

ОБЩЕСТВО



Бизнесът наема студенти чрез евростипендии

на стр. 4

КОМУНИКАЦИИ



Договорите за GSM стават по-прозрачни

на стр. 7

ПРИЗВАНИЕ



Д-р Виктор Новачков е майстор на миниинвазивните АГ операции

на стр. 11 и 17

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 6 (87), 11 - 17 февруари 2014 г. (год. II)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Actavis

Никола Кицевски,
директор в издателство
„Просвета“:

**Липсват ни
Левски и Ботев**

Интервю на Светла ФОТЕВА на стр. 9

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

**Отец Паусий
формулира
първия
български
национален
идеал**

на стр. 26

**Как Естония
направи
реално
електронно
управление**

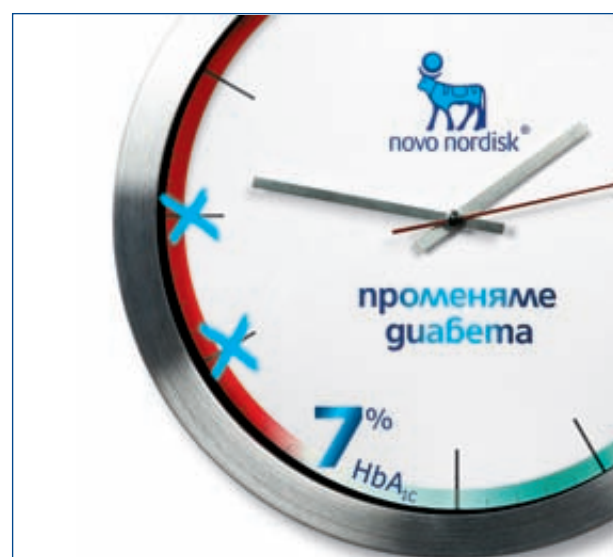
на стр. 7

**Древната
пшеница
лимец стана
страст на
много хора**

на стр. 25

**Ревността
може
да се окаже
психиатричен
проблем**

на стр. 28



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

Продължава на стр. 13



Рано е да се прогнозира
ще има ли
достатъчно
вода в язовирите



Какво казват специалистите четете на стр. 8

Взехме най-престижната награда на туристическо изложение

България получи най-високото отличие за най-добър щанд на международното туристическо изложение EMITT (East Mediterranean International Travel & Tourism Exhibition) 2014 в Истанбул. Наградата е определена в изключителна конкуренция с националните щандове на 71 страни и още 150 провинции и региони. Активното присъствие и новият подход, който Министерството на икономиката и енергетиката (МИЕ) наложи при организирането на щандове и представянето на страната ни в чужбина, вече дават своите резултати, коментира зам.-министърът на икономиката и енергетиката с ресор туризъм Бранимир Ботев. Той подчерта, че туризмът в момента осигурява 13,6 на сто от brutния вътрешен продукт на страната. За първи път в последните години ресортът е обявен като самостоятелна



политика и има обособен бюджет, който е в пъти по-голям от досегашния, а първите резултати са промененият подход за визията и присъствието ни в световните форуми по туризъм, каза Ботев. България не е участвала в международното изложение във Виена "Фериен месец" от 2010 г. - най-голямото за Централна и Източна Европа. Щандът ни тази година обаче е постигнал голям успех и е бил сред най-посещаваните.

На международното изложение WTM в Лондон - най-голямото за туризъм в Европа, българският щанд е получил също високи оценки. Той е бил с по-голяма квадратура и с нова визия в сравнение с предишни участия. Това бе отразено от световни медии като CNN, BBC, Eurosport и Euronews, които са посетили щанда ни.



Ще се намери ли решение за Странджа

Няма да допуснем неравномерно застрояване на природен парк "Странджа", заяви министърът на околната среда и водите Искра Михайлова пред БНТ. Тя припомни, че 70% от територията на об-

щина Царево са част от природния парк и е необходимо да се намери балансът между защитата на природата и естествения интерес на общината да търси потенциал за развитие на туризма.

Стъпка в правилната посока било наличието на общи устройствени планове, посочи министърът. По думите ѝ по Черноморието има много общини, които от години работят по устройствените си планове и не са напреднали по тях.

В същото време природозащитници твърдят, че над 5000 декара по черноморското крайбрежие могат да бъдат изключени от природен парк "Странджа", за да бъдат застроени. Това е заложено в Плана за управление на парка, който за първи път в Бургас беше показан публично. Според еколозите обещанията, че презастрояване няма да бъде допуснато, са отбиране на номера.

До момента в националната подписка "Запазете природен парк "Странджа" са събрани над 20 хиляди подписа.

С 20,9% по-ниски сметки за ток, сравнено с януари 2013-а

По-ниската консумация на електроенергия с 10,2% през изтеклия месец и намалените ѝ цени свалят средно с 20,9% сметките за януари, сравнено със същия период на 2013-а.

Средната стойност на фактурите, издадени към 30.01.2014 г. в Западна България, е 53 лв., докато година по-рано тя е била 67 лв. Най-голям дял - 64,25%, от сметките са в диапазона до 50 лв. Над 100 лева ще платят около 15% от клиентите на ЧЕЗ.

Причини за спада на консумацията са по-високите среднодневни температури през януари тази година и по-малкият брой на отчетените дни - средно 29,5 спрямо средно 32,2 дни през януари 2013 г.

В сметките сега са отразени и трите понижения на цената от 2013 г. - със 7,17% от 5 март, с 4,54% от 1 август, както и поевтиняването на дневната тарифа с 0,9%, а на нощната - с 10,04%



от 30.12.2013 г.

От 20.01.2014 г. заедно с месечните си сметки домакинствата получават и подробна информация за структурата на цената на електроенергията и съпоставка между фактурираните стойности преди и след понижението на цените на 30.12.2013 г. Така те могат да се информират колко е намаляла сметката при една и съща консумация на електроенергия. Повече информация - на денонощната телефонна линия на ЧЕЗ 0700 10 010, в центровете за обслужване на клиенти и на корпоративния сайт www.cez.bg.

За облекчаване на плащанията ЧЕЗ вече удължи двойно срока за безлихвено плащане на сметките - от 10 на 20 дни. Въведени са и нови гъвкави схеми на разсрочване. От декември потребителите могат да се възползват и от новата услуга "Персонален съветник" - за индивидуални консултации за разсрочване на плащанията.

Знания за финансово добруване

Липсата на финансово образование вече е разпознаваем проблем в цяла Европа, установи проучване, проведено от Ipsos през миналата година. Заключение на 76 на сто от анкетираните от 12 европейски страни е, че финансовото образование трябва да залегне в задължителната програма в училище, за да успеят младите да се сдобият с необходимите знания при управлението на пари и ползването на специализирани източници. В тази посока Великобритания даде пример, като от септември 2014 г. финансовата култура се въвежда като част от британското средно образование.

У нас четирима реномирани експерти във финансовата сфера са се заели да запълнят тази празнина, като ни научат на всички

основни аспекти в управлението на пари: оценка на финансите на домакинството, застраховане, пенсионно осигуряване, спестяване и възможности за инвестиции, та чак до умното ползване на кредитиране. Целта е участниците да получат представа от логиката на управлението на финанси и да се ориентират правилно в предлаганото в областта на пенсионното осигуряване, застраховането, инвестирането и кредитирането, за да могат да ползват с разбиране наличните финансови източници и да избягват скрити капани.

"Тази инициатива, наред с курсовете за възрастни, има за цел да се изгради съществена за съвременния човек компетентност по финансии. С тези програми - както у нас, така и по света, се цели изграждане на

увереност, прагматизъм и разбиране за планирането на бъдещето. В днешно време, когато на "гържавната" пенсия може да се разчита минимално, хората са призвани да организират финансовата част на оттеглянето си от активна дейност самостоятелно. Това означава правилна ориентация в морето от финансови продукти и услуги и познания за системата като цяло", коментира специално за в. "Животът днес" дълбокия смисъл на ползите от семинара един от организаторите, дипломираният финансов консултант от Fast Development Преслав Китупов. Основният курс по лично финансово планиране ще се проведе на 15 март 2014 г., а до 15 февруари можете да резервирате мястото си с отстъпка на <http://fdvp.eu/seminar-personal-planning/>.

Бизнесът спря да тегли кредити

2013-а е била най-слабата в бизнес кредитирането от около 10 години насам, сочат надзорните данни на БНБ към 31 декември м.г. За първи път от началото на кредитния бум фирменото кредитиране почти не е помръднало за цяла година. Раздадените заеми на предприемачите са се увеличили от 38,17 млрд. лв. на едва 38,31 млрд. лв. Това прави годишен ръст от само 0,4%, или 140 млн. лв. За сравнение през всички останали години от началото на кризата бизнесът теглеше поне по 1-2 млрд. лв. нови заеми. През 2012 г. например тези кредити се увеличили с над 2 млрд. лв., което беше ръст с около 6%.

От данните може да се



направи изводът, че фирмите тотално са замразили плановете си за инвестиции, което може да се окаже сериозен проблем за очаквания ръст на икономиката тази година от 1,8%.

В същото време за първи път от 2009 г. насам кредитите за домакинствата нарастват на годишна база в абсолютна сума. Увеличението е с малко под 100 млн. лв. - от 18,415 млрд. лв. на 18,503 млрд. лв., като ръстът е изцяло при потребителските заеми. При жилищните се регистрира спад от 53 млн. лв.

За година лошите кре-

дити са се увеличили с 256 млн. лв., но последното тримесечие на 2013 г. се регистрира спад с 88 млн. лв.

Освен че не тегли заеми, българинът продължава да спестява. Гражданите и домакинствата у нас почти са удвоили парите си в банките през последните 5 години на криза. От 22,17 млрд. лв., колкото са били заделените средства във влогове в края на 2008 г., сумата е достигнала рекордните 39,25 млрд. лв. в края на 2013 г. Тази сума включва първоначалните депозити плюс натрупаните лихви.



Наградата на Германската икономика в България за 2013 г. бе връчена за десети път в София, съобщиха от Германо-българската търговска камара. Отличените в различните категории фирми са АББ България ЕООД, Тангра АВ ООД, САП Лабс България ЕООД.

В епицентъра на медиите

„Дори самото политическо говорене срещу референдумите трябва да бъде инкриминирано. Да бъде вкарано в Наказателния кодекс - в глава „Престъпление против републиката“. Ако депутатът примерно каже от парламентарната трибуна, че няма смисъл от референдум, тъй като той няма да реши нищо, то този депутат моментално трябва да се върне на село, да изрови скатаните по време на мандата пари от джшека, да ги занесе с куфар в хазната и след това трябва да отиде в софийския централен за период от 1 до 3 г. при първоначален строг режим. Много строг. И без това тази държава се управлява от бивши или бъдещи затворници.“

Петьо Цеков, „Сега“

„Ние референдумите не са спасение, добре е да се избягват, искрено вярвам в това. Не бива да се забравя и още нещо - колкото и властимащите да представят, че референдумите са „глас народен“, толкова те ги използват (и ще ги използват), за да прокарат своето виждане по въпроса. Колкото и да ни се иска, толкова стечение на обстоятелствата е непреодолимо, защото референдумите работят по един начин и той често е в интерес на управляващите, не на „гласа народен“. Не ми се иска да мисля какво ще се случи при задължително гласуване в България и как мечтата за прозападния вътрешен глас, който би трябвало да се крие у тези, които не гласуват, може бързо да рухне. Референдумът е и остава бумеранг и онези, които не ис-

Референдумът



каме, пак ще се смеят последни.“

Константин Вълков,
Дарик радио

„Инициативата на Росен Плевнелиев е прекрасна. За пръв път български президент използва правомощието, дадено му по закон да предлага теми за национален референдум. В обществото има разделение по тези въпроси и той като обединител на нацията е длъжен да излезе със становище по трите въпроса - за мажоритарното начало, за задължителното гласуване и за електронния вот. Няма по-хубав и демократичен начин за тяхното решаване от допитването до целия народ.“

Цветозар Вълков,
„Стандарт“

„Ако Плевнелиев бе предложил референдум за чисто мажоритарна изби-

рателна система, той щеше да влезе в историята като българския Дьо Гол. Той обаче предложи нещо толкова мижаво и сбъркано, че се нареди сред посредствените имитатори на Първанов. Още преди 10 години бившият президент поиска „част от народните представители да се избират мажоритарно“, точно както Плевнелиев сега. За да не му развалят хатъра, депутатите се спазариха за 31 мажоритарни мандата и какво се получи? Едно недоносче, което сега враговете на демокрацията използват като аргумент срещу мажоритарния вот.“

Валери Найденов,
„24 часа“

„Референдумът ще вдигне изборителната активност за вота и няма да е достатъчна само мобилизация на най-твърдото партийно ядро. Инженерните проекти, разчита-

щи на платен вот, ще трябва да се бръкнат по-дълбоко. С хога за референдума Плевнелиев излезе от Мая Манолова и БСП инициативата по изборителната реформа и подчерта още веднъж факта, че левицата само тупа топката с цел отлагане на пресрочни избори.“

Даниел Смилов,
„Капитал“

„Теми на референдума отдавна стоят в публичното пространство. Имам основание да смятам, че повечето български граждани имат мнение по тях. Няма значение дали сме съгласни, или не сме съгласни с тези теми. Онова, което е много важно, е да имаме възможността да изразим мнението си. Аз например не съм съгласен с въвеждането на задължително гласуване, защото от 16 години изследвам политическата корупция в България и знам, че задължително-

то гласуване само по себе си няма да реши проблема с купуването на гласове. Но това не означава, че съм против хората да имат възможност да изразят мнението си. Като консултативен инструмент такъв референдум ми се струва смислен.“

Антоний Гълъбов,
„Труд“

„Ние не знаем дали президентът иска задължително гласуване, мажоритарен вот и електронно гласуване. Това, което знаем, е, че президентът иска избирателите, а не депутатите да решат дали да има задължително гласуване, мажоритарен вот и електронно гласуване. И когато се готви нов изборителен закон, депутатите да следват волята на мнозинството.“

Иван Кръстев,
„Дневник“

„Дали харесва това на всички или не, но президентът Плевнелиев на практика откликва на най-важната световна политическа тенденция, която изисква участниците в световните дела, ангажирани като съюзници, да се позиционират. Искането му за референдум е инструмент на промяната, а тъкмо тази власт дефилира с дебелокожи обещания да продължава на всяка цена мъчителното си управление при явно българско и западно неодобрение./.../ Нашият Картаген, който трябва да бъде разрушен, е блатото на статуквото и референдумът е камък в него.“

Иво Инджев,
svobodata.com

ПОСОКИ

За приказките и делата



Петър ГАЛЕВ

Все по-често ме завладява чувството, че живеем в двойна действителност. Едната е вербална, а другата - безпощадно реална. Във вербалния живот всеотдавна грижа за хората не дава мира на управляващите, денем и нощем мислят за общото ни благо. А в действителността ще правим трети опит да катурнем забраната за пушене на закрито - единствената от години законова промяна, която рязко ни приближи до цивилизацията. В интервютата по медиите малки и големи началници благоговейно през българската природа и са готови да я бранят като лирически герой на Веселин Ханчев "с карабина, омраза и стих". Но някак между другото се пръкват законови възможности Странджа да се бетонира подобно на напълно съсипания Слънчев бряг. Народът е господар на всичко, но ще му намаляват чрез закон процентните възможности да си забие собствено чадърче на плажа, та да плати за тази екстра на концесионера четвърт от минималната работна заплата. Но - както сполучливо заяви известният математик и общественик проф. Михаил Константинов - преходът ни е дълъг, защото паметта ни е къса. И все не ни достига гражданската енергия, та в зародиш да се противопоставяме на всякакви уродливи законотворчески и административни напъни. Затова после сме изненадани и започваме да се борим с вятърни мелници. Така ще е, докато не разберем, че онова, което става "горе", зависи от всекиго от нас. Отказът от участие в избори, в референдуми, в граждански прояви след това ни бърка пряко и косвено в джоба, докато доволни дембели се радват на апатията ни.

СТОП КАДЪР



С грандиозно шоу стартираха зимните олимпийски игри в Сочи



● Агенцията по заетостта започва подготовителна кампания в 7 столици

Агенцията по заетостта (АЗ) ще съдейства на българските студенти в чужбина при намирането на високоплатена работа, която да отговаря на международното им образование.

За да започне бърза и активна комуникация с младите хора зад граница, АЗ изпраща експерт в седем европейски столици, в които има най-висока концентрация на български студенти - Мадрид, Париж, Лондон, Брюксел, Амстердам, Берлин и Виена. Така АЗ се включва в инициативата на Българската агенция за инвестиции (БАИ), която организира срещи с наши студенти и работници в общо 13 града в света, за да им представи възможностите за реализация у нас.

Целта е при тези сре-



Всяка година България губи стотици студенти с перспективни професии, които се реализират отлично в чужбина. Държавата започва кампания за връщането им у нас

Връщаме наши студенти от Европа с високи заплати

щи представителят на агенцията да установи личен контакт с младежите и да им разясни преките канали, чрез които те могат да достиг-

нат до големите работодатели в България, както и да им гарантира, че АЗ като най-големия посредник на пазара на труда може да бъде лоя-

лен партньор за тях.

Без значение от разстоянието, на което се намира от страната си, всеки студент, който желае да използва посредническите услуги на АЗ за намиране на работа в родината, трябва само да изпрати своя автобиография в Europass формат на специално създадения за целта електронен адрес rabotazamen@az.government.bg. Автобиографията ще пристигна директно при екипите в бюрата по труда. Те ще работят индивидуално с всеки в за-

висимост от неговия профил, нужди и предпочитания. Комуникацията ще се осъществява по електронна поща, скайп и социални мрежи, които да позволяват качествена и бърза връзка между младежите и трудовете посредници. АЗ се ангажира да бъде връзката между младежите и най-големите компании, които имат интерес да работят с хора с международно образование и опит и предлагат адекватни възможности за реализация, развитие и заплащане.

След края на серията от срещи на всички участвали ще бъдат изготвени профили и обобщени сферите на интереси за професионално развитие. "Идеята е младите хора да извървят своя път до професионална реализация в България. Родината трябва да е мястото, където са осигурени предпоставки за младите хора да успеят, ако имат желание да опитат", смята Асен Ангелов, изпълнителен директор на Агенцията по заетостта.

480 лв. евростипендия за стаж във фирма

Студенти от различни специалности имат шанс да се включат в стаж към фирми, като по време на обучението ще получават стипендия от Европейския социален фонд. Възможността е по проекта "Студентски практики", който се реализира по оперативната програма за развитие на човешките ресурси. Стартира през май м.г. и ще продължи до края на 2014-а. Целта е дистанцията между студентите и бизнеса да бъде скъсена. Общата стойност на проекта е 56 млн. лв., които трябва да осигурят практика на 61 хил. студенти. Досега са одобрени 54 хил. от 62 хил. кандидатурите.

Практиката е 240 реално изработени часа. Студентите получават по 480 лв., след като завършат

обучението си.

Наставниците са университетски преподаватели, които следят дали работодателят реално осигурява на студента практическо обучение, свързано с неговото образование, дали не се злоупотребява по някакъв начин с труда му и дали всички формални изисквания на проекта са изпълнени.

