света", че ѝ "прави много хубави подаръци", че най харесва изгледа от нейния дом в Маями...

Именно Маша трябваше да опровергава слуховете, че са се сгодили, да разяснява на света, че не е бременна, а е контузна и затова не игра повече от 4 месеца. През това време Гришо просто търпеше. Изтърпя всички приказки по свой адрес

товната титла през септември, а преди това бе и на европейския връх. След това продължихме с друг представител на силовите спортове - боксьора Кубрат Пулев - Кобрата. Продължаваме с най-добрия тенисист в историята на този спорт у нас - поне според класиране в световната ранглиста - Григор Димитров.

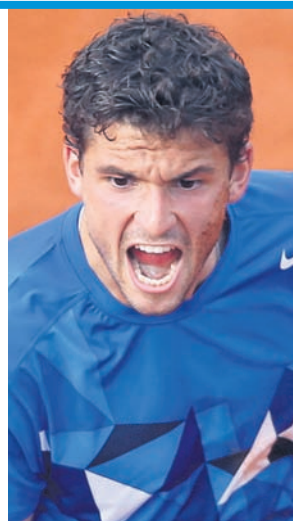
- че любовта ще погуби  
кариерата му, че трябва  
да зареже Шаранова, ако  
иска да продължи с побе-  
дите на корта. Дори се

наслуша на съвети, че е по-добре да си вземе нашенка.

И понеже младият Димитров постоянно доказ-

ва, че не се страхува от предизвикателствата, в началото на октомври той напусна шведската академия Good To Great, където се готвеше от началото на 2013-а, за да е по-близо до Маша в горещата Калифорния. Той си избра за треньор австралиеца Роджър Рашиу, погледът ръководство въпреки че стигне до успехът му в Стокхолм. Наставникът пък неотдавна привика половинката му на разговор, за да си изяснят ролите по отношение на българина.

Освен на корта и на лю-



бовния фронт Григор направи още един важен пробив - в отношението на държавата към успешните ни спортисти. След първата му титла от АТП спортното министерство и лично министър Мариана Георгиева реши да му отпусне 100 000 лв., за да се готви за олимпийските игри в Рио де Жанейро през 2016 г. Дай боже тогава Гришо да е дори сред претендентите за медали!




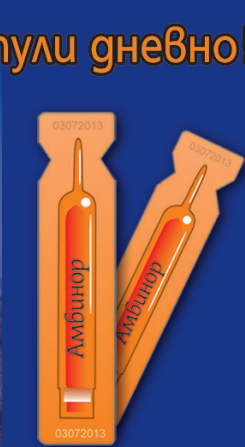
**НОВО**



# Ambinor

Аргинин аспартат, Магnezий, Витамин B6

Презареди с Амбинор!


Само 2 ампули дневно!

За повече енергия и жизнен тонус при:

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



**ECOPHARM**

www.ecopharm.bg

Търсете в аптеките

The logo for BGvolleyball.com is displayed in a stylized, bold, yellow font. Below the text, there is a graphic of a volleyball with yellow and blue panels. To the right of the volleyball, the text "ВОЛЕЙБОЛНАТА МЕДИЯ на България" is written in a bold, white, sans-serif font, with "на България" on a separate line.



Яна КАСОВА

Здрав дух в здраво тяло. Евелина Николова съвпада перфектно с дребнозрещката максима. Тя е Спортист №1 за 2013 г. на Националната спортна академия "Васил Левски" заради успехи в два спорта - борба и сумо.

Николова е студентка в специалност "Сумо". И въпреки че печели медали на европейската сцена в този спорт, нейните приоритети са в залата по борба. Наставникът ѝ на тепиха е Рашо Макавеев към СК "НСА-Академик", а той беше отличен за Треньор №1 на НСА за 2013 г. Тандемът се подготвя за сблъсък със сериозната конкуренция в схватките на истинската борба. От тази година Евелина вече се състезава при жените и се изправя пред предизвикателството да пробие в една от категориите с най-сериозна конкуренция - до 55 kg.

Но Николова вече натрупа самчувствие и опит от международни състезания през 2013 г. и е готова за новите изпитания. Възпитаничката на Кюстендилската школа в борбата спечели бронзов медал от европейското първенство за девойки в категория до 55 kg. Евелина стана шампионка на континента за девойки в сумото, а от първенството на Европа за жени се прибра със сребърен медал. Титлите и отличията, спечелени в България пък, вече са неизброими.

Тези успехи ѝ гарантираха победа и сред колегите ѝ от всички спортове в НСА "Васил Левски". Николова

# ЕВЕЛИНА НИКОЛОВА Е СПОРТИСТ № 1 НА НСА

● Силното момиче спечели медали в борба и сумо



Евелина Николова е Спортист №1 на НСА за 2013 г.