Всеки академичен наставник взема до 62 лв. за практикант. До 124 лв. възнаграждение пък получава всеки ментор, който е служител на фирмата, в която практикантът стажува. Той въвежда студента в новата работна обстановка и му предава практически знания по време на цялото обучение. И на него се плаща след приключване на практиката.

В хода на проекта университетите правят полезни връзки с бизнеса и в края на проекта имат информация за реалната картина на пазара на труда. Ползата за бизнеса е, че си осигурява възможност да обучи и тества потенциални служители безплатно.

Регистрацията за работодателите отнема 5-10 минути. Не се изискват документи, а всичко се проверява впоследствие в Търговския регистър, след което наградение пък получава всеки ментор, който е служител на фирмата, в която практикантът стажува. Той въвежда студента в новата работна обстановка и му предава практически знания по време на цялото обучение. И на него се плаща след приключване на практиката.

Испания иска 150 берачки на ягоди

Нови 150 свободни места за берачки на ягоди в Испания обяви Агенцията по заетостта. Кандидатките да са на възраст между 25 и 40 години. Те трябва да имат опит в селското стопанство, както и да могат да издържат на високите температури в парниците през пролетта. Познанията по испански се смятат за предимство, но не са задължителни.

Крайната дата за кандидатстване в бюрата по труда в регионите на София, Благоевград и Пловдив е 24 февруари. Заплатите стават по местоживее. Желаетелите от други региони могат да изпратят документите си на електронния адрес: ispania_yagodi@az.government.bg. Интервюта ще се състоят в началото на март в София. Одобрените кандидати ще заминат за различни стопанства, разположени в Палос де ла Фронтера, провинция Уелва, след средата на март.

Чистата дневна надница след всички удържки за социални и здравни осигуровки е 38,08 евро. Работи се по 6,5 часа на ден. Местният работодател ще поеме разходите за квартира на служителите си, както и за прибирането им до България, ако останат до края на кампанията. Храната ще е за сметка на работниците. Жените ще платят сами билета си до Испания, като стойността му ще бъде удържана от първата им заплата.

Чистата дневна надница след всички удържки за социални и здравни осигуровки е 38,08 евро. Работи се по 6,5 часа на ден. Местният работодател ще поеме разходите за квартира на служителите си, както и за прибирането им до България, ако останат до края на кампанията. Храната ще е за сметка на работниците. Жените ще платят сами билета си до Испания, като стойността му ще бъде удържана от първата им заплата.



Експертите са категорични, че изравняването на инвалидните пенсии и сумите за стаж и възраст е абсолютна аномалия и ситуация, която изисква спешни мерки

Инвалидните пенсии настигнаха обикновените

Инвалидните пенсии продължават да се увеличават за поредна година, сочи годишният анализ на НОИ за 2013-а. На фона на общото намаление на броя на пенсиите и на пенсионерите новоотпуснатите инвалидни пенсии бележат забележителен ръст и почти са се изравнили с обикновените - за стаж и възраст.

Броят на пенсионерите

е намалял за година с 21 876. Сега те са 2 186 570. Пенсии те пък са се стопили с 16 871 и сега са 2 670 141. Но докато хората с пенсии за стаж и възраст намаляват с 25 066 и в края на 2013 г. са били 1 566 943, инвалидите са се увеличили с 6675. При броя на пенсиите тенденцията е същата - при отпуснатите за изпълнени общи условия има намаление с 25 137 и те са били 1

570 947, докато при инвалидните е отчетен ръст с 6474 броя до 448 708.

В края на 2013 г. новоотпуснатите инвалидни пенсии почти са се доближили до тези за осигурителен стаж, като през годината дори е имало периоди, в които сериозно са ги изпреварвали. Заради общо заболяване са се пенсионирали 35 682, а за осигурителен стаж и възраст - 39 652. Го-

дина по-рано съотношението е било 37 983 към 44 546.

Социалните пенсии за инвалидност също се увеличават с 6963 броя и вече са 507 139.

През 2013 г. двете и повече пенсии са вземали 483 517 пенсионери, докато през 2012 г. са били с 4951 по-малко. Според експерти това не е нормално и трябва да се търсят промени за ограничаване на този процес.

Страницата подготви
Лиляна ФИЛИПОВА

Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

Кризата удари не само строителството, а и обзавеждането

Покупката на мебели е дългосрочна инвестиция, ето защо клиентите проучват внимателно фирмите, на които да се доверят. Често обаче са изправени пред дилемата дали да си купят необходимата покъщнина от голям специализиран търговски център, или да си поръчат изработката на индивидуални мебели според изискванията и потребностите си. "Малките мебелни къщи и производители са по-гъвкави и отзивчиви. Изработваме обзавеждане само по поръчка и допринасяме за визията на помещението с идеи и съвети." Това е тайната на оцеляването сред морето от конкуренти според Светла Георгиева, собственик на малка фирма за проектиране, изработка, доставка и монтаж на мебели в Монтана. Споделя обаче, че в икономически беден регион като Северозападна България трудно свързва двата края, защото и самите хора нямат пари за обзавеждане.

Мирослава КИРИЛОВА

Подобна е равностетката и на неголяма мебелна компания от Лом. Печелят клиенти, като се съобразяват с финансовите им възможности и им предлагат нестандартни решения за обзавеждане. "В бранша сме вече 20 години и се научихме коя е най-добрата реклама. Това са довольните клиенти, които препоръчват на свои близки фирмата ни" - обясни за в. "Животът днес" съдружникът и проектант Георги Георгиев. Той разказа, че сред най-търсените продукти са кухни с уреди за вграждане, гардероби с плъзгащи се врати, детско и офис обзавеждане. Видът и цветът на предлаганите материали зависят изцяло от клиента.

За този занаят не са важни само златните ръце, но и подходящата и съвременна технология, споделя Георгиев. Още в самото начало фирмата му закупува модерни разкрояващи, кантослепащи, обрезащи и други машини. "Имаме идеи и желание за развитие, но, уви, държавата не



ни помага по никакъв начин, а по-скоро ни спира с бюрократична", отбеляза проектантът. След като отворят представителен магазин през 2003 г. в центъра на Лом, правят проект за изграждането на нов производствен цех със завод. Дори купуват подходящ терен от 4500 кв.м с масивна сграда. Проектът им за еврофинансиране обаче не е одобрен. Кандидатстват по различни програми още 4 пъти, но вече са обезверени. Мечтата им бизнесът да се разшири и да наемат поне 50 човека на работа не се сбъдва и в момента за фирмата се трудят едва 8 души. "Традиционно силният сезон е лятото" - каза специалистът в бранша. През горещите дни хората са по-склонни да отделят време и средства, за да осигурят уюта и комфорта в дома си.

Една от най-печелившите за малките компании ниши на пазара е поправката на стари мебели. Когато хората нямат възможност да закупят нови, прибягват до по-евтин вариант. "Често ме викат за такива неща. Когато хората са си закупили мебели на промоция, на китайски цени, често след по-малко от две години мебелите се износват, счупват или изкривяват, защото не са качествени. Когато обаче са поръчани от малък производител, той гарантира за тях", разказва майсторът на мебели Светозар Богданов. След 13 години в бранша сега успява да разработи цех в с. Негован, но ходи за поръчки в цялата страна. Майсторът разказва, че кризата през 2008 г. удря силно не само строителството, но и свързаното с него обзавеждане. Поръчките драстично са спаднали и хората не се интересуват от качеството, а гледат само по-ниската цена.

За щастие има клиенти, които се обръщат към малките и средните предприятия за изработка на мебели, макар и да им излизат малко по-скъпо. Те не искат масово обзавеждане, а търсят нещо индивидуално. Разчитат на професионалния дизайн, подбор на материали и нестандартна покъщнина.

Малките фирми на практика нямат конкуренция и в сферата на плетените мебели като съотношение цена - качество.

Производителите са категорични, че обзавеждането от масивно дърво е сред най-качествените, но цената му често не е по джоба на всеки. Ако сте се лутали из мебелните магазини или поне сте разглеждали каталог, безспорно са ви направили впечатление аббревиатурите MDF и ПДЧ. Двата вида материали за изработка на обзавеждане са сред най-популярните. Отличават се с висока устойчивост и издържат на влага. Друго предимство е, че се почистват и поддържат лесно. ПДЧ - плоча от дървесни частици, се прави от смлени дървесни стърботини, пресовани и слепени със специален вид смола. Един от недостатъците на този материал е, че е по-ниско влагоустойчив и не се препоръчва за помещения с висока влажност. MDF или Medium Density Fiberboard е малко по-специален материал от ПДЧ. Означава буквално дървесновлакнести плоскости със средна плътност. Тези плочи се произвеждат от мека дървесина по метода на сухо пресоване при високо налягане и температура, на което и се дължи по-фината и хомогенна структура на материала. По отношение на качествата си MDF се отличава с гладка повърхност и висока здравина. Освен това той притежава голяма еластичност и якост на огъване, плътност. По тази причина MDF се превръща в един от предпочитаните заместители на масивната дървесина.



Хранителна гобавка

N-Ti-Tuss

Билков сироп при кашлица

**Вече
в нова
опаковка!**



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

ЕС©PHARM

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

Микаела ВЪЖАРОВА

За въвеждането на електронното управление у нас се говори и уж се работи вече близо три петиленки. В този системно зле управляван проект дотук са потънали повече от 1 млрд. лева. В резултат: от 562 държавни ведомства и служби едва 78 предлагат частично електронни услуги. Изнервящата допотопна администрация и вързаните с нея процедури струват на българския данъкоплатец 2 милиарда годишно и ни класират според последния доклад на ООН на неперстижното 60-о място в света (от 190 държави) по състояние на електронните услуги.

За сравнение:

Естония, която е лидер в света по е-управление, е вложила в създаването на своята перфектна електронна държава... под 40 млн. долара.

От тях 70% са за хардуер. Иначе са използвани основно безплатни - готови и публично достъпни - софтуерни програми (с отворен код), които повече от десетилетие работят без сриг, остават модерни по функционалност и се ползват за безбрежен спектър услуги за всички граждани. Със самочувствие и с шеговитата образност естонски държавници и чиновници обичат да илюстрират пред чужденци постигнатото с изречението: "Правителството у нас използва хартия само на едно място - в тоалетната".

В неголямата балтийска държава интернет е обявен за човешко право и това е законово фиксирано. Изградената още в началото на новия век единна информационна система за обмен на данни и информация (работеща в реално време) свързва помежду им всички държавни институции и служби, а всички тях - с гражданите. Предлага над 1500 услуги и 80 бази данни и регистри. Трафикът включва и информационните системи на частния сектор - банки, застрахователи, телеко-

Докато от десетина дни цялото политическо и медийно пространство е затлачено от гръмки спорове да има ли у нас и електронно гласуване на едни следващи, засега имагинерни избори, остана нечута и без дължимия коментар голямата тревожна държавна новина: електронното управление в България пак се отлага. Отлага се и модерна България - за след 2020 година. Поне. Изводът следва от актуално публикуваната от правителството за обществено обсъждане поредна на-

ционална Стратегия за електронното управление (електронната държава). Съдейки по заложените в нея срокове, продължаваме да следваме стриктно до болка познатата нашенска държавна политика - на тежка бюрокрация, на издевателство над гражданите в сферата на услугите, на системно трупане и затрупване на папки и губене на информация и информационни масиви и на закономерна по всички тези причини, растяща (ненамаляваща) корупция.



Липсата на електронна българска администрация усложнява особено много живота на сънародниците ни в чужбина в много ситуации. За тях отсъствието на възможност да гласуват дистанционно е най-малката трудност, макар да значи часове регене на опашка, сериозно усилие и нерви. (Лондон, 2013-а, посолството, парламентарните избори)

Не електронният Вот ни е проблемът

муникационни компании, серия трансгранични услуги и прочее.

Въведена е електронна лична карта с вграден чип,

която може да се използва за криптиране на документи и за електронен подпис. Именно тази предпоставяна от държавата на всеки гражданин смарт лична карта е сърцето на естонското революционно е-управление, персоналният ключ на естонец към всички услуги - от тези по министерства и общини, до банки и клиентски разплащателни центрове, свързани с бита. В последните години тази карта се



надгражда вече и с мобилна версия, позволяваща ползването на всичко вече изброено и чрез GSM.

Полицията е отдавна и напълно електронна - всички нейни коли са оборудвани с компютри, свързани с интернет, съответно с централен комуникационен център и с националните информационни системи. Няма проблем отвсякъде и по всяко време полицаят да копне необходимата информация и да реагира бързо, безгрешно. А защото самият той е наблюдавана част от съща-

ростно цялата свързана информация, данни, справки и гр.

За не повече от 2 часа може да се регистрира фирма, също да бъде възстановен ДДС.

Електронното банкиране е възможно отвсякъде и носи финансови облекчения, гарантирани от държавата. Както тя, така и бизнесът насърчават активно ползването на онлайн услуги. Купуването дори примерно на билети (за влак или театър) по интернет е поне 25-30% процента по-евтино. Финансовите институции масово са премахнали таксите за онлайн банкиране, докато при операция на гише това обслужване се плаща.

Заседанията на правителството се правят по електронен път от 2000 г. Поземленият регистър, който изобщо няма хартиен архив, е в интернет от 2005-а, нотариалните сделки са също електронни, бързи и лесни. Възможностите за

имотни злоупотреби са сведени до нула отново поради пълната електронна прозрачност и достъпността на всички системи и регистри. Въпрос на минути е виждането на информацията за ипотеки, данъчни задължения, получаването на свидетелство за съдимост.

Отдавна в интернет са и здравните картони (досиета) на всички естонци - вече шеста година.

Електронните рецепти са факт и от 2010-а правят напълно прозрачна и тази част от здравната система. След всичко това фактът, че в Естония не от вчера гласуват на избори електронно, не изненадва. И политици, и избиратели информирани твърдят: електронният вот икономисва много време, енергия, административни и куп други свързани държавни разходи. Силно предимство е и това, че при електронно гласуване по-трудно може да се влияе на избирателите, да се плаща и контролира вот, да се манипулират от партийни централни или местни емисарски групи процесът на гласуване и крайните резултати. С помощта на националната карта за самоличност с индивидуален чип над 90% от всички естонски избиратели имат възможност да гласуват онлайн. Идентификацията, потвърждаването и регистрирането на уникалността на всеки гласуващ става със съответния smart четец с валидни сертификати и PIN кодове. А изборните естонски специалисти са категорични: на всяка партия е предостатъчен един-единствен IT специалист, за да следи и гарантира коректността на целия процес.

И още малко информация за уталожване на страстите в България: Естония има готовност да ни подари партньорски и гругарски по европейска линия своята програма, кодът е вече отворен. Стига да го искаме. (Ако не го искаме, най-вероятната причина е близо до ума и нрава ни: няма как да се въртне обществена поръчка за получаване на подарък).

Да има ли или не електронен вот? Излишно, скучно, задръстващо е да продължаваме този, видно, предребен и много нашенски спор. На фона на купищата други и направо хамлетовски - за държавата и за нас като гражданска общност - Въпроси.

EasyCredit
www.easycrredit.bg

НАБИРА КРЕДИТНИ КОНСУЛТАНТИ

без допълнително таксуване
0700 20 240

Илияна АНГЕЛОВА

Абонатите на мобилните оператори вече са повече от пълнолетните българи. Това е, защото расте броят на хората, които използват услугите на повече от една фирма или имат служебен и личен номер. Мобилните телефони отгавна са масова стока.

Достатъчен ли е парят сам по себе си, за да бъдат защитени правата на потребителите? В Германия например при 80 млн. души население основните мобилни оператори са четири. У нас те са три. Там обаче при сключване на едногодишен договор човек може да получи безплатно приличен телефон, а при подновяване на договора със старите клиенти има бонуси. За около 20 евро месечна такса има оферти за "флат", тоест използване без ограничение на интернет и гратис разговори поне в собствената мрежа.

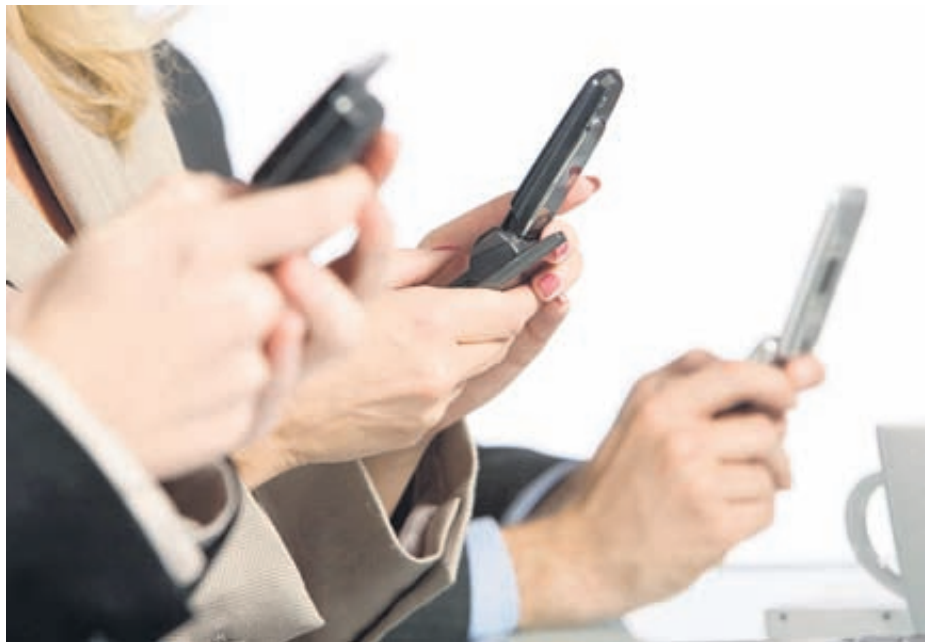
У нас се полагат усилия за прилагане на все повече от добрите европейски практики. Наскоро Комисията за регулиране на съобщенията оповести нови изисквания към мобилните оператори. Мерките влизат в сила постепенно. Те трябва да защитят по-добре потребителите от нелоялни търговски практики. В повечето европейски страни тези, които предлагат мобилни услуги, се надпреварват да правят различни информа-

Все повече права за потребителите на GSM-и

ционни кампании, включително и с филмчета, докато у нас не е така, казва Богомил Николов от асоциация "Активни потребители" (aktivnipotrebiteli.bg). Все още липсва достатъчно информация. Объркващо за потребителя е, че има две инстанции, към които да се обърнем при проблем според това от какво естество е той. При неспазена гаранция на мобилния апарат правилното място е Комисията за защита на потребителите (kzp.bg). Нейната гореща линия е **0700 111 22**. За разрешаване на проблеми в отношенията с операторите (договори, сметки) жалби се подават до Комисията за регулиране на съобщенията (crg.bg). На телефон **02 9492418** гражданите могат да получават компетентни съвети и съдействие от нейни експерти.

От 15 януари 2014 г. общите условия на операторите трябва да са представени на видно място в търговските обекти на самите оператори, техните търговски представители или дистрибутори. Те са длъжни при поискване да осигурят безплатно на потребителите екземпляр от общите условия на електронен или хартиен носител.

Преди сключването на индивидуалния договор фирмата трябва да предостави възможност на потребителя да се запознае със съдържанието му. Индивидуалният договор



се сключва в писмена форма на хартиен носител в два екземпляра.

От 15 март 2014 г. индивидуалният договор трябва да е изписан с шрифт с размер, не по-малък от 10 пункта, и да съдържа точната дата, когато влиза в сила, дата, на която изтича, а също и данни за реда на неговото подновяване и прекратяване. В документа са описани задълженията за заплащане на неустойки и обезщетения. Детайлите по тарифния план трябва да бъдат включени в индивидуалния договор или в отделен документ (анекс). Отделно се посочва индивидуална информация за цените, когато звъним на телефони с 0700, цените на други услуги, които не са посочени изрично в из-

рания тарифен план, тарифа и/или пакет, но са приложими.

Има една важна подробност: фирмите трябва да гарантират, че условията на тарифните планове, които вече не се предлагат от тях, са достъпни на страницата им в интернет до момента, в който бъде прекратен договорът и на последния абонат. Сега това не се прави и много хора, които

ползват своя тарифен план от години, вече няма къде да се информират за него.

Ако мобилният оператор иска да промени индивидуалния договор по своя инициатива, то той трябва да уведоми абоната най-малко 30 дни порано с писмо по пощата, електронно писмо или SMS. Абонатът трябва да има право да прекрати индивидуалния договор без

санкции в срок до един месец.

От 15 април 2014 г. мобилните оператори трябва да осигуряват един или повече лимити на потребление. При липса на избор от потребителя се прилага: лимит (по подразбиране) - 50 лв. (без ДДС) на месец или обем от данни на тази стойност. Операторът е длъжен да изпраща SMS съобщение при достигане на 80% от договорения лимит за данни. При достигане на целия лимит операторът изпраща SMS с информация за процедура за продължаване на услугата и разности. Ако не последва отговор от абоната (мълчаливо съгласие), фирмата незабавно спира предоставянето и таксуването на услугите за пренос на данни.

Най-интересната промяна е при отчитането на изговорените минути. Занапред ще се предлагат най-малко две тарифи за мобилни и фиксирани услуги, при които обаждането се таксува първо на 30 секунди, но след това с точност до секунда.

Богомил Николов от „Активни потребители“: Сега масово отчитат само цели минути

Условията за сключване на договор не са написани на достатъчно достъпен език и не се обясняват. В чужбина операторите се надпреварват да разясняват практиките си в статии, със снимки или видеоматериали. У нас реалността е далече от това, но можем поне да накараме хората да бъдат активни, възискатели и да си търсят правата.

Най-важната промяна, която предстои, е задължението операторите да осигурят най-малко два тарифни плана, които да таксуват първите 30 секунди, а след това целия разговор с точност до секунда. Това обаче звучи пожелателно. Операторите може да направят два такива тарифни плана, които са неизгодни. Така формално условията ще са изпълнени, но никой няма да отиде на новите тарифни планове. Ако това правило се въвежда, трябва да важи и за старите абонати. Регуляторът трябва да определи дата, от която всички абонати минават на по-прецизното отчитане.

Много хора са недоволни от получениите сметки, смятат, че са високи спрямо това, което са изговорили. Това идва от актуалната сега практика всяка започната минута да се отчита като ця-

ла. Ако сте говорили 2 минути и 3 секунди, операторът ви таксува 3 минути. Почти всички актуални планове са на този принцип! Особено хора, които водят кратки разговори, остават с усещането, че има сериозно надписване. Смятат, че операторите мамят. Това не е така, но практиката е несправедлива.

Новост е изискването договорът да бъде предоставен на потребителя предварително. Ако това не бъде спазено, човек би могъл да предяви претенция към оператора пред съда.

У нас обаче всички промоции са за нови клиенти, а старите плащат повече. Проблемът с автоматичното подновяване на договорите беше решен в директива на Брюксел. Сега всеки един оператор може да предлага договор с максимален първоначален срок за 1 или 2 години. Оттам нататък той става безсрочен, тоест може да се прекрати с един месец предизвестие. Търговците прилагат друг трик - изключват старата тарифа на потребителя и той вече няма безсрочен договор, принуден е да сключи нов. При много стари тарифи човек вече дори не може да види какво съдържа те, защото вече отгавна не се прилагат. Аз в момента съм в такава ситуация.



Имаш ново начало.
Трябва само да
погледнеш смело напред.

Започни успешно новата година.
Осъществи своите планове с
кредит от Провидент:

- ✓ Бърз
- ✓ Лесно одобрение
- ✓ Прозрачни и гъвкави условия



„Провидент Файненшъл България“ ООД е част от британската група „Интернешънъл Пърсънъл Файненс“, която е международен лидер в предоставянето на кредити по домовете и е една от 250-те най-влиятелни компании във Великобритания, търгувани на Лондонската фондова борса.

Посрещни възможностите.
Кандидатствай сега!



0700 159 59

PROVIDENT
www.provident.bg

Пролетта ще реши изхода от ненормалната зима

Зимата досега се очерта като доста по-топла и суха от обичайното, а изходът от нея и това каква ще е реколтата ще зависи от пролетните месеци март и април, обобщава синоптикът от TV-MET Симеон Матев. През изминалите 2/3 от сезона живакът седвижише в нехарактерно висок диапазон, а само в Северна и Източна България валежите са достигнали нормата.

През декември температурите са били около и под нормата с 0,4-0,6 градуса, сочи анализът. Страната ни често е попадала в област на високо атмосферно налягане и следователно е имало условия за инверсия -

температурата в низините е била по-ниска, отколкото по върховете.

Илюстрация за това е фактът, че по високите части на планините месечната аномалия е била с 3-4 градуса над нормата.

"През по-голямата си част януари бе топъл, с 4-7 градуса над нормата - отбелязва специалистът. - Ако не беше промяната в последната седмица, вероятно щеше да се получи най-топлият месец, откакто се правят метеорологични изследвания в последните 100 г.", казва Симеон Матев.

През декември и до 20 януари отличителният белег на сезона е абсолютно сухото време - валежите са едва 5-10% от нормите. Това предизвиква безпокойството както на земеделските стопани, така и на феновете на зимните спортове.

Състоянието по планините е категорично без аналог - през повечето дни снежната покривка бе между 10 и 30 см, и то само над 2000 м надморска височина.

След 20 януари от Изток на Балканския полу-

● **Януари на косъм от рекорда за най-топъл месец през последния век - със 7 градуса над нормата**



Местността Зелениковец в Стара планина

Снимка Мирослав НАНКОВ

стров проникна студен въздух, който при сблъсъка си с топлите средиземноморски въздушни маси предизвика сложна метеорологична обстановка. Валежи има в цялата страна, но са неравномерно разпределени. Най-много е в Североизточна България - във Варненско се натрупва над 160 л/кв. м. Най-оскъдни са валежите в югозападните райони, включително и по планините. Докато

в Силистра снежната покривка достига 70 см, на Боровец е едва 15 см.

Температурите се понижиха чувствително и на 31 януари в Добрич и Разград живакът падна до минус 18 градуса, а в Русе и Силистра - до минус 17. Това застудяване в края на миналия месец успя да смъкне месечната аномалия само на 2 градуса. Ако

не се беше случило, отклонението над нормата щеше да е 5-6 градуса, коментира Матев.

В повечето райони няма опасност за посевите, убедени са специалисти-

те. В южните и югозападните райони обаче валежите са драстично под обичайните. Там е възможно измръзване на някои култури, тръгнаха да се развиват преждевременно за-

ради топлото време.

Февруари започна с истинска зима и с голяма разлика между Северна и Южна България. В Дунавската равнина температурите са с около 10 градуса по-ниски в сравнение с тези на юг от Балкана. Амплитудата е заради Стара планина, която не допуска стуженият и тежък въздух, идващ от Русия и Украйна, да охлажда Тракия и Тракийската низина, твърди специалистът.

През второто десетдневие на февруари времето ще бъде по-топло от обичайното, но същевременно доста променливо, прогнозира синоптикът. По-голямата част от Европа ще бъде под влияние на мощен атлантически циклон. Той ще насочва към вътрешността на континента, включително и към Балканите, по-топли и влажни въздушни маси. Това отново ще вдигне градусите над обичайното у нас. Топлите дни ще бъдат прекъсвани от бързи атмосферни фронтове, ориентирани от Запад на Изток. Премиването им ще бъде съпроводено от краткотраен дъжд, а температурите времен-

но ще се понижат. Такива явления се очакват на 11, 13, 14, 17 и 20 февруари. През останалите дни времето ще е с разкъсана облачност и максимални температури 10-15 градуса, а на места в някои от дните и по-високи.

Снежната покривка в Дунавската равнина, която сега е 10-30 см, постепенно ще се стопи. През повечето дни на третото десетдневие времето ще е по-топло от обичайното. По-сериозно понижение на температурите и валежи от дъжд и сняг се очакват след 22-ри и 23-ти.

Пролетта обаче ще реши окончателно изхода от зимата, подчерта Симеон Матев. Ако през март и април вали, има шанс засушаването да се компенсира. По думите му обичайно те са динамични месеци и има вероятност тогава да се натрупа значителна снежна покривка. Ако обаче това не се случи,

опасността от суша и воден режим е реална,

смята специалистът. Язовир "Искър" например се пълни от Рила, а там в момента снежната покривка е 5-10 см на 1000 м надморска височина и до 40-50 см по най-високите върхове. Все още обаче било рано да се бие тревога.

Страницата подготви
Лилияна ФИЛИПОВА

Дукена Жолева, агрометеоролог при НИМХ-БАН:

Сушата ще бъде компенсирана през февруари

Студът в края на миналия месец спря преждевременното развитие на пшеницата и овощките

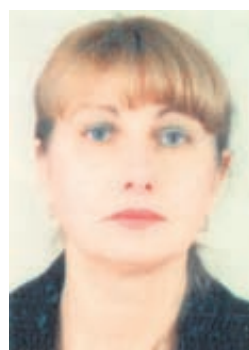
След сухото време през първата половина от зимата дъждът и снеготопта през последните 10 дни на януари подобриха запасите от влага в 50- и 100-сантиметровия почвен слой. Валежите на много места в Източна България достигнаха над 60 л/м² (Силистра - 73 л/м², Добрич - 100 л/м², Варна - 105 л/м², Карнобат - 62 л/м²), като през февруари се очаква да бъдат около и над нормата за месеца. Според прогнозите почвените запаси от влага в еднометровия слой ще достигнат нива, близки до пределната полска влагоемност (ППВ). Ще се увеличи и влажността в двуметровия почвен слой. В години без климатични аномалии почвените влагозапаси в еднометровия слой достигат пределната стойност обикновено още през януари.

Високите температури през второто и началото на третото десетдневие на януари възобновиха вегетацията при зимните житни култури на много места в полските райони на страната. Максималните

им стойности се движеха между 16 и 19°C (Враца - 16°C, Ловеч - 17°C, Плевен - 19°C, Пловдив - 17°C, Пазарджик - 17°C, Хасково - 16°C, Чирпан - 16°C, Разград - 19°C, Добрич - 18°C, Бургас - 17°C), а във В. Търново стигнаха до 20°C. Неочаквано за януари на места в Южна България (района на Харманли) при пшеницата бе наблюдавана начална фаза на вретене.

Наднормените януарски температури провокираха преждевременно набъбване на пъпките при някои ранноцфтящи видове, като праскова, бадем, кайсия, череша, на много места в Южна и Източна България (Садово, Пловдив, Асеновград, Гълъбово, Образцов чифлик, Долни чифлик, Карнобат и др.). В началото на третото десетдневие при леската започна начална фаза на цъфтеж. Преждевременно цъфнаха и някои от най-ранните пролетни цветя - излика, кокиче. В южните райони начална вегетация бе наблюдавана и при някои предзимно засети пролетни култури като градинския грах.

След климатичните аномалии през януари рязкото понижение на температурите през втората половина на третото десетдневие бързо възстанови покоя при пшени-



Дукена Жолева

цата и ечемика в цялата страна. Задържа се и преждевременното развитие при овощките. През последните дни на миналия месец ниските отрицателни температури поставиха на изпитание студоустойчивостта на част от зимуващите земеделски култури. На места в Североизточна България те паднаха до минус 17 -

минус 18°C (Русе - минус 17°C, Разград - минус 18°C, Добрич - минус 17°C). Наличната дебела снежна покривка в североизточните райони, която бе над 30-35 см, предпази есенните посеви от измръзване. В тези райони се създадоха условия за обледяване на короните на дърветата, а на места силният вятър изпочупи клоните. Не са изключени частични щети от измръзване при някои от ранноцфтящите овощни видове, преждевременно встъпили във фаза набъбване на пъпките. Температурите по минус 16°C са опасни и за лозите, особено за десертните сортове. Преди предстоящите резетки задължително трябва да се вземат проби за установяване на евентуални измръзвания.



И през февруари ще е необичайно топло. Специалистите прогнозираха само 5 дни със сигурни валежи. Снимка: TV-MET

Трябват ни учители апостоли

Ако искаме съвсем накратко да ви представим Никола Кицевски, ще напишем: журналист, бивш кореспондент на БТА в Югославия и дългогодишен първи зам. главен редактор на в. "Труг". Сега е директор в издателство "Просвета". Концентрираното CV обаче в никакъв случай не може да ви даде дори бегла представа за нашия събеседник и най-вече за причината да ви срещнем с него в средата на февруари, когато името на Левски отново започва да превзема обезверения ни национален дух. Никола Кицевски е от тези изчезващи като ланския сняг наши сънародници, които са особено чувствителни към темата България. И към всичко случващо се по земята, голяма колкото човешка глан. Затова и първият ни въпрос е свързан с така дългоочакваното и все неслучващо се оттласкване от дъното.

Г-н Кицевски, какво му липсва на българина, за да оправи страната си, а с нея - и собствения си живот?

- А какво не му липсва, за да стои на дъното с десетилетия и да продължава със зъби и нокти да рови надолу? Не му липсват завист, самосъжаление, песимизъм. По песимизъм българинът е междугалактически шампион.

- Имате ли обяснение на този песимизъм?

- Той се основава на два железни аргумента, че България е на път да се затрие съвсем: наш си и планетарно-историко-геополитически. Нашият е, че от 25 г. ни управляват некадърници и хайдуци и никой не е можал да ни оправи: ни Костов, ни царят за 800 дни, ни Станишев с Доган вече на втори напън... А световният: че и отивка не могат да ни оправят. Византия западна, Османската империя пропадна, Съветският съюз се разпадна. Сега наред са Щатите и ЕС - и те вече го закръшват. Но как им е, защото не ни дават.

- Какво не ни дават?

- Ами не ни дават американско правосъдие, германско здравеопазване, шведски социални помощи, финландско образование, заплати като в Люксембург... Ако с влизането в НАТО и ЕС веднага ни бяха дали тия неща, които ни се полагат като на най-старите европейци на Балканите, сега щяхме да сме по-малко недоволни. Обаче сме жертва на една ислямско-еврейска световна конспирация, замислена в Москва и управлявана от Вашингтон с цел да се освободи България от българите, тъй като е най-високоенергийното място на планетата и оттук ще тръгне новата раса - морално най-чистата, трудолюбивата и справедливата...

- Вие не говорите сериозно...

- Говоря изключително сериозно: докато с подобни глупости оправдаваме собствените си овчегуши и мързел, ще си стоим в ямата. Плачем за европроизводителност. Ако пресметнем средната ни заплата през производителността (към 35% от нормалната за Стария континент) и през цените, ще видим, че тя е далеч по-висока от много държави, които са преди нас! Плачем, че пенсиите са мизерни, но се чудим как да не внасяме социални осигуровки - това вече не е само етнически патент на ромите, а национален спорт. Плачем, че нямаме работа. Ако имаме - плачем, че не ни се работи точно това. Макар и нищо друго да не можем да работим. Плачем, че големците крадат на едро от нашето, но не рипваме да го браним - да не си прищипем пръста. И с плахата надежда, че и ние ще отмъкнем нещо. И изобщо - плачем. Превърнахме се в народ от плачливци.

Да беше жив Ботев, щеше да напише нов, съвсем друг "Смешен плач". Но май по-добре, че не е - ако днес се втурне да освобождава България, и двамата души няма да спере за четата си.

- Защо така?

- Защото преди 25 г. тръгнахме да разграждаме системата, ужким да градим нова. Но не само партийно-държавната и стопанско-икономическата, а най-вече правоохранителната и ценностната. Идеалът от "Жив е той, жив е" се смени на "Тигре, тигре, имаш ли пари". Мутрите станаха новите хайдути и певци песни за тях пеят. Хората претърпнаха да бъдат крадени - като се почне от доматите на полето. И затова нямаме

● С Никола Кицевски, директор в издателство „Просвета“, разговаря Светла Фотева



Никола Кицевски държи портрета на Левски. Подробности за откритата наскоро снимка можете да прочетете на стр. 10

зеленчукопроизводство. А не заради житото и кукуруза, ширнали се на огромни блокове. Просто житото трудно се краде без механизация. И като се стигне до грабежа на едро през контрабанда, ДДС, акцизи, обществени поръчки за милиарди - за което първо трябва да си заграбил държавната власт.

- Диагнозата е претърпване към обществената несправедливост?

- И това е едно от заболяванията. Хората претърпнаха дотолкова, че псуват протестиращите пред парламента заради спряното движение, вместо заедно с тях да изгонят крадците.

- А какви са другите болести?

- Освен оперативното отстраняване на ценностната ни система другата фатална болест е "двойна демографска аниhilация". Веднъж се топим като цяло с един Кюстендил годишно. И втори път се претопяваме етнически - вече за близо половината от новородените деца у нас българският не е майчин език! А след 15-20 г. всички те ще имат по няколко собствени деца!

- Т.е. държавата ни е пред проблема за собственото си оцеляване?

- Ако не настъпи космически катаклизъм, територията България не е заплашена. Въпросът е ще останат ли на нея българи. Проблемът не е в етносите, а в цивилизационната пропаст, дето ги дели. Ама държавна стратегия за тая пропаст няма. Напротив, със

Хората претърпнаха дотолкова, че псуват протестиращите пред парламента заради спряното движение, вместо заедно с тях да изгонят крадците

сегашната си т.нар. социална политика държавата работи за собствена та си разруха.

- Има ли път за оцеляване?

- Път има, водачи няма. Днес нямаме титани като Левски - с неговите огромни организационни способности, аналитичен ум и най-вече безкрайна честност, почтеност и преданост към родината. Колцина днешни политици са склонни да дадат отчет като него не за пет маслини, а за изхарчени милиони? Или колцина биха си казали "Аз съм се посветил на отечеството си жертва за освободението му, а не да бъда кой знае какъв". А освен Левски, Ботев, Стамболов ни липсват и доскоро поругаваните от историчите като страхливи и консервативни братя банкери Евлоги и Христо Георгиеви или изпълнителят на тяхното завещание Иван Евстатиев Гешов. Тези хора разбираха, че възраждането на България минава през образованието, и дариха своите милиони. Тогава ни е трябвал университет, днес имаме над 50, но положението е много по-граматично - сега ни трябват детски градини с учители апостоли. Къ-

дето близо половината от децата да научат български. Оттам трябва да почнем да пълним цивилизационната пропаст, която все по-страшно зее пред България.

- Виждам, че говорите за образование. Кои според Вас са трите най-спешни мерки в тази област?

- Мерките са повече, защото проблемите са повече. И са различни за началното образование, за гимназиалното и за висшето. Но проблем №1 е липсата на визия и кураж у политиките ни: да начертаят пътя на родното образование за XXI век и да приемат съответните нови закони - без да се страхуват, че, видиге ли, "темата е много чувствителна", "сега току-що сме дошли на власт" или "вече идат избори". И най-важното е всеки да си гледа почтено работата. Моята е правенето на учебници, по-добре да говоря за нея. Лесно е да даваш рецепти за глобално оправяне, първо си оправи твоите неща.