колова беше определена за Спортист №1 на НСА в конкуренцията на още 10-има носители на медали от световни и европейски първенства. Евелина получи награда от 2000 лв., която ще бъде изплатена под формата на едногодишна стипендия.

Годишните призове "Спортист и Треньор на годината" на НСА "Васил



Ректорът на НСА връчва награда на Най-добрия треньор на академията - Рашо Макавеев

Снимки: Радослав ДЕЛИЙЧЕВ, lap.bg

Левски" бяха връчени на специално тържество, организирано от Студентския съвет и Асоциацията на спортните клубове

към академията. Събитието се проведе под патронажа на ректора на НСА доц. Пенчо Гешеф. Тържествената церемония

беше уважена от олимпийски и световни шампиони като Нораир Нурикян и Петър Киров, Иво Ангелов, генералния секретар на Българския олимпийски комитет Белчо Горанов и други.

Призове за най-изявите спортисти на годината бяха връчени в три категории - успехи на параолимпийци, отличени от ръководството на НСА спортисти с високи спортни резултати на държавни първенства за 2013 и спортисти с високи резултати на световни и европейски първенства за 2013 г. Отличниците получиха парични и материални награди.

Министърът на младежта и спорта Мариана Георгиева също се включи в призове, като по нейно решение беше връчен чек на Светослав Георгиев. Наградата е по предложение на Студентския съвет на НСА. Георгиев е държавен шампион на 100 м и скок на дължина за параолимпийци, също така е включен в олимпийския отбор на България за участие на предстоящата зимна олимпиада в Сочи 2014 в дисциплините 1200 м и 10 000 м ски бягане.

BGathletic.com



## Прогнозират провал на Русия на зимната олимпиада в Сочи

на и ските, откъдето ще приберат 12 медала. Така ще могат да счупят рекорда на канадците от 14 отличия с най-благородния метал, а също така и собственото върхово постижение от Лилехамер 1994, когато взеха общо 26 медала.

Напомниме, че Русия ос-

тана във Ванкувър едва на 11-о място с 3 златни, 5 сребърни и 7 бронзови медала. Тогава това бе най-лошото представяне на страната в цялата история. Норвегия бе 4-та (9-8-6), а първата тройка бе в следния вид: Канада (14-7-5), Германия (10-13-7) и САЩ (9-15-13).

Прогнозното класиране по медали от Сочи 2014

Държава	з	с	б	Общо
1. Норвегия	15	12	10	37
2. САЩ	14	8	6	28
3. Канада	11	12	11	34
4. Германия	6	13	18	37
5. Франция	6	5	7	17
6. Холандия	6	4	4	14
7. Китай	6	3	3	12
8. Австрия	5	7	7	19
9. Русия	5	5	7	17
10. Швейцария	5	2	1	8

## ПОМОЩ ЗА КОЛЕГА

Преподаватели и студенти вече няколко години се опитват да помогнат за възстановяването на колегата си от НСА "Васил Левски" Георги Огнянов - Макарона, който пострада по време на състезание и остана парализиран. Той е петкратен републикански шампион по джудо и многократен по самбо. Георги получи тежка травма на Световното първенство за студенти по самбо в Чехия през 2010 година. Диагнозата на спортиста е счупен 5-и и спукан 6-и шиен прешлен. След няколко терапии в московска клиника той вече може да движи ръцете си, но лечението му е спряно заради нуждата от 90 000 лв. По време на церемонията за награждаването на най-добрите спортисти на НСА се състоя поредната благотворителна акция за набиране на средства за Огнянов. Всяко събитие в Спортната академия е подчинено и на темата за набиране на финансова помощ за Макарона.

Олимпийската делегация на Русия ще претърпи пълен провал на домашната зимна олимпиада точно след месец в Сочи (7-23 февруари). Прогнозата е на компанията Infostrada, която се занимава със спортна статистика. Според нея Сборная ще спечели едва 17 медала: 5 златни, 5 сребърни и 7 бронзови. Това ще изпрати Русия чак на девето място в официалното класиране по медали.

Първата тройка ще бъде Норвегия, САЩ и Канада. Скандинавската страна ще завоюва общо 37 медала, 15 от които златни, което ще позволи да постави нов рекорд на зимните олимпиади.

За прогнозите се взимат под внимание всички резултати на спортистите от различни страни от Изгрите във Ванкувър през 2010 г. до 7 октомври миналата година. Според това норвежците ще имат пълно превъзходство в биатло-

## При всякакви травми на опорно-двигателния апарат:

- за обезболяване
- за по-бързо разнасяне на отока
- в периода на раздвижване



**NeOx**

Отново се движиш!



ECOPHARM  
www.ecopharm.bg