- И как сте оправили учебниците? Защо са неразбираеми и скучни?

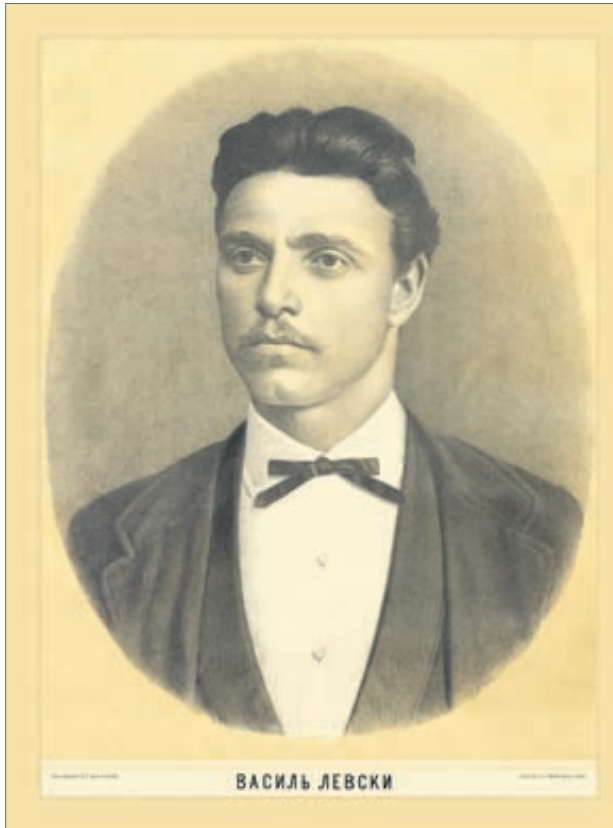
- Най-лесно ще сбъркате, като сложите всичко под един знаменател. Да, има и сложни, и скучни учебници. Причините са различни: като се почне от несъобразените с възрастта държавни образователни изисквания, мине се през отделни автори и се стигне до факта, че хората са различни. На един му е скучна математиката, а за друг е страст. Загачата ни в "Просвета" е точно в това: да правим от сложното просто, от неразбираемото - разбираемо, и от скучното - интересно.

- Как става това?

- Трудно. Правенето на учебник е, както се казва, навремето, научно-приложна и развойна дейност. Колективът, който го пише, е малък научен институт: специалисти по предмета, методици, учители практики. Редактори - научни и стилови. Рецензенти. Илюстратори, дизайнери. Учебникът не идва от въздуха. Изследват се най-добрите образци - наши и световни. Вижда се кое съответства на нашите образователни изисквания, кое не. Минават конкурси, комисии. Като влезе в училище, работата продължава: събират се мненията на учители, на родители - за да се отстранят евентуалните проблеми, неточности. Особено важна е конкуренцията: когато има няколко заглавия по предмет, пазарът сам отхвърля калпавите и определя най-доброто. Затова крайно примитивно звучат призивите на някои образователни дейци "да имаме по един учебник за предмет". Уж така ще дадем на децата "най-добрия учебник". Ще стане като при социализма - нямаш избор на автомобил, полага ти се "Москвич" след 10 г. чакане. А западният избира между сто марки, всяка една по-добра от москвичка. Е, нашите деца на "Москвич" ли да учат?

- Да, ама и москвичи не караме - сега шампионите по образование: Сингапур, Южна Корея, Хонконг и Шанхай, ползват електронни учебници, таблетът е сменил тежката раница.

- Факт е, че у нас електронният учебник дори не съществува в правния мир. Няма го в сегашния закон за средното образование. И затова приемането на нов е неотложно. Но факт е и че в Европа изобщо не сме сред последните, а сред първите: "Просвета" създаде електронни учебници по всички предмети от 1. до 7. клас. Това е модерният начин да направим ученето интересно за учениците. Но първо трябва да направим електронните учебници интересни за учителите. Затова за новата учебна година решихме да дадем електронен учебник на всеки български учител за съответния клас и предмет, по който преподава. Без значение дали ползва нашите печатни учебници или други - правим го за нашите деца. Докато чакаме държавата да си свърши работата.



Рестаурираният портрет на Васил Левски

Гергана Петкова

Забравен от години портрет на Васил Левски (1837-1873 г.) бе открит, захвърлен на прашасалия таван на училището в пазарджишкото село Ковачево.

Трифон Богданов, директорът на основно училище "Св. св. Кирил и Методий", се натъкнал на пожълтялата репродукция, докато презглежда вехторици, приготвени за изхвърляне. Вдъхновен, той решил да сподели откритието си и изпратил портрета в издателство "Просвета".

"Всеки ден си отива част от историята ни. Закриват се училища, сливат се, местят се, продават се. При тези трансформации се унищожават техните архиви и библиотеки и така губим части от историята на населените места и съответно от историята на България", пише Богданов до "Просвета".

Издателството реши да спаси стария плакат и след реставрация да го размножи и подари на всички училища в България, чийто патрон е Апостолът на свободата. Те са около 180 на брой в цялата страна и ще получат този уникален портрет на Левски за 19 февруари, когато се навършват 141 години от обесването му. Портретът е с размер 48 на 64 см и е поставен в рамка.

Снимката - ретуширана и доукрасена

Дали е непознат за науката новооткритият портрет на Васил Левски, запита се директорът на школото в с. Ковачево, който е и учител по литература. Лицето на Апостола му се сторило различно от най-тиражираните изображения. И още - как е попаднал плакатът на този таван?

Килийното училище в село Ковачево е създадено през 1865 г. По-късно, през 1883 година, с доброволен труд е вдигната първата сграда на школото - 2 етажа с 6 стаи. Съвременният вид на училището е от 1936 г. А плакатът на Левски вероятно е попаднал на тавана при пренасянето на вещи от старите сгради в новата. Той е отпечатан от един от родоначалниците на родното книгоиздаване Христо Г. Данов в печатница във Виена. Този факт е отбелязан под копието на снимката, която била поставена в рамки с халкички за окачване откъм гърба.

Богданов започнал да търси в интернет подобно изображение на Дякона, защото на него революционерът действително изглежда различно от познатите ни образи. Такова обаче не намерил. Издателство "Просвета" реши да провери автентичността на снимката при известния изследовател на живота на Левски доц. д-р Цветолюб Нушев от направление "Ръкописно-документално и книжовно наследство" в Народната библиотека "Св. св. Кирил и Методий". Според него учителят от с. Ковачево е открит репродукция на последната снимка на Левски, за която той е позирал през 1872 г., една година преди смъртта си. Оригиналът ѝ се съхранява в архива на Народната библиотека.

"Тази снимка е правена от Георги Данчов - Зографина - обясни доц. Нушев. - Снимал го е, когато Левски е бил в Румъния, по всяка вероятност кадърът е правен в Букурещ."

Според експерта Зографина е подобрявал снимката, значително я е ретуширал, добавил е на Левски модните по онова време малки мустаци, каквито революционерът тогава не е имал. Очите на Дякона не са сини, а тъмни, тъмна

Забравен портрет на Левски е намерен на училищен таван

● „Просвета“ го дарява на 180 школа с името на Дякона

е и косата му. Дрехите, с които позира, също не са негов, а реквизит на студиото, твърди Нушев, както и че всички студиийни снимки на Левски са били дорисувани.

Как бе изгубен гробът на Апостола?

Едва седем са снимките на Васил Левски, чиято автентичност е безспорна за учениците. Една от най-хубавите е колективна, на която позират всички участници във Втората българска легия. Студионата му фотография с униформа, за която някои



Училището в село Ковачево, на чийто таван бе намерен забравеният портрет на Апостола

гато му споделят идеята да бъде издигнат паметник на Левски. Но 17 години по-късно, когато паметникът е открит, всички в свободна България вече са забравили къде лежат костите на Апостола. Петър умира през 1881 г. в Карлово. Бил немошен, защото получил тежки рани при боевете на Шипка, и нямало как да доведе близките си до София, за да им покаже къде е погребан Левски.

През 1883 г., когато бил направен комитет за вдигането на паметник на Апостола в София, се

предвижда останките му да бъдат изровени и препогребани в основите на паметника. По онова време явно са знаели къде са, защото в документа не пише, че ще ги издирят, а само че ще ги преместят. Постаментът е открит през 1895 г. Тогава обществеността е била уверена, че костите са на това място. Но през 1937 година, за 100-годишнината на Апостола, Военното министерство копае под паметника, за да търси костите. И не намира нищо. Гробът на Левски е изгубен. Завинаги. Или засега?



Трифон Богданов открил портрета сред вехторици, приготвени за изхвърляне

твърдят, че е на Легията, всъщност е правена с грех от ателието в Букурещ, смята Нушев. Друга много впечатляваща снимка на Апостола е в хайдушки одежди като знаменосец в четата на Панайот Хитов.

Автентичните снимки на Левски са достигали до учениците като дарения от негов близки и познати. На гърба на много от тях той е оставял посвещение. Фотографията, правена от Георги Данчов - Зографина, е подарена на Народната библиотека от наследниците на братя Данчови - автори на първата българска енциклопедия. От нея библиотеката гнес притежава три оригинала и четири копия. Точно по тази снимка Левски е бил издирван от турците, преди да го заловят. За учениците не е известно кой е предал кадъра на властите.

Къде е погребан Левски било известно на мнозина непосредствено след

смъртта му. Гробът бил посочен на брат му Петър още през 1878 г., веднага след Освобождението, ко-

Национална инициатива: Открийте още Възрожденци

Историята с портрета на Левски роди идеята за национална инициатива за откриване на портретите и на останалите български будители от серията, отпечатана от Христо Г. Данов. "Просвета" призовава директори на училища, преподаватели по история и литература и ученици да ги издирят. Издателството ще ги реставрира и размножи и всяко училище, което носи името на някоя от тези личности, ще получи съответния портрет.

Със сигурност е известно, че Христо Г. Данов е отпечатал в края

на XIX и началото на XX век портрети на **Св. св. Кирил и Методий, Иларион Макариополски, Петко Славейков, Г. С. Раковски, Любен Каравелов, Константин Миладинов, Васил Априлов, Христо Ботев, Хаджи Димитър**. Възможно е да има и други. Нито един от тези портрети не е запазен в къщата музей на издателя в Пловдив. Но екземпляри от тях може би лежат в забравени училищни или читалищни архиви, в хранилища на музеи, библиотеки или художествени галерии, на тавани на дядовите къщи.

Идеята е да се събере тази изгубена колекция, да се съхранят разпилелите парченца от историята ни. А докато изпитват тръпката от открителството, учениците да научат повече за патроните на своите училища.

Търсете портретите от тази разпильна колекция, проверявайте за името на Христо Г. Данов, отпечатано върху тях, и изпращайте своите открития и истории на prosveta@prosveta.bg или на адреса на "Просвета" във фейсбук www.facebook.com/PROSVETA.BG.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

11 - 17 ФЕВРУАРИ 2014

Възстановяване след грип

Въпреки предупрежденията на специалистите българите често изкарват грипа на крак, а последиците от това могат да бъдат неприятни. За щастие има начини по-бързо да се възстановим. Какви са те прочетете

на стр. 15

Повече за студовата алергия

Какво предизвиква обривите, когато температурите паднат, каква е причината и как да се справим със студовата алергия? Съветите на алерголога публикуваме

на стр. 18

Грижа за кожата през зимата



Според дерматолозите през студените месеци кожата се нуждае от повече грижи. Как да изглеждате добре и когато зимният падне, вижте

на стр. 21

Амарантът покори света

Неотдавна Организацията по прехрана и земеделие към ООН обяви амаранта за културата на XXI век. У нас растението е доста слабо познато въпреки изключителните му здравословни качества. Научете повече за тях

на стр. 22



НАЙ-СМЕЛАТА НИ МЕЧТА Е КВАНТОВАТА ХИРУРГИЯ

Д-р Виктор Новачков завършва медицина през 1984 г. Започва като ординатор в АГ отделение в болницата в Тутракан, а 2 години по-късно печели конкурс за научен сътрудник в Института по акушерство и гинекология. От 1990 г. насам е последователно старши и главен асистент в СБАЛАГ "Майчин дом", София. През 2003 г. печели конкурс в Окръжна болница като началник на отделение по гинекология. От 2007 г. оглавява АГ отделение в болница "Доверие". В момента работи в столичната болница "Св. София".

Основните му интереси са в миниинвазивната хирургия - лапароскопия и хистероскопия. Специализирал е в Италия и Белгия. Убеден е, че добър лекар се става и остава само с много четене, самоподготовка и постоянно съизмерване с направеното от най-напредналите в неговата специалност. Д-р Новачков казва, че с облекчение е оставил зад гърба си позицията на началник, за да се посвети изцяло на лечението на пациентките си. Без академични титли, името му е марка за висок професионализъм в гинекологията.

Интервю с д-р Виктор Новачков на стр. 17



КИСЕЛОТО МЛЯКО ПРЕДПАЗВА ОТ ДИАБЕТ



Само 500 г кисело мляко седмично намаляват опасността от диабет с една четвърт, съобщиха британски учени.

Консумацията на други нискомаслени ферментирани млечни продукти, като извара и зърнесто сирене, също е добра профилактика срещу заболяването.

Учените от Кеймбриджкия университет са обхванали в изследването си над 4000 души, които са записвали всеки ден какво ядат в продължение на 11 години. Резултатите показват, че киселото мляко намалява риска от диабет тип 2 с 28 процента, а другите нискомаслени ферментирани млечни продукти - с 24 процента. Причинно-следствие-

на връзка обаче изследването не доказва. Това означава, че консумираните повече млечни продукти може да са водили по-здравословен живот и на това да се дължи по-ниският риск. Според учениците от екипа обаче пробиотичните бактерии и специалната форма на витамин К във ферментиралите млечни продукти осигуряват защита срещу заболяването.

Млечните продукти са важен източник на протеини, витамини и минерали. В тях обаче има и наситени мазнини. Затова лекарите препоръчват нискомаслените варианти и приеманите количества да не са много големи.

Целулит? Без паника, моля!

Asam[®]
IRIS COSMETIC
Произведено в Германия

Комплексна програма Кройтерхоф

Антицелулитен душ гел ексфолиант 200 мл

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



Антицелулитен серум 50 мл

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



Антицелулитен гел 250 мл

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



Търсете в аптеките!

Производител: Asam GmbH, Германия;
Официален представител за България: БИОНАТ ЕООД
тел. 032 692610; 0884 889 334; e-mail: office@bionat.bg;

www.bionat.bg

„ПОБЕДИХ НЕЛЕЧИМ ТУМОР!“

За записване на час за консултации с д-р Христов:
тел. 02/ 952 34 49,
София,
ул. „Лайош Кошут“
№ 24, офис 8
до Руски паметник



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

Прилага се при всяка фаза и всеки вид рак.



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



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

Виж тук: www.mikoterapia.bg

"На първи март 2013 г. се събуждам и всичко е точно! Здрав съм, прав съм. Ставам и отивам на работа. Занимавам се с ремонт на автомобили. Влизам в гаража и следобед започва да изтръпва левият ми крак. Казвам си: "Сигурно нещо дископатия имам". След три-четири дена започва да се усилва това изтръпване, качва се нагоре вече към тялото. Започва да изтръпва от глезена нагоре. И след три-четири дена започва много да ми се схваща крака. Мисля, че е дископатия и отивам на един лекар, който и друг път ми е лекувал дископатия. Той като започна с една игличка така, по крака... Казва: "Гошко, не си за мен, моето момче. Отивай на невролог." Отидох в болницата, във втора поликлиника да търся невролог... Направих две снимки на ядрено-магнитен резонанс и ги нося на един лекар, който ми препоръчаха. Той гледа половин час дискетата и казва: "Такова чудо е много рядко нещо - тумор на гръбначния мозък." Аз се шашах. 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, нередко - аз си отивам, осакатявам целия, не мога да се движа. Вземай, нещо прави!" "Нищо - вика, - не мога да направя, защото ако барна там - край, изцяло се парализираш." Питам: "Ами, тогава какво да правим?" "Нищо - казва, - не мога да ти кажа. Опитай нещо друго." Това, което тук ми каза лекарят в Пловдив, същото ми каза и оня човек - само ми се извиниха, че ми казват тези неща. И идвам тука, вкъщи. До вечерта започва и дру-

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

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

че да си чувствам леко краката и от гърдите надолу започнах като се щипя, така... То и сега още ми е изтръпнало, и то доста, обаче пак чувствам вече. След още две-три седмици, може би месец, започнах да се изправям на крака. Даже един път ми идват приятелите на гости, жена ми идва и аз ставам. И децата се зарадваха толкова! На четвъртия месец пак се свързах с фирмата - исках просто да им благодаря. Това е едно 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. Трябва така, по-продължително да се говори, да се беседа 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: "Храня се." Плюс това, всеки лекар ме пита: "Изпускаш ли се по голяма и малка

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

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

„БАЩА МИ ОЗДРАВЯ ОТ РАК!“

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

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



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

Виж тук: mikoterapia.bg

ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

● **гр. СОФИЯ**
Магазин - ул. Лайош Кошут № 24, офис 8
д-р Милен Христов,
Консултация само при записан час
тел./факс: 02/ 952 34 49
● **гр. СОФИЯ**
ул. Родопи № 68-70
(до Сточна гара), вход вдясно, ет. 2
д-р Пламен Дончев
GSM: 0878 931 252
(от понеделник до петък от 9 до 17 часа)

● **гр. ПЛОВДИВ**
ул. Филип Македонски № 37, ет. 2,
кабинет 8 (в сградата на "Медлайн клиник"),
тел./факс: 032/ 62 24 55
и GSM: 0878 780 742
д-р Лилия Евтимова, GSM: 0878 790 336
(от понеделник до петък от 9 до 13 часа)
● **гр. СТАРА ЗАГОРА**
ул. "Цар Калоян" № 30,
д-р Веселин Кънев
GSM: 0878 780 491
● **гр. ВАРНА**
ул. Христо Попович № 15

(до сладкарница "Маргарита"),
Свилен Лапачков, тел.: 052/ 65 13 65
и GSM: 0878 10 54 76
● **гр. БУРГАС**
ул. Трайко Китанчев № 23,
тел.: 056/ 82 11 70 и GSM: 0878 950 397
д-р Цветан Балкански,
GSM: 0878 800 044
● **гр. КЮСТЕНДИЛ**
д-р Василка Захариева,
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

"Доктор Биомастер" ЕООД ● www.drbiomaster.com ● e-mail: office@drbiomaster.com
● тел./факс за цялата страна: 02/952 34 49 ● интернет-магазин: www.herbs-doctor.com

Време е

да променим лечението на диабета



Хипогликемия

Спадането на кръвната захар под нормата наричаме хипогликемия.

При пациенти със захарен диабет, които се лекуват с инсулин, най-ниското препоръчвано ниво на кръвната захар е 4,0 ммол/л.* Понижаването на кръвната захар под 4 ммол/л е рисково и опасно за всички пациенти, особено за по-възрастните. Важно е да се научите да разпознавате Вашите признаци на хипогликемия, както и начините самостоятелно и ефективно да я овладявате.

Най-чести причини:

- пропусната или недостатъчна консумация на въглехидрати след инжектиране на инсулина;
- предозиране на инсулина;
- тежко физическо натоварване без допълнителен прием на въглехидрати;
- консумация на алкохол без прием на въглехидрати.

Признаци:

- световъртеж, намалена концентрация, силен глад, сърцебиене, замъглен поглед, слабост, раздразнителност, разтреперване, главоболие, изпотяване.



Признаци на нощна хипогликемия:

- нощни изпотявания, неспокоен сън, кошмари, сутрешна умора, сутрешно главоболие, висока сутрешна кръвна захар (реактивна хипергликемия).



Ако до 1 час не Ви предстои хранене или закуска, вземете допълнително "бавни" въглехидрати - 1 ябълка или филийка хляб.

- Не си инжектирайте допълнително инсулин: инсулинът понижава кръвната захар!
- При загуба на съзнание, предизвикана от тежка хипогликемия, се изисква спешно лечение с глюкагон.

Общи препоръки:

- Винаги носете захар в себе си!
- Не пропускайте и не закъснявайте с храненето.
- При необичайна физическа активност приемете допълнително въглехидрати.
- Внимавайте с алкохола - той може да причини хипогликемия!
- Информирайте Вашите близки за риска от хипогликемия и как да Ви помогнат при нужда.
- При нощна хипогликемия измервайте кръвната захар преди лягане и периодично през нощта.
- Обсъдете с Вашия лекар дали е нужна промяна на лечебния Ви режим, храненето и/или инсулиновите дози.

* Nathan D. et al. Medical Management of Hyperglycemia in Type 2 Diabetes: A Consensus Algorithm for the Initiation and Adjustment of Therapy Diabetes Care 32:193-203.

Тази информация не е предвидена да замества съветите и препоръките на Вашия лекуващ лекар. Винаги се обръщайте към него, в случай че имате някакви въпроси, свързани със захарния диабет.



ПОСЛЕДНО ПОКОЛЕНИЕ АПАРАТ ЗАРАБОТИ В СБАЛ ПО ОНКОЛОГИЯ

Нов високотехнологичен диагностичен апарат бе официално представен в СБАЛ по онкология, София, на 4 февруари, когато се отбелязва Световният ден за борба с рака. Symbia T16 - последно поколение хибриден апарат на Siemens, е част от най-модерните методи за откриване на раковите клетки. Състои се от двуглава гама-камера и рентгенов компютър-томограф. Чрез него се извършва прецизна образна диагностика с минимално количество изотоп при кратък престой на пациента в камерата. Апаратът струва над 2 млн. лв., като средствата за неговото закупуване и инсталиране са изцяло поети от здравното ведомство.

В България има още три подобни апарата, като Symbia T16 е най-мо-

дерният сред тях и дава възможност за провеждане на всички сцинтиграфски изследвания, дефинирани в протоколите на Националния стандарт по нуклеарна медицина за диагностициране и стадиране на онкологични заболявания.

Годишно с новия апарат ще бъдат прегледвани около 2000 пациенти.

Здравният министър г-р Таня Ангелова, която присъства на официалното представяне на апарата, зарадва лекарите от онкологичната болница и даде надежда на хиляди болни с новината, че проектът за разширяването на Клиниката по лъчелечение ще бъде размразен. Най-вероятно той ще бъде завършен до края на тази година.

Затопля и облекчава мускулните и ставни болки

Отново се движиш!

NeOx®

Неокс крем е комбинация от 5 оптимално подбрани природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект. При болки в ставите и мускулите.

Подходящ е за приложение при:

- хронични травми на опорно-двигателния апарат
- болезнени мускулни спазми и разтежения

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

ХОРМОНАЛНИТЕ ПРОБЛЕМИ ИЗИСКВАТ КОМПЛЕКСЕН ПОДХОД

Екип от специалисти - ендокринолози, гинеколози, андролози, генетици и психолози, ще диагностицира, консултира и лекува в ДКЦ "Асцендент" - София пациенти с вродени и придобити проблеми на половата система, оплодителната способност, потентността, сексуалната идентичност. По този повод разговаряхме с проф. Филип Куманов, ендокринолог-андролог, член на новия екип.



Проф. Филип Куманов

Проф. Куманов, какви здравословни проблеми са обект на ендокринологичната гинекология?

- Всякакви хормонални нарушения - излишествата или недостиг на половите жлези и на регулиращите ги органи като хипофизата и хипоталамуса. В по-широк смисъл тук се включват всички нарушения на половото развитие, при които един индивид изглежда външно като жена, но хормонално и генетично става въпрос за междинно полово

състояние.

- Това ли е така нареченият хермафродитизъм?

- Той е една малка част от въпросните разстройства. Те са много повече, с различни прояви и генетични характеристики. Хермафродитизмът се изразява в наличието при един индивид и на яйчникова, и на тестикуларна тъкан. Днешната медицина избягва травмиращи за хората понятия и борави с нова класификация. В нея заболяванията се обединяват според причината - ге-

фект на гените, дефект на хромозомите или проблем при хормоналните рецептори.

- Често ли се срещат такива отклонения?

- Всяко едно от тези заболявания не е често, но те са много видове, поради което общият брой на засегнатите съвсем не е пренебрежим. Например Синдромът на Клайнфелтър засяга едно на всеки 400-500 живородени момчета. Синдромът на Търнер се среща при едно от 2500 живородени момичета. Става въпрос за недоразвити полови

жлези и външни полови органи, липсва оплодителна способност.

- Вашият екип ще се занимава ли с придобити заболявания?

- Разбира се, в хода на растежа на един индивид могат да възникнат проблеми, които не са генетично заложи, но в крайна сметка влошават качеството на живота и социализацията. Всеки може да си даде сметка какво означава за една млада жена да загуби менструацията си или да развие прекомерно окосмяване по лицето и тялото. Всички тези състояния изискват прецизна комплексна и екипна работа на различни видове медицински специалисти. Медицината напредна значително и вече можем успешно да преодолеем редица състояния, които преди това се възприемаха едва ли не като присъда.

- Отклоненията в пубертетното развитие често ли се срещат?

- При момичетата по-често наблюдаваме изпреварващ пубертет, докато при момчетата обикновено отклонението е свързано със закъснение в половото съзряване. Важно е такива младежи да бъдат консултирани и лекувани навреме, защото често състоянието им е свързано и с опре-

делена психотравма.

- Защо се наложи да изградите този екип за лечение на хормонално-полови проблеми?

- Защото през последните години се получи така, че липсва единен подход, общ поглед върху проблемите на един пациент с подобни проблеми. Той трябва да обикаля по различни болници и центрове, да търси специалисти, да се лута. Идеята е при нас да се затвори целият цикъл от диагностиката до лечението и проследяването, при това чрез привличане на опитни и доказани специалисти.

- Възможно ли е един пациент с установени нарушения на жлези, хормони и сексуална функция да създаде семейство, да има деца?

- Преди доста години у нас имаше една поговорка: че нещо ще стане, когато на кръсето му поникне брада, т.е. никога. Да, ама след това откриха тестостерона, създадох се лекарства на негова основа и сега всеки мъж може да има брада. Ако трябва да отговоря конкретно - при огромна част от хората с хормонални проблеми може да се стигне до създаване на деца, особено след въвеждането на асистирания репродукция.

- По света вече много се говори за отлагане на старостта, това възможно ли е?

- Всичко е много индивидуално и настъпването на старостта зависи от страшно много фактори, но ако човек навреме се грижи за себе си, за здравето си, може доста стабилна възраст да бъде активен, полезен и да живее в психологически комфорт. Наш екип от ендокринолози например разработи маркери, показатели, които разкриват резервите на яйчника. Така една жена може да знае дали има шанс да зачене от собствена яйцеклетка. А по отношение на физиологично настъпил климактерий най-важното е екип от специалисти да определи как да се минимизират проблемите в организма от хормоналния дефицит. Става въпрос за сърдечносъдовия риск, за опасността от остеопороза и фрактури и не на последно място за външния вид и активността на съответната дама.

За консултация - ДКЦ „Асцендент“, София, ул. „Бачо Киро“ 47 Тел. за записване: 02/983 9494; 983 1568, 0885 542 079

НАТУРАЛЕН МОРСКИ МАГНЕЗИЙ



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

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

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

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ
ОТ ХЕРБАМЕДИКА

ХОРАТА НАЙ-ЧЕСТО ЯДАТ ВРЕДНИ ХРАНИ В 16:12 ЧАСА

Ново проучване показва, че 16:12 часа е времето през деня, когато е най-вероятно хората да развалят диетите си, посягайки към нездравословни продукти и закуски.

Анкета, направена във Великобритания от "Seasonal Berries", установила, че една трета от хората отстъпват пред следобедните пристъпи на глад и признават, че тази практика проваля добрите им намерения и здравословните диети, към които се придържат от началото на годината.

Най-големите изкушители за британците са чипсът, бисквитите, тортите и шоколадът. Анкетираниите посочват нездравословните продукти като основна причина за провала на новогодишните решения, които са взели за промяна в менюто си и съобразяване с принципите на балансираното хранене.



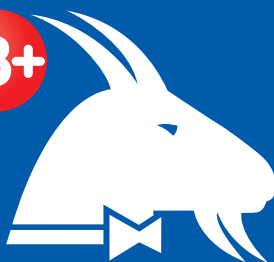
Оказва се обаче, че не само времето през деня влияе върху пристъпите на глад сред британците. Над 50 процента от анкетираниите посочват околните - партньори, колеги, приятели, като виновни за провала си в спазването на диетата.

Една трета обвиняват партньора си, а десет на сто намират вина в колегите си, че ги "припущават" да хапват нездравословни храни в офиса.

И въпреки че и двата пола са податливи на изкушения, мъжете проявяват по-силна воля - 69 процента от тях успяват да се придържат към диетите си в продължение на месец срещу 63 процента от дамите.

Една четвърт от анкетираниите споделят, че причината да посягат към солени и сладки нездравословни изкушения е липсата на приятен вкус на здравословните храни.

18+



up
Ultimate
PerformanceTM

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

Подходящ за мъже и за жени

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

Астения след грип, синдром на хронична умора, фатиг синдром, синдром на Епщайн-Бар - състоянието има много имена, а през 1988 г. било вписано официално в регистъра на съществуващите заболявания и е признато за такова. Съществуват различни теории за възникването на синдрома - имунна дисфункция, невро-ендокринни нарушения, дори генетична теория. Повечето специалисти са склонни да разглеждат синдрома на хроничната умора като мулти-факторно заболяване, възникнало след провокирано събитие (инфекция, стрес и др.).

Болеуването от грип и други и инфекциозни заболявания през зимата, температурните разлики на закрито и на открито, множеството вируси и бактерии из градския транспорт и офисите водят до стрес на организма и срив на имунната система.

Българите боледуват на крак. Те ходят на работа, за да покажат колко са предани на шефовете си, как са готови да се жертват в името на служебните задачи и че нищо не може да ги спре. Климатичните в офисите превъртат стотици микроби и ги разпръскват по-успешно от бактериологично оръжие. Автобусите са пълни с кихащи и кашлящи. Така българинът боледува не само по-бързо и по-тежко, но заразява и повече хора.

Синдромът на хроничната умора възниква, когато отслабеният от резките температурни промени и грипа организъм се опитва да работи при пълно натоварване и на пълни обороти. Най-честите симптоми са умората и мускулната слабост, които не преминават след почивка, намаляване на паметта, понижена концентрация на вниманието, раздразнителност, астено-депресивни състояния, лош сън. Може да се яви главоболие, липса на апетит, болки в ставите и депресивно настроение. Най-често заболяването се среща при хора в трудоспособна възраст, материално обезпечени, занимаващи се с умствен труд. Това са хора, подложени на стрес в работата и ежедневно с тях. Чувствителни, отговорни, амбициозни, работохолици.

Медиците преливат от съвети как да се справим - достатъчна и пълноценна почивка, предпазване от конфликтни ситуации, разходки на чист въздух, релаксиращи упраж-

ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ СЛЕД ГРИП - КАК ДА СЕ СПРАВИМ ПО-ЕФИКАСНО

нения и йога, студени душовете, разтоварващи диети с много цитрусови плодове и зеленчуци, билкови чайове, витамини... И още - ароматерапия, цветни есенции и ободряващи масла, тонизиращи средства, хомеопатия... Кое все пак е чудото?

Последните проучвания показват, че приемот на две аминокиселини - аргинин и аспартат, е от съществено значение при състояния на хронична умора.

Аминокиселините са основните градивни елементи на белтъците в човешкото тяло и играят важна роля за неговото функциониране. Белтъчните тела участват в изграждането на всички тъкани и във всички жизненоважни процеси на организма.

Аминокиселините помагат за възстановяването на мускулните тъкани след физически натоварвания, повишават издръжливостта и увеличават продукцията на нуклеинови киселини и енергия в клетките.

Аргинин е незаменима аминокиселина, която е от съществено значение при състояния на стрес и някои здравословни проблеми. Нуждите от аргинин при човека се повишават и при състояния на: инфекции, травми, тежък стрес, интоксикации и др. Дефицитът на аргинин води до нарушени в растежа и половите функции при мъжа. Аргининът е необходим за нормалното функциониране на хипофизната жлеза, защото участва при синтеза и секрецията на растежния хормон от хипофизата. В условията на натоварване той съдейства за повишаването на регенерацията, помага за отпускането и разширяването на кръвоносните съдове.

Аспарагин (аспартат) подпомага метаболитните функции на централната и периферната нервна система; той е съставна част на важни ензими, отговорни за работата на черния дроб, участва в синтеза и изграждането на протеините. Аспарагиновата киселина е едната от двете главни възбудни аминокиселини в мозъка. Аспарагиновата киселина помага при разграждането на вредния амоняк в организма и така допри-

нася за защита на нервната система. Участва в изграждането на имунната система, както и в синтеза на носителите на наследствената информация - ДНК и РНК. Аспарагиновата киселина е изключително полезна при състояние на умора. Спортисти, приемащи соли на тази киселина, проявяват значително по-голяма издръжливост. Съчетаването на двете аминокиселини създава оптимален синхронизиран ефект върху отслабения организъм. Подпомага се възстановяването след боледуване. Ак-

тивират се енергизирателните въздействия върху мозъка и сърцето, както и детоксикацията на черния дроб. Укрепва се имунната система и преминаването към есенно-зимния режим на натоварване става плавно и без стрес.

Двете аминокиселини са основни съставки на продукта Амбинор - ампули за пиене, съдържащи 2 г от тях, заедно с Mg и вит. B₆. Двете допълнителни съставки в Амбинор, освен че потенцират действието на аргинин аспартат, имат и своето благоприятно

действие по време на реконвалесцентния период. Вирусните инфекции са съпроводени най-често с повишаване нуждите на организма от витамини и микроелементи. Основният източник на тези вещества е храната, но липсата на апетит и пониженият дневен прием допълнително усложняват възстановителните процеси в организма. Един от основните микроелементи, нуждите от който драстично нарастват, е именно магнезият, защото грипът "яде" големи порции от запасите и буквално "стопява" резерва от магнезий. А този микроелемент е особено нужен по време на грип, защото доставя

енергия и издръжливост. По време на боледуване много хора се оплакват от болки в ставите и мускулите и са напрегнати като след усилен физическа работа. Получават и болезнени крампи. Те са резултат от задръстването на организма с токсини и от недостига на магнезий, т.е. мускулните болки при грип основно се дължат на липсата на магнезий.

Витамин B₆ ускорява и подпомага усвояването на магнезия, играе и важна роля в правилното функциониране на имунната система. Друга негова важна функция по време и след заболявания е предоставянето на така необходимата енергия на организма.

Амбинор възстановява енергийните нива и тонуса на организма и презарежда имунната система.



Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин B₆

ПРЕЗАРЕДИ С АМБИНОР!








За повече енергия и жизнен тонус при:

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




Само 2 ампули дневно

ECPHARM

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



Д-р Венцислава Пенчева, пулмолог, Александровска болница:

Цигарите причиняват стесняване на дихателните пътища, често страда и сърцето

Илияна АНГЕЛОВА

Дългогодишните пушачи страдат повече през зимата, защото са по-уязвими за вирусните инфекции. Упоритата кашлица, която по принцип ги мъчи през останалите месеци от годината, сега може лесно да премине в пневмония. Ако сте пушили в продължение на 10-15 г,

ПРЕЗ ЗИМАТА „ПУЩАЧЕСКАТА КАШЛИЦА“ ПО-ЧЕСТО ВОДИ ДО ПНЕВМОНИЯ

нищо чудно вече да е започнал процес на стеснение на дихателните пътища. Става дума за ХОББ - хроничната обструктивна белодробна болест, казва д-р Венцислава Пенчева от Клиниката по пропедевтика на Александровска болница. В белия дроб на засегнатите преобладава фиброзата. При ХОББ започва разрушаване на белодробната

структура с емфизем. Пациентите имат задух и отделят храчки. Диагнозата се поставя, ако упоритата кашлица продължава поне по три месеца в две последователни години.

През есенно-зимния период вирусите причиняват остри кризи при болните с ХОББ, налага се те да бъдат лекувани със системни кортикостероиди и антибиотици, да постъпват в болница, споделя опита си д-р Пенчева. Обострята се съпътстващите им заболявания - те са обикновено сърдечностдови или хронична дихателна недостатъчност. ХОББ не е само болест на белия дроб - страда и костно-мускулната система, развива се депресия, развиват се с по-голяма честота сърдечностдови заболявания, посочва специалистът. При някои пациенти се открива белодробно сърце с хронична ясна недостатъчност.

За хората е важно да знаят, че ХОББ е предотвратимо и лечимо

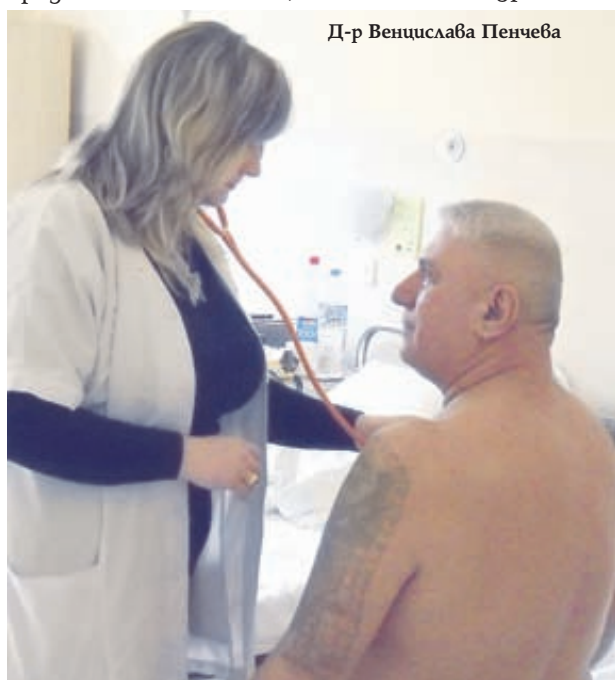
заболяване. Водеща причина е тютюнопушенето, засегнати са не само активните, но и пасивните пушачи. В някои страни все по-напред излизат праховите частици, които се отделят при изгарянето на биогорива. В България през зимата замърсяването на въздуха също е

голямо, но пушенето си остава водеща причина.

За съжаление правилната диагноза при ХОББ се поставя късно. Една от причините е, че липсва програма за активно търсене на болестта в ранните стадии. Погрешна е практиката всеки пациент с кашлица и храчки да

получава антибиотик, който временно потиска симптомите. Личните лекари трябва да помнят, че невинаги тази картина е последица от инфекция, обобщава д-р Пенчева.

Още за диагнозата и лечението на ХОББ четете в credoweb.bg!



Д-р Венцислава Пенчева

КАК Е ПРАВИЛНО ДА СЕ МЕРИ КРЪВНОТО У ДОМА

Д-р Атанас Пелтеков отговаря на въпроси на читатели за кръвното, диабета и антибиотиците

Читателите често пишат до редакцията на CredoWeb с въпроси, които не успяват да зададат на личния си лекар. На тях отговори д-р Атанас Пелтеков - общопрактикуващ лекар и ръководител на груповата практика в 18-о ДКЦ в София. Той е един от лекарите, с които можете да се свържете чрез CredoWeb и да си запишете час за преглед. Ако и вие се влиявате от особености и подробности, свързани с различни заболявания, пишете във форума или на credoinfo@credoweb.bg.

"Как е правилно да се мери кръвното? Лошо ли е, ако стойностите на двете ръце се различават?"

Д-р Пелтеков: Правилното мерене на кръв-

но налягане се извършва при напълно отпусната ръка, без напрежение в нея. Необходимо е да се измери три пъти един след друг и да се вземе средна стойност от трите мерения за вярна. Разлики в кръвното налягане на двете ръце има винаги, но не трябва да надвишават 20-30 мм.

снегът е бял, не е нужно да го спирате, ако е жълт - не му разрешавайте. Извън шегата, яденето на сняг носи всички рискове за възпаление най-вече защото може да е замърсен. Но едва ли се касае за нещо повече от проучване на нови неща от детето и вероятно то само ще спре, все пак снегът не е шоколад. Чистият сняг - например в планината, представлява дестилирана вода. Не съдържа минералите, които има водата от извор или от чешмата.

"Баща ми има диабет тип 2 и следва нискокалорична диета вече година. В резултат кръвната му захар е като на здрав човек. Може ли да спре лекарствата?"

Д-р Пелтеков: Лечението на диабета включва медикаментозни и диетични методи. В начални фази можем да си позволим диетична корекция при преценка на състоянието на пациента през определено време. При разгърнат диабет двете неща вървят ръка за ръка. Не забравяйте, че успехът е постигнат не само с диетата, но и с лекарствата, както става ясно от въпроса. Това означава, че рискът състоянието да се влоши при спиране на лекарствата е реален.

"Трябва ли да спра пробиотика, ако се наложи да пия и антибиотик?"

Д-р Пелтеков: Антибиотик се назначава само от квалифицирано лице. Едновременно прием на антибиотик и пробиотик е напълно допустимо, като за всеки от двата препарата е добре да имате назначение от лице с медицинско образование. Най-добре е двете хапчета да не се пият едновременно, а с известен интервал помежду им.

"Опасно ли е, ако детето ми яде сняг?"

Д-р Пелтеков: Ако

ОТ ФОРУМА

Милена Иванова:

Мисля, че имам бучка на лявата си гърда, която по-скоро прилича на удебелена мастна тъкан. Боли леко преди цикъл, но няма изразена форма или цвят. Не съм сигурна дали това е бучка, или е нещо естествено, защото няма кръгла форма. Трябва ли да я махна и как се процедира в такива случаи?

Д-р Красимир Шопов - хирург-маммолог, МЦ MedicOne, София:



Бучката е формация на млечната жлеза, която след достигането на размерите на грахово зърно може да се открие чрез палпация (опипване). Чрез апаратно-инструменталните методи за изследване - ехомаммография и маммография, откриването на бучката може да се осъществи преди това.

Бучката (добре окръглена и подвижна или сраснала с кожата на гърдата) може да бъде описана като твърда формация или мек възел, подуване или издутин. Тя може да промени очертанията на гърдата и да я деформира. Може да се наблюдава във всички възрастови групи при мъже и жени. Най-често засегнати обаче са жените.

Бучката на гърдата може да съпровожда други симптоми като треска и болка в гърдите, чувствителност на гърдите, секрет от зърната, които варира в зависимост от основното заболяване, разстройство или състояние. Симптомите може да включват деформация, промяна в размера, формата, външния вид на гърдата, зачервяване и подуване на гърдата.

Наличието на такава бучка веднага носи страх от рак на гърдата, но повечето такива формации са доброкачествени.

Задължително се прави биопсия при плътните бучки, докато кистите се проследяват.

Цветелина Петрова:

Интересува ме трябва ли да пия нещо преди операция, ако съм алергична?

Д-р Стефка Николова-Шопова - анестезиолог, МЦ MedicOne, София:



Първо трябва да се оцени рискът от операцията, като се проведе преданестезиологична консултация. Ако не се знае видът на алергена, задължително трябва да се проведе тестване към анестетици и да се направи терапия в рамките на 2-3 дни предоперативно.

Бъдете активни! Пишете и задавайте въпроси, нашите лекари ви очакват във форума на credoweb.bg.

ДНЕС ИМАМЕ ПРЕДИМСТВОТО, ЧЕ МОЖЕМ ДА СЕ СРАВНЯВАМЕ С ДРУГИТЕ

● С г-р Виктор Новачков, акушер-гинеколог в столичната болница „Св. София“, разговаря Галина Спасова

Д-р Новачков, с какво помните началото на пътя си като лекар?

- Беше много отдавна, работех по разпределение в Тутракан, отидох там 9 дни след дипломирането си. Давах дежурства по болница и от Бърза помощ докараха жена, плътно бинтована от гърдите до коленете. Повече от комично е и винаги ми е много смешно, като се сетя - но това беше направил един фелдшер от близките села. По този начин искал да предотврати раждане в линейката, да спре раждането временно, докато пристигне родилката в болницата! Справихме се, роди се бебето благополучно.

- Било е един вид знак на съдбата към каква специалност да се насочите.

- Баща ми беше акушер-гинеколог и аз никога не съм искал да работя нещо друго. Имах голямото щастие да се уча в "Майчин дом" от много хора. Доц. Рачев, проф. Карагюзов, г-р Чакмаков, доц. Славчев, г-р Райчева, г-р Мишев и още много, от които, както се казва, съм "крал" занаята. Качеството на обучението и квалификацията на един млад лекар зависи на първо място от него. Ако той има желание и хъс, винаги ще намери какво и от кого от по-опитните си колеги да научи. Ако няма такава желание, нищо не може да се направи.

- Срещате ли се с дефицит на доверието между лекар и пациент?

- Да, примерно при една категория млади момичета и жени има нещо събркано... Всичко, което им кажеш, тичат да проверяват по разни форуми в интернет. А там, естествено, всеки може да си пише, каквото си иска. И те вярват повече на написаното от абсолютни непрофесионалисти, отколкото на нас. Това е един вид неуважение. Проблем с ерозията на взаимното доверие съществува навсякъде. Но мисля, че при

нас вървим към по-зле. Затруднявам се да кажа как да се "обърне" процесът. Може би двустранно трябва да е усилено.

- Личностният фактор ли е водещото, или изтънялото доверие е заради организацията в системата?

- По-скоро първото. Организацията на здравеопазването не е лошо замислена, но е зле изпълнена. Това доведе до хронично недоволство от системата и всички мърморят. Въпреки че ако сравним нашето здравеопазване като система с някои други страни, ние сме много по-напред. А като квалификация - смятам, че по-голямата част от лекарите са на добро средноевропейско ниво.

- Но казвате - всички мърморят.

- Тръгна се оттам, че по някакъв начин успяхме да пробалим системата на общопрактикуващите лекари. По презумпция общопрактикуващият лекар би трябвало да се справи с 90% от заболяемостта при пациентите си. Но ние, българите, сме доста разглезени и отиваме при общопрактикуващия лекар не да се лекуваме, а да ни даде направление за специалист, въпреки че той може да се справи със случая. И сме недоволни, ако не ни даде направление. Оттам започват проблемите. Но хората трябва да са мотивирани да си гледат работата, да решават проблемите на повечето си пациенти, а не веднага да ги изпращат към болница. Поради липса на мотивация е много по-лесно да гадеш на пациента талон за хоспитализация, отколкото да се заемеш да му помогнеш.

- Как именно миниинвазивната хирургия Ви привлича?

- Интересът ми е от момента, в който взех специалност преди 23 години. Отидох по свое желание в клиниката по стерилизет и ендокринология, по това време там, в самото начало на

инвитро процедурите, се правеха поне по 3 лапароскопии на ден. Оттогава се занимавам активно. Няма да забравя, когато за пръв път видях, че това, заради което трябва да отвориш корема, можеш да го свършиш лапароскопски - с 2-3 пробода по 5 мм - и на следващия ден пациентката си е въкъщи. Това беше на един курс в Рим през 1996 г. и като се върнахме с доц. Рачев, още на следващия ден оперирахме лапароскопски извънматочна бременност - за пръв път в България. Тогава операцията продължи 3 часа, а последната направих за 17 минути. Това е вече въпрос на сръчност, но и на увереност. Сега съм напълно солидарен с един велик гинеколог - Хари Рич, първи отстранил лапароскопски матка през 1989 г. Той казва, че единствената коремна операция, която не може да се извърши чрез този метод, е цезаровото сечение.

- От какво зависи успехът при този метод?

- Търпение, сръчност и апаратура. Техниката е изключително важна. В последните години навлязоха такива нови апарати, които правят операцията истинско удоволствие. Те работят в радиочестотния спектър, в тялото на пациента няма ток, подават се радиовълни. Благодарение на това тъканта се заварява, така че могат съдове с лумен до 7 мм да бъдат заварени и да бъдат прерязани без опасност от кръвоизлив, без конци и т.н. и всичко става много бързо, с минимална кръвозагуба. Отстраняване на матката лапароскопски протича с 5-10 мл кръвозагуба. Коемо по някакъв начин не може да бъде постигнато с методите на ортодоксалната хирургия. Лапароскопията е много щадяща за болния. Имал съм пациентка, която час и половина след операцията настояваше да си отива в офиса. Това е изключително, но 70-80% от жените, които са оперирани

лапароскопски, точно след седмица са на работното си място. Много кратък е възстановителният период. Защото няма отваряне на голяма телесна кухина, няма изсъхване на тъканите, следоперативните сраствания или липсват, или са минимални. Незначителен е рискът от инфекция. Даже аз от години работя без прилагане на антибиотична профилактика.

- Ако се изчисли прецизно, възможно е тези операции в крайна сметка да са и икономически по-изгодни, отколкото изглежда на пръв поглед.

- Аз бих предложил здравната каса да раздели пътеките и лапароскопската операция да бъде значително по-скъпо платена, защото в момента пациентът доплаща, и то значителна сума. Казах за тези апарати, които заваряват тъканта - единият инструмент струва между 760 и 1100 лева и е еднократен. Работната повърхност е изработена от наносфери, които се разширяват при загряване и свиват при охлаждане. Така че поддържат в полето температура от 100 градуса. Тази температура позволява на колагена и еластина в кръвта да се разпадат и да станат естествено тъканно лепило. Но ако по пътеката за лапароскопски оперирана киста касата заплаща 711 лева на болницата - кой да купи еднократния инструмент? Пациентът. Алтернативата е отваряне на корема. Много скъпа е апаратурата. Един средно добър сет (без инструментите, които в повечето случаи са еднократни) струва към 150 хил. лева. В рамките на 3-4 години апаратурата е вече морално остаряла. Сега вече се внедряват триизмерни образи. Иначе понятието за близо и далеч е малко като на телевизор - не може да се прецени. Когато образът е триизмерен, все едно сте си пъхнали главата в корема на пациента - виждате всичко и операциите стават



по-лесно.

- Това ли е бъдещето на хирургията?

- Една от възможните посоки за бъдещето. Има най-различни системи, които се разработват благодарение на квантовите технологии. Изпивате някакъв разтвор, разни квантови апарати вътре се съединяват, инструментът прави операцията и частите отново се разпадат и изхвърлят от тялото. Няма да има никакви разрези, дори и малки. Ще става през естествените отвори в човешкото тяло. Засега това е най-смелата мечта в нашата специалност - да стигнем до квантовата хирургия.

- Как се става добър хирург?

- С много четене. Преди да започнете да правите нещо, трябва да се прочете как се прави. Защото, общо взето, учебниците се пишат от истински майстори. Иначе говорим за самоук хирург, което е доста опасно за здравето на пациентите. Впечатлението ми са, че, общо взето, изглежда, се оставяме на течението. Трябва да се прави усилие и да се преодолява инерцията. Днес имаме едно голямо предимство, че можем да ходим в чужбина и да се сравняваме с другите - къде сме, какво можем да правим.

- Изпитанието, което няма да забравите?

- Беше на 22 ноември 1987 г. От близо година бях в "Майчин дом" и съм дежурен в залата. Обади се от приемната, слизам и намирам бременна жена с излязла навън пъпна връв. Сецате се какво става с един водолоз, като му настъпите маркуча - същото става и с бебето, когато пъпната връв се притисне между главата и костния ринг на таза. И тогава моментално се сетих за един припом за избутване на главата, който бях чел отдавна и ако ме бяха изпитвали, със сигурност нямаше да си го спомня. Но в момента се сетих. Качихме жената в родилната зала, оттам - в операционната, аз непрекъснато бутах главата на бебето навън. Родих се една жива и здрава Силвия. Ето с този случай най-много се гордея. Тогава г-р Чернев, който даваше упойката, каза: "Сега наистина можеш да кажеш, че си спасил човешки живот". А подобни думи от по-опитен колега значат много. Удивително е, че в такива критични моменти най-неочаквано се сещаш какво си чел и на коя страница дори.

- Как се измъква човек от стреса при неуспех?

- Много тежко, изключително тежко се преживяват неуспехите от лекаря. До инфаркт се стига. А преодоляването става пак с работа, единствено с работа.

ПРИ СТУДОВА АЛЕРГИЯ ЧЕСТО ОБРИВИТЕ ИДВАТ СЛЕД ЗАТОПЛЯНЕ

Д-р Стаевска, какво представя студовата алергия?

- У хората съществуват различни представи и схващания за това какво е студова алергия. Много често обаче те се различават от определенията на медицинските специалисти. От медицинска гледна точка става дума за студова уртикария. Когато човек се изложи на студ, той започва да се обрива. Появяват се издути червени петна със силно изразен сърбеж, като ужулено от коприва, откъдето идва и наименованието (*urtica* на латински означава). Засегнати са онези части от тялото, които остават открити - уши, лице, ръце.

Много често обривите не излизат при непосредствения контакт със студа, а се появяват, след като кожа-

С д-р Мария Стаевска, алерголог, Александровска болница, разговаря Георги Георгиев

та се затопли. Обикновено изчезват след половин-един час. Усещането действително е много неприятно.

- А какво имат предвид хората, когато говорят за студова алергия?

- Много често при нас идват пациенти, които твърдят, че имат студова алергия, защото носът им тече на студено. Това е нормална реакция. Студеният въздух дразни нервните окончания, които стимулират жлезите и те произвеждат воднист секрет. Разбира се, при някои хора е по-силно изразено. В тези случаи се използват лекарства, които да потиснат реакцията, но не може да се говори за студова алергия в тесния смисъл.

- Какви са причините



Д-р Мария Стаевска

за появата на истинската студова алергия?

- Много е трудно да се каже. Студовата уртикария е част от т.нар. физикална уртикария. Определени клетки в кожата, наречени мастоцити, стават склонни към освобождаване на гранули в тях. Това е провокирано от различни физически стимули - натиск, топлина, студ

или вибрация. Вероятно се дължи на проблем в предаването на сигнали, но не може да се каже с точност как и защо става.

- Как се поставя диагнозата?

- Това става много лесно и бързо. Върху кожата се поставя бучка лед, която се премахва след 5-6 минути. Когато кожата се затопли, се получава специфичната уртика.

- Какво лечение се препоръчва?

- За съжаление няма лекарство, което да излекува алергията напълно. Като при повечето алергични заболявания, склонността на организма се запазва.

Физикалните уртикарии са болести, провокирани от отделянето на повече хистамин - когато това вещество се освобождава, се образуват обриви. Блокирането на неговото действие от антихистамините предпазва от появата на симптомите.

Съвременните антихистамини са много добри, нямат противопоказания, не водят до повишаване на апетита и на телото. В обществото битуват мнения, че е възможно да се появят странични реак-

ции. Това се отнася за старите антихистамини. Модерните препарати спокойно могат да бъдат вземани от шофьори, при приемането им може да се консумира алкохол и да се живее без допълнителни ограничения.

- Колко дълго трябва да се пият антихистамини, за да се потисне алергията?

- Приемат се непрекъснато. Ако обривет вече се е появил, нужно е време да изчезне, независимо колко антихистамини се пият. Затова ефектът е много по-добър, ако лекарството се взема в обичайна доза всеки ден. Съвременните препарати позволяват прием веднъж дневно, хората са предпазени, могат да излязат на студено.

Разбира се, зависи от чувствителността. Някои пациенти реагират още на 20 градуса, колкото може да е температурата на седалката на тоалетната чиния например. При по-леко засегнатите прагът на чувствителност е по-нисък - 4-5 градуса.

Колкото по-тежко протича студовата алергия, толкова е по-изразена чувствителността. Тогава са необходими по-високи дози антихистамини. Нашият център бе първият, в който бе направено

проучване и бе доказано, че по-високите дози антихистамини нямат странични ефекти и повлияват по-добре хората с уртикария. Резултатите от изследването бяха публикувани в най-известното американско алергологично списание и сега цял свят ги цитира. На практика лекарят може да предпише по-висока доза, ако прецени.

- Освен неприятните усещания студовата алергия може ли да доведе до някакви усложнения?

- Много е опасно потапянето в студена вода. Плуването в язовир например може да коства живота на човек. Когато цялото тяло е изложено на студ и се покрие с обриви, голяма част от водата в съдовете излиза, кръвното пада, човек губи съзнание. Получава се нещо като алергичен шок, което може да причини удавяне.

- Какви съвети ще дадете на хората със студова алергия?

- Съветът ми е да се предпазват с по-дебели ръкавици, обувки, да не стоят дълго на студено. Също така да се доверяват на лекаря и да пият редовно предписаната доза антихистамини, което е най-добрата защита при студова уртикария.

Sam² Real (Саме Рибъл) спомага възстановяването след леку, до средни по сила емоционални разстройства по естествен, по-ефективен и по-бърз начин от антидепресантите, като увеличава нивата на серотонин, норадреналин и допамин. Продуктът подобрява психичното и емоционално състояние, като подпомага мозъчната функция и подобрява настроението.



Върнете усмивката на лицето си!

депресия стрес умора безсъние

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

„СИРИУС-Д“ МИ ВЪРНА ЗДРАВЕ И МЛАДОСТ

Нека опитът и радостта ми да помогнат и на други хора да си върнат здравето. Роден съм и живея в София от десетилетия. Но последните няколко години бях като затворник у дома си - след диагноза лумбална лордоза, дегенеративни изменения в междупрешленните дискове, дискова херния, остеохондроза. С денонощни болки в гърба движението ми беше мъчение. Да не говоря за ужасната мигрена, за всички костно-ставни проблеми и шепите хапчета всякакви. Обаче животът ме срещна с един невероятен човек, с проф. Димитров, създател на храната "Сириус-Д". И днес отново съм жив, ходя пак и по планината, не само пеша из града. Проучих подробно всичко за тази храна - разрешителни, сертификати - и български, и европейски. Има доказателства, че тя може да създаде хрущялна тъкан, да възстановява, отпушва и изчиства кръвоносните съдове, абсорбира болната, нефункционална тъкан от всички органи. Освен това е по-чиста и безвредна храна от

ябълките, съдържаща всички аминокиселини - лесноусвояими. Започнах да взимам "Сириус-Д". Всичко се потвърди. Още първия месец изчезна и спохождащото ме понякога сърцебиене, зрението ми се подобри и смених очилата с по-нисък диоптер, забравих и гастрита, енергията ми се повиши. Третия месец изчезнаха болките в гърба, коленете и главата. Пиша, за да помогна и на други страдащи. Всеки, който има нужда от съветите и храната на д-р Димитров, може да го направи и аз съм готов да съдействам и със своя опит - инж. Христов, 0988 948420, 02 4179236.



Подпомага лечението на:

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

За поръчки:

0878 918 498, 0898 573 092,



И ПУЛСЪТ МОЖЕ ДА СЕ ТРЕНИРА

седмица. При спортистите той може да бъде и под 40 удара в минута. За редовно посещаващите фитнес залата е напълно реално пулсът им да е под 50 удара в минута. Достатъчно е обаче 3 седмици бездействието и показанията на уреда скачат нагоре.

2. Кой пулс се смята за нормален?

Специалистите препоръчват пулсът да се мери сутрин преди ставане от леглото. При жените за нормален се смята 70-80 удара в минута, а при мъжете - 60-70. Причината за разликата е, че сърцето на представителките на нежния пол е по-малко по обем. Затова и трябва повече да се труди, за да изтласка кръвта по всички кръвоносни съдове.

3. Как да премерим пулса си без уред?

Пулсът най-лесно се напипва върху вътреш-

ната страна на китката. Включете секундомер (вече го има в повечето мобилни телефони) и броят колко пъти ще усетите пулса в продължение на 10 или 20 секунди. Резултата умножете по 6 или съответно по 3 и ще получите пулса си за една минута.

4. Какво означава максимален пулс?

Максималният сърдечен ритъм представлява най-големия брой удари, които сърцето ви може да издържи за една минута. Във фитнес залите най-често се използва формулата 220 минус възрастта (за мъжете) или 226 минус възрастта (за жените). Данните не са абсолютно точни, затова не им се предверявайте, а следете как се чувствате.

5. Различава ли се пулсът на хората, водещи заседнал начин на живот, от този на спортуващите?

Естествено! Сърцето също е мускул и когато

спортувате, то укрепва. Ако се занимавате с аеробика или тренирате на кардиотренажори, сърцето ви увеличава размерите си, става по-еластично и по-мощно. Такова сърце може всеки път да изтласква много повече кръв, отколкото сърцето на човек, седящ по цял ден в креслото. Затова с времето пулсът на спортуващите хора е с по-ниски стойности, а сърцето - по-здравно. Това е гарантирано обаче, ако тренирате сериозно 3-4 пъти в седмицата. Ако посещавате залата от гъжд на вятър и си спестявате усилията на уредите, не очаквайте подобен ефект.

6. Нормално ли е сумарен пулсът на отдавна занимаващите се с фитнес да е по-нисък - 55-60 удара в минута?

Нормално е, защото, както вече споменахме, тренираното сърце не изтласква толкова често кръвта, колкото нетренираното. Ако човек обаче води заседнал

начин на живот, ще се уреди с диагнозата "брадикардия" - забавяне на сърдечния ритъм.

Когато тренирате с постоянна интензивност, пулсът се вдига до оптималните показатели за 1-2 минути. Ако ускорите темпото, пулсът ви отново ще скочи за 1-2 минути. След няколко занятия с една и съща скорост постоянният ви пулс по време на тренировка ще стане по-нисък.

7. Има ли подходящ пулс, който да гарантира отслабване по време на спорт?

Когато целта ви е да свалите килограми, ползвайте известната формула: 220 минус възрастта, умножено по 0,7. Ако не постигате желаните резултати, това вероятно е, защото формулата не определя вашия личен пулс, а средния за възрастта ви. Намерете медицински център или клуб, където могат да изчислят вашия индивидуален пулс, необходим, за да горите повече калории. Но не прекалявайте, защото при прекалено висок пулс се изгаря малък процент мазнини, а повече въглехидрати. Дръжте се за златната среда. (ЖД)

Всички, които практикуват фитнес или някакъв друг спорт, са свикнали да следят пулса си по време на тренировките. Често обаче възникват въпроси, на които не знаят отговора. Затова ще се опитаме да помогнем:

1. Какво е пулс и има ли връзка с тренировките?

Пулсът показва колко

често се свива сърцето, за да изтласка кръвта по артериите, вените и капилярите, доставяйки кислород и хранителни вещества на организма ни. Колкото по-интензивно се движим, толкова по-често се свива този вечен двигател - сърцето. През първите 10 тренировъчни седмици пулсът в покой трябва да се снижава с по 1 удар в минута всяка

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ГРИП

ИМУНИТЕТ
Хранителна добавка

Lacto 4 VIP
Живи лактобактерии

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ
Антивирусни препарати

ОТПАДНАЛОСТ И УМОРА
Хранителна добавка

Ambinor
Ампули за пиене

ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЦА
Хранителна добавка

N-Ti-Tuss
Билков сироп и билкови капсули

.....> ВИЖ НА www.health.bg

ОМЕГА-3 НОРМАЛИЗИРАТ ХОЛЕСТЕРОЛА И ТРИГЛИЦЕРИДИТЕ

• Подпомагат оптималното функциониране на мозъка и очната ретина.

• Имат противовъзпалително действие, особено при ставни артритни болки.

• Спомагат за добро кръвообращение на мозъка, за защита и профилактика на сърдечносъдовата система.

Високата концентрация на триглицериди е рисков фактор за развитие на сърдечносъдово заболяване. Рискът значително се увеличава при високи стойности на триглицериди в кръвта в комбинация с висок общ и лош (LDL) холестерол, нисък добър (HDL), особено при наличие на диабет.

Омега-3 мастни киселини са необходими за намаляване на повишените нива на триглицериди и за намаляване на сутрешната скованост и на болките в ставите при пациенти с ревматоиден артрит. Изследванията доказват, че около 4 г на ден омега-3 мастни киселини намаляват серумните концентрации на триглицеридите с 25 до 30%. При наблюдавани две групи пациенти с повишени нива на триглицериди е установено,

че при приемащите омега-3 като добавка има до 30% намаляване на концентрациите на серумните триглицериди и от 30 до 40% намаляване на нивата на лош холестерол.

Много вегетарианци си мислят, че като наблягат на орехите, лененото семе или конопеното олио, си набавят необходимите количества омега-3 мазнини. Но това не е съвсем така. В тези храни не се съдържат два вида от тези мазнини - ЕПА и ДНА, а само те се усвояват директно от нашия организъм. Другите разновидности трябва да се преработват и като резултат усвоените количества са много по-малки от очакваното.

Диета, богата на омега-3 мастни киселини, може да помогне за предотвратяване на синдрома на сухото око - често заболяване на



очите и сред възрастните хора (с намалена слъзна секреция), а вече и при млади хора (при носене на контактни лещи, дълъг престой пред компютърен екран, замърсяване на околната среда, сух въздух в затворени помещения с климатик, хормонални промени и др.).

За омега-3 мастните киселини е важно да се знае, че те трябва задължително да се приемат с някакъв антиоксидант (вит. А, Е, С), за да се предпазят мазнините от окисляване.

При един обичаен начин на живот - с умерено движение и без претоварване - първите признаци на износване на ставите се появяват най-често след 40-годишна възраст. Ако има по-ранни дегенеративни промени, те винаги се дължат на спортни или битови травми, както и на системни големи физически натоварвания. Първите симптоми за възрастовите промени се проявяват първоначално в коленните и тазобедрените стави, гръбначния стълб - като усещане за дискомфорт при по-продължително или силно натоварване. Най-често оплакванията се описват като "пукане", "скърцане" и "щракане" в засегнатите стави, скованост. С напредване на процеса се явява и болката, която с времето постепенно започва да съпътства всяко движение в болния крайник.

Голяма грешка е болката да се приема като нормален "спътник" на възрастта и с нея да се свиква като с неизбежно зло. Проблемите в опорно-двигателния

СТАВНИЙТ ХРУЩЯЛ Е БУФЕР НА ДВИЖЕНИЯТА

телния апарат се отразяват с течение на времето на целия организъм. Не става въпрос само за неприятните усещания и болките. Ако не се вземат мерки навреме, започва едно - в началото незабележимо - обездвижване. Пациентът се щади, след това идва качването на килограмите, сърцето и белите дробове постепенно намаляват капацитета си, в този порочен кръг тялото се детренира, губи форма. Затова всички заболявания на опорно-двигателния апарат трябва да се установяват и лекуват навреме.

Какви процеси в ставата водят до скованост, болка и ограничаване на движенията?

Преди всичко се нарушава нормалната структура на хрущяла. Първоначално се явяват микроскопични абразии, изтъняване, после те се разраст-



Такъв продукт е "Хондросейв", уникална балансирана комбинация от основните хондропротективни субстанции - глюкозамин и хондроитин, под формата на сулфат, както и сяра под формата на метилсулфонил-метан. Включени са и най-важните за съединителната тъкан микроелементи - селен, цинк, манган, хром, мед и бор, както и витамините С и D₃ с антиоксидантно действие и за повлияване на остеопоротичните процеси, засягащи костната тъкан при остеоартроза. Активните вещества в препарата са във форма, чрез която максимално успешно проникват в ставните хрущяли. Те са така подбрани, че всяка от тях е със собствен принос към предназначаването и възстановяването на хиалинния хрущял, на подлежащата кост и на околоставните тъкани. Профилактичните курсове са обикновено 60 дни. А за лечение специалистите предписват по-продължителен прием, като дневната доза и в двата случая е еднаква - два пъти дневно по една таблетка. За да има максимален ефект, се препоръчва провеждането на два курса годишно. (ЖД)

ват и в крайния стадий има в голяма степен разрушен хрущял. А именно той е буферът на движенията между костите, които образуват дадената става. При увреден хрущял в ставата се получава оток, силно се ограничава обемът на движение, страдат и съответните мускули.

За да не се стига до

големи дегенеративни изменения в ставата - на първо място е ролята на профилактиката. Затова специалистите препоръчват след 40-годишна възраст, дори и без да има никакви оплаквания, да се правят периодични курсове с хондропротектори, които помагат да се съхранят в максимална степен ставните хрущяли.

Chondrosave®

Хондросейв - с грижа за всяка става!

ЕСОPHARM

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

СЛОЖЕТЕ КРАЙ НА БОЛКИТЕ В КРЪСТА

РЕШЕНИЕТО: **ТУРМАЛИНОВ КОЛАН, ЯПОНСКА ТЕХНОЛОГИЯ**

При поставяне на лечебния колан на кръста след 10-15 минути се усеща облекчаващо затопляне.

САМО СЕГА С ПОДАРЪК НАКОЛЕНКИ!



Области на приложение на турмалиновия колан:

- Болки в гърба, кръста, тазовата област;
- Дискова херния;
- Остеохондроза;
- Простудни заболявания;
- Ишиас и невралгии;
- Остеопороза;
- Отоци и отпадналост на долните крайници;
- Мускулни спазми на бедрата;
- Разширени вени;
- Простатит;
- Стомашно-чревен дискомфорт;
- Бъбречни проблеми;
- Нередовна менструация;
- Проблеми с кръвообращението;
- Нервно напрежение, стрес, умора;
- Заседнал начин на живот.

Д-р Трайкова, ОПЛ, София

Препоръчвам убедено носенето на лечебния колан на много мои пациенти. Той има чудодееен резултат и при по-възрастни, и при млади хора. Вградена японска технология с турмалин в колана е известна в цял свят, вече е и в България.

ЗА ПОРЪЧКА:

0897 72 10 10

0889 72 10 20

0877 72 10 40

www.bg-terramagica.com

Дължина 120 см, ширина 14 см
Цена 59 лв. + безплатна доставка
+ подарък наколенки!

Д-р Демерджиева, изисква ли кожата някакви по-особени грижи през зимата?

- Да, човешката кожа е доста чувствителна и факторите на околната среда в разгара на зимата, като вятър и ниски температури, ѝ въздействат осезателно. Затова е разумно да полагаме всекидневни профилактични грижи за кожата си, независимо дали сме в града, в планината или на друго място. Грижата за кожата гарантира не само предпазване от дерматологични заболявания, но и от стареенето.

- Повишеното внимание през зимата отнася ли се и за хората с нормална кожа, или основно за тези, които имат някакви проблеми?

- Става въпрос за всички хора и на всякаква възраст. А страдащите от atopичен дерматит, екзема и други специфични проблеми задължително трябва да посещават редовно дерматолог и да следват съветите му.

- За много хора все още грижата за кожата се изразява в измиването с вода и сапун или шампоан. Това достатъчно ли е?

- Разбира се, че не е достатъчно. На първо място трябва добре да подбирате сапуните и детергентите, които използвате за себе си и семейството си. Редно е те да бъдат щадящи от типа "душ олио", за да може измиването да е съчетано с хидратация. Препоръчвам и сапуни, от които са премахнати детергентите, оцветителите и ароматизаторите, защото те често са алергени. Най-добре е

СУХАТА КОЖА ГУБИ ЗАЩИТНАТА СИ ФУНКЦИЯ

● С д-р Здравка Демерджиева, гм, началник на отделението по дерматология и венерология в МБАЛ „Токуда Болница София“, разговаря Камен Здравков



Д-р Демерджиева преглежда пациент с дерматоскоп

да се използва "сапун без сапун", така наречените сингети. Те не само хигиенизират кожата, но довеждат до отварянето на порите, което позволява хидратиращите кремове да навлизат по-дълбоко в епидермиса.

- Колко често трябва да се измива цялото тяло със сапун?

- Ако се използват подходящи щадящи средства, подобрени според типа кожа, това може да става всекидневно. Ако обаче използвате силни детер-

генти, това трябва да става два до три пъти седмично.

- Кога се налага допълнително овлажняване на кожата и с какви средства се прави?

- Хидратацията с подходящи средства трябва да започне още от ранната детска възраст, защото при най-малките все още няма секреция от мастните жлези. След това в активната възраст кожата губи хидратацията си при мие-

ства, а в третата възраст мастните жлези губят активността си. Затова хидратацията се препоръчва през целия живот. Най-добре е да се използват средства, които съдържат полиненаситени мастни киселини - линолова и линоленова. Има качествени билкови екстракти с комплексно въздействие върху кожата, например балсамът Нахткерцен, който съдържа масло от вечерна роза. Това растение е много бога-

На първо място трябва добре да подбирате сапуните и детергентите, които използвате за себе си и семейството си. Редно е те да бъдат щадящи от типа "душ-олио", за да може измиването да е съчетано с хидратация.

мо на естествени линолова и линоленова киселина.

- Само естетичен проблем ли е сухата кожа?

- Факт е, че сухата кожа не изглежда добре, но основният проблем е, че тя губи бариерните си функции и лесно се поселва от бактерии, гъбички, вируси и различни алергени. Точно затова трябва редовно да се прилагат хидратантни и емолиентни средства, за да възстановим бариерните функции на кожата.

- С каква интензивност трябва да се прилагат хидратиращите средства?

- Поне два пъти дневно, върху цялото тяло, най-добре след изкъпване. А проблемни

зони, засегнати от екзема например, те трябва да се хидратират по-често и по-интензивно.

- Има ли разлика в необходимостта от хидратация през лятото и през зимата?

- Да, през лятото се използват по-хидратантни кремове, а през зимата - по-богати на липиди (по-мазни), защото заради студеният време и вятъра липидите се изразходват по-бързо.

- Има ли специфика поддържането на лицето?

- Освен хидратацията там е необходимо да се прилагат кремове с фотозащита и през лятото, и през зимата. Така ще предпазим най-видимата част на тялото си от преждевременно състаряване, поява на петна и други проблеми.

- Но нали слънцето е зрява...

- Всичко е в дозата, са казали още древните мислители. Това важи и до днес. За набавяне на витамин D е достатъчно човек (включително децата) да бъде 15 минути на слънце без ръкави и с къси панталони. А иначе за психическия ни комфорт слънцето има важно значение, но там то влияе през очите, кожата трябва да е предпазена!



Криеш ли нещо?

Болезнена сухота на кожата, хронични дразнения, зачервяване...

Nachtkerzen Балсам на Д-р Тайс не само овлажнява и възвръща еластичността на кожата. Той възвръща и самочувствието. Притеснението от проблемна кожа изчезва, след като възстановителните способности на кожата бъдат стимулирани от балсама на Д-р Тайс.

Nachtkerzen Балсам на Д-р Тайс с екстракт от вечерна роза (*Oenothera biennis*) помага при:

- суха, чувствителна и проблемна кожа.
- болезнена сухота на кожата, люспене и др.
- чувствителна кожа на бебета и малки деца.





www.naturprodukt.bg

ИЗЛЕЗ НАВЪН. ВЛЕЗ В СВОЯТА КОЖА.

DR. THEISS

Неотдавна Организацията по прехрана и земеделие (Food and Agriculture Organization, FAO) към ООН обяви амаранта за културата на XXI век. Парадокс е, че качествата на това растение у нас са изключително слабо познати, въпреки че една от неговите разновидности - омразният плевел щир, може да се срещне почти във всеки селски двор, както и на много места из полето.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Амарантът се отглежда в Мексико, Перу, САЩ, Индия, Непал и др., където съставлява важна част в менюто на немалка част от населението на тези страни. Например в Индия, както и в някои страни на Азия и Африка, амарантът осигурява около половината от консумираните растителни протеини. За хранителни цели се използват както листата, така и семената на растението. Листата, които са с вкус, подобен на спанак, се готвят и пържат, а семената се използват като вариво, за изпичане на вкусни пуканки, както и за получаване на брашно, за добиване на масло и т.н.

Интересът на света и в частност на ООН към тази древна храна нарасна изключително много след публикуване на изследванията за състава на отделните части на растението - листата, семената и маслото, които показаха, че то е една невероятна съкровищница на биологично активни вещества с изключителна полза за човешкия организъм.

Обосновано се твърди, че маслото на амаранта, което съставлява 6-8% от масата на семената, е най-полезното от всички растителни масла. Това сериозно повиши популярността на тази екзотична култура в редица страни. Например в Украйна с амарант сега се засяват около 10% от обработваемите земи. Амарантът (Amaranthus) е едногодишно растение с едри, ярко

АМАРАНТЪТ КУЛТУРАТА НА XXI ВЕК

обогрени листа и извисяващи се над тях невероятно красиви съцветия, вариращи, в зависимост от вида, от златисто до яркочервено и пурпурно. Семената са много дребни - около 50-60 хиляди в едно растение. Но именно те представляват най-голямата ценност на амаранта. Установено е, че семената на амаранта съдържат 55-62% въглехидрати (главно нишесте), 12,5-17,5% протеини, до 8% липиди, както и редица витамини, минерали и още много други редки и изключително ценни вещества. Високата му диетична стойност се допълва и от високото съдържание (до 9%) на влакнини (главно пектин), което е около 10 пъти повече от това в ориза, над 4 пъти повече от бялото брашно и два пъти повече от лещата. Енергийната стойност на 100 г семена съставлява около 370 ккал. Аминокиселините, влизащи в състава на амаранта, са прекрасно балансирани и бързо и безпрепятствено се усвояват от храносмилателния тракт.

По съдържание на особено ценната незаменима аминокиселина лизин (6,2 г/100 г белтък) протеините на амаранта неколкократно превъзхождат зърнените култури,

а по това на аминокиселините треонин, фенилаланин, тирозин и триптофан се отждествяват с белтъка на женското мляко. Известно е, че лизинът се характеризира с противовирусно действие, особено по отношение на вирусите на херпеса, както и на тези, предизвикващи остри респираторни заболявания. Невъзможно му се отразява неблагоприятно на белтъчния синтез и общия жизнен статус на организма. Важно свойство на амарантовото брашно е отсъствието на глутенова белтъчна фракция, което го прави подходящо за страдащи от глутенова ентеропатия (цели-

акция). За оценка на качеството на протеините FAO използва точкова система, в която на идеалния белтък (близък до яйчния) се присъждат 100 единици. По тази класация протеините на царевичната имат 44 единици, на пшеницата - 58, на соята - 68, на млечния казеин - 72, а на амаранта - 75.

Както споменахме, маслото на амаранта е с изключително високо качество. Около три четвърти от висшите мастни киселини в неговия състав са полиненаситени, половината от които съставлява незаменимата линолова киселина. Тя принадлежи към класа омега-6 и има изключително значение за функционирането на клетъчните мембрани. От нея организъмът синтезира други важни аминокиселини (например арахидоновата). Установено е, че за нормалното съществуване човешкият организъм ежедневно се нуждае от 5-10 г полиненаситени мастни киселини, прекрасен източник на които представлява амарантът. В маслото на амаранта се съдържат още редица ценни съставки, които способстват съществено за неговата висока биологична стойност - фитостероли, витамин Е, сквален и др. Отличителна особеност на Е-витаминния комплекс на маслото на амаранта е, че в основната си част той е съставен от по-активната токоферолна форма на витамин Е, докато в повечето растителни масла преобладава по-пасивната токоферолна форма (главно алфа-токоферол). Установено е, че антиоксидантните свойства на токоферолната форма на витамин Е са 40-50 пъти по-високи от тези на токоферолната, което обуславя изключително високата биологична активност на това масло.

Клинично доказано е, че амарантовото масло способства за понижаване на нивото на холестерола в кръвта, подобрява



еластичността на кръвоносните съдове и чувствително понижава риска от образуване на тромби.

Бидейки мощен антиоксидант, той има и изразено антиканцерогенно действие. Установено е забележителното обстотелство, че съдържанието на антиоксиданти в кънвовете на семената на амаранта нараства цели 20 пъти, достигайки на петия ден уникалната стойност от 200 мг/100 г. Скваленът е друга ценна съставка на амарантовото масло, чието съдържание (около 8%) е невероятно за растителен източник. То е десет пъти по-високо от това в зехтина, едно от най-ценните растителни масла. Това вещество, изолирано през 1906 г. от японца д-р Митцумаро Цуджимото от черния дроб на особен вид дълбоководни акули, в последвалите сто години се превръща в обект на всеотрядни изследвания, в резултат на които бяха установени изумителни факти за

неговата роля в човешкия организъм. В наши дни интересът към него е почти еуфоричен. Установено беше например, че скваленът, който по химическата си природа е силно ненаситен въглеводород, изпитва колосален "глад" за водород. В човешкия организъм той засища този глад чрез водород на водната молекула, освобождавайки животелен кислород, който насища клетките на човешкото тяло и способства за тяхното "подмладяване". Освен това беше доказано, че скваленът има изразено бактерицидно и антивирусно действие и особено благоприятен ефект при лечение на заболявания, свързани с понижан имунитет - алергии, астма, псориазис, артрит и др. Това уникално вещество е прекурсор (родоначално вещество) за синтеза на т.нар. фитостероли, растителния аналог на холестерола. През последните години беше установено, че фитостеролите спомагат за извеждането на холестерола от организма и намаляването на съдържанието му

в кръвния ток.

Семената на амаранта са ценен източник на редица важни витамини (С, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉), както и на внушителен набор от ценни

минерали, между които калий, натрий, калций, магнезий, желязо, мед, цинк, манган, селен, фосфор и др. Например съдържанието на желязо в семената на амаранта е десет пъти по-високо от това в ориза. Растението е изключително богато и на други два ценни минерала - магнезий и манган. Амарантът удивява и с едно друго свое забележително свойство. Неговата фотосинтеза се отличава с чувствително по-висока консумация на въглероден диоксид в сравнение с редица други растения, което е още един сериозен аргумент в полза на активното разпространение на тази уникална растителна култура.

gropov_bg@yahoo.com

За рогина на амаранта се смятат земите на Централна и Южна Америка, където преди повече от 8000 години той е бил втората по значение храна (след царевичната) на местното население - инките и ацтеките. За инките амарантът е бил и свещена храна, пред чиято божествена сила те се прекланяли и която участвала в редица техни, в т.ч. и с човешки жертвоприношения, ритуали. Фанатичното преклонение и вяра на местното население в божествената сила на

амаранта не се понравили на испанските конкистадори, които под заплахата от сурово наказание забранили неговото засяване и използване като храна и за религиозни обреди. В резултат той за дълги години (с изключение на някои затъпени планински земи) изгубил своята значимост в този район на света. Любопитно е, че древните гърци също оценили по достоинство качествата на амаранта, провъзгласявайки го за символ на безсмъртието.

В БИТКАТА ЗА НАГРАДАТА „ДЖЕЙМИСЪН“ ОСТАНАХА 12 ФИНАЛИСТИ

Наградата „Джеймисън“, която се присъжда за български късометражен филм, отново провокира 90 млади наши кинематографисти да представят новите си филми, някои специално създадени за участие в конкурса. Причината не е само стойността на наградата, която е 6000 евро, осигурена от Jameson Irish Whiskey, а и защото за 1-и път този престижен фест им предоставя възможност да

затвърдят името си на обещаващи творци, да получат нова доза популярност.

В селекционната комисия са Стефан Вълдобрев - композитор, актьор и режисьор, Петър Вълчанов - режисьор, Галя Крайчовска - журналист, Александър Сано - актьор и Зоран Петровски - режисьор. Журито определи 12 финалисти, от които два са анимационни, един документален и два експериментални, а останалите 7 са игрални

филми. Любопитен факт е, че шест от избраните са копродукции, три от тях са българо-английски, а останалите са дело на българо-френски, българо-руски и българо-германски екипи.

За Голямата награда ще се борят следните ленти: „Власт“, реж. Борис Светославов, „Ден като ден“, реж. Господин Неделчев, „Дърво без корен“, реж. Рузие Хасанова, „Казабланка“, реж. Никола (Кольо) Карамфилов, „Космонавти“, реж. Божина Панайотова, „Оловно сърце“, реж. Слава Дойчева, „Паркинз“, реж. Ивайло Минов, „Портали“, реж. Симеон Соколов, „Стереолов“, реж. Мартин Илиев, „Упращения за разговор“, реж. Камен Коларов, „Чест“, реж. Павел Веснаков и „The bridge“, реж. Яна Титова.

Голямата награда „Джеймисън“ ще бъде връчена на режисьора на филма победител по време на официалната церемония по награждаването, която ще се състои на 15 март 2014 г. в Зала 1 на НДК.



„БАГРЯНА И СЛОВЕНИЯ“

Книгата разкрива изключително интригуваща история за любовта между голямата българска поетеса и много известен словенски интелектуалец.



Акад. проф. Людмила Димитрова, член на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ), и Людмила Малинова-Димитрова са автори на обемистия 350-страничен том. Той проследява непознатото и пазено в тайна словенско битие на голямата българска поетеса Елисавета Багряна (1893-1991), едно от ярките явления в европейския модернизъм между двете

световни войни. От 1932 г., когато за първи път се озовава в Любляна, до 1940 г. Луза, както я наричат близките ѝ, редовно посещава славянската страна, общува с изявени интелектуалци, но с един от тях - Изидор Цанкар, запазва приятелски отношения през целия си дълъг живот.

Българският читател за първи път ще се запознае с трудно достъпни архивни материали: писма, снимки, документи и факти не само за поетесата и културните явления от онова време, но и за историческите превратности, по-късно диктувани от политически и идеологически обстоятелства. Авторите предоставят гумата на голям брой специалисти и свидетели от Словения и от България, които очертават реалната картина на живота в нашите две страни през XX век, както и двойствено отношение на тоталитарната власт към хората на интелектуалния труд.

Необичайният „детективски“ труд повдига воала на забравата и тайната, за това колко дълбока е била привързаността на поетесата към природата и хората на Словения. Четивото вече се превърна в интелектуална сензация в Любляна, където беше оценено като изключително литературно-историческо разследване.

Българският вариант на „Багряна и Словения“ вече е на пазара и предлага допълнителни подробности за изключително интригуващата история, свързана с една от най-големите български поетеси, проследявайки любовта ѝ с Изидор Цанкар.

БАБА МАРТА ВЛЕЗЕ В ЕТНОГРАФСКИЯ МУЗЕЙ



В столицата откриха изложба базар на мартеници

Макар че краят на зимата е още далеч, а снегът и студът едва наскоро напомниха за себе си, вече все по-нетърпеливо очакваме идващата пролет. Дори за Института за етнология и фолклористика и Етнографския музей Баба Марта гоиде по-рано. Това стана благодарение на приложничките от Задругата на майсторите на народни художествени занаяти, които са подготвили изложба от ръчно изработени първомартенски модели. Те са подредени в залите на Етнографския музей, намиращ се на пл. „Княз Александър I“ 1 в София.

Всеки посетител може не само да заимства готови идеи от изложени-

те уникати, но и да участва в изработването на мартеници както по традиционни, така и чрез съвременни технологии. Графикът на показните занимания в работилничките е обявен на страницата на музея във фейсбук и на <http://iefem.blogspot.com/>.

Ако не се чувствате достатъчно сръчни, можете да си закупите оригинални мартенички за близките ви и любими хора. Представените образци са различни - и класически тип, и такива, които привличат с творческата фантазия на авторите, но всички са направени от естествени материали. Изложбата ще продължи до 8 март.

СОФИЯ

Мобилна работилница за градски инициативи

Столицата подаде апликационната си форма за участие в международния конкурс на фондация "Блумбърг" "Предизвикателство за кметове". Идеята "Мобилна работилница за градски инициативи" на арт организацията "Дистръктив Криейшън" е посочена като иновативен способ за справяне с мащабен градски проблем.

Идеята е проблемите да бъдат решавани съвместно от творци, специалисти и доброволци, които чрез методите на изкуството да трансформират градската визия, разчупвайки стереотипните рамки. Целта е гражданите да бъдат провокирани да участват активно в подобряването и декорирането на градската среда.

Проектът може да се изпълнява ус-



пешно във всеки град, което е основно изискване за участие в международния конкурс. Подобни методи са тествани успешно в Берлин, в Детройт, в Рио де Жанейро и още много други.

ВАРНА

Пет ще са приоритетите в новия бюджет

Запазване на данъчните ставки и намаление на част от тях, развитие на здравеопазването, образованието, социалната политика и амбициозна капиталова програма - това са основните приоритети в бюджета на Варна за 2014 г., обявиха от Общината на специална пресконференция. Проектобюджетът е с мажоранка от 222 млн. лв., или с 11 млн. лв. повече от м.г., и вече се обсъжда в ресорните комисиони на Об-

щинския съвет.

Кметът Иван Портних припомни, че морската столица е кандидатствала с проекти за 150 млн. лева към фонда за развитие на регионите. По думите му участието при разпределението на средствата ще помогне за оптимизиране на сградния фонд, защото ще се освободят редица здания с обществени функции.

За първи път в историята на Варна се предвижда да бъде направена паспор-

тизация на всички сгради - паметници на културата. "Имаме списък с около 600 сгради, които трябва да бъдат обследвани, и настояваме експертите да се произнесат за всяка от тях", коментира градоначалникът. Според него паспортизацията ще даде възможност да бъде търсено европейско финансиране за поддържането на сградите, както и отговорност от собствениците за тяхното съхранение.

БУРГАС

Откриха първия информационен център за онкоболни

Първият в страната информационен център за пациенти с онкологични заболявания бе открит на 4 февруари м.г. в Бургас. Очакванията са, че центърът ще помогне на стотици хора и техните семейства да получат безплатна, адекватна и навременна информация по въпроси и проблеми, които съпътстват лечението им.

Наред с информацията за справяне с болестта пациентите ще бъдат консултирани, ще им се оказва помощ и съдействие при отказано лечение, липсващи лекарства, некоректно отношение.

За целта ще бъде разписана процедура за пациентска медиация за извънсудебно решаване на



спорове и конфликти съгласно Закона за медиацията.

Предвижда се също така провеждането на видеоконференции с медицински специалисти, които ще се излъчват в интернет в реално време с възможности за включване на въпроси на пациен-

ти от цялата страна.

Центърът е разкрит в близост до КОЦ-Бургас, в помещение, предоставено от Общината. Проектът е на стойност около 22 хил. евро и ще се реализира за 9 месеца от сдружение "Онкоболни и приятели", което осигурява 10% съфинансиране.

РУСЕ

Европейски пари ще спасяват Художествената галерия

Община Русе ще кандидатства за европейско финансиране, чрез което да бъде осъществен цялостен ремонт на Художествената галерия в града, заяви кметът Пламен Стоилов. Повод станал срутването на част от стълбения покрив на културния институт, причинено от натрупан сняг.

Сградата е застрахована и в момента се прави оценка на щетите. Заради появилите се пукнатини в югозападната част на галерията първо ще бъде извършено геодетско заснемане. За укрепването ще се търсят средства от Междуведомствената комисия за възстановяване и подпомагане към Министерския съвет.

"Вече има готов проект за капиталов ремонт на сградата, който е на



стойност 1,3 млн. лв., като именно за неговото реализиране ще се търсят средства от европейските фондове", уточни г-н Стоилов. Той допълни, че от построяването на Художествената галерия през 1975 г. ремонт не е правен.

До момента от местната власт са успели да осигурят европейски пари за други знакови обекти от културната инф-

раструктура, като Регионалната библиотека, Регионалния исторически музей и Природонаучния музей. В момента те се обновяват и модернизират по проект "Развитие на културно-историческите атракции в градски туристически ансамбъл". Община Русе получи от държавния бюджет и целеви средства за ремонта на къщата музей "Баба Тонка", който е в ход.



Сътрудничество за по-добра комуникация

Община Стара Загора подписа Меморандум за сътрудничество със сдружението с нестопанска цел "Моята еОбщина" - създаден на интернет платформа за онлайн връзка между администрацията и гражданите.

Целта на документа е да бъдат популяризирани и утвърдени добрите практики, да бъдат насърчени гражданите към пря-

ко участие за решаване на проблемите на местно ниво, както и да бъдат създадени приоритети за бъдещо развитие на града, заявиха от сдружението на специална пресконференция.

Преди три месеца екипът на "Моята еОбщина" създаде електронна платформа, която предоставя безплатно на местната власт и гражданите.

СТАРА ЗАГОРА

Чрез нея старозагорци задават въпроси и правят предложения, свързани с работата на администрацията, проследяват действията ѝ, докато получат отговор или решение на проблемите си. Проектът осигурява пълна прозрачност и предоставя обобщени резултати, статистика и анализи на предложенията. Община Стара Загора отговаря на въпросите, сигналите и предложенията в нормативно определени срокове, както е описано в меморандума.

От сдружението обясниха, че предстои нагледно изграждане на платформата с включването и на други институции. По идея на кмета Живко Тодоров може да се даде и възможност за обратна връзка при необходимост от допитване към старозагорци.

БЛАГОЕВГРАД

Узаконяват жилищата на повече от 20 семейства

Нови 4 сгради от квартал "Освобождение" в Благоевград ще бъдат узаконени до края на месеца. По този начин 20 семейства от квартала ще получат всички необходими документи за нормалната експлоатация на своите домове и те няма да бъдат застрашени от премахване.

Кампанията за узаконяване на незаконно пристроените, достроените и надстроените жилища

сгради в кв. "Освобождение" бе поета от екипа "Камби-тов" в края на 2013 г. В рамките на законоустановения срок бяха подадени над 350 заявления за узаконяване благодарение на безпрецедентна информационна кампания, включваща индивидуални срещи със собствениците, разяснителни публични дискусии и обяви.

През октомври 2013 г. по решение на екипа "Камби-

тов" бе организирана среща между граждани и администрация, която бе първата подобна инициатива от 20 години насам в помощ на гражданите. Нейната цел бе именно да запознае обществеността с процедурите по узаконяване, крайните срокове и необходимия комплект документи, както и да насърчи собствениците към започване на административните процедури.

Страницата подготви
Георги ГЕОРГИЕВ

Мирослава КИРИЛОВА

Храната на фараоните, златото на траките, съкровището на гедите ни - така наричат станалият хит сред привържениците на здравословната кухня лимец. Древното жито, което е мощен антиоксидант, е познато на човечеството от зората на цивилизацията. Има доказателства, че зърнената култура е отглеждана в Древен Египет, Израел, както и в Средиземноморския регион хилядолетия преди Христа.

Лимецът има почти два пъти повече магнезий, белтъчини, фосфор, витамини от групите В и А в сравнение с другите видове жито. Той не дава богата реколта, но пък засища добре и е лековита храна. В него почти няма gluten, ето защо е подходящ за хора с алергии към протеина - обясни за в. "Животът днес" Петко Ангелов от хасковското село Рабово, един от пионерите в отглеждането на древната пшеница у нас. Започнал експериментално със засаждане на няколко квадрата преди 8 години, днес земеделецът има над 120 гка с лимец.

В миналото културата е отглеждана и използвана масово, но от началото на XX век постепенно се измества от обикновената хлебна пшеница, тъй като тя позволява по-високи добиви. Лимецът дава средно 100-160 kg на декар, докато при пшеницата реколтата е четири пъти по-висока. Лимецът е единствената зърнена култура, която не е селектирана от човека.

Сред големите му преимущества е, че е много устойчив - вирее дори в по-бедни почви и не се налага при отглеждането му да се използват пестициди и хербициди.

"Лимецът потиска растежа на плевелите и не го нападат вредители заради твърдата му обвивка, издържа на суша, с две думи, жилав е като българина", обяснява Димитър

Лимецът - съчетание на модерен бизнес и здравословен живот

● Предшественикът на пшеницата е жилав като българина

Мирчев - председател на Общинската служба по земеделие в община Крумовград. Родопчанинът е родом от село Лимец и от две години отглежда зърнената култура. С тъга Димитър Мирчев отбелязва, че засега опитите да се възроди традицията с отглеждането на древната пшеница не могат да бъдат алтернатива на тютюнопроизводството, което е водещо в региона.

Алтернатива на съвременния интензивен живот и нездравословното хранене пък се опитва да предложи на хората Борислав Славчев, производител от с. Бяла река, Първомайско. Фирмата му зарежда десетки пекарни, ресторанти, магазини и центрове за здравословно хранене из цялата страна със зърно и брашно от лимец, а особено улеснение за майсторите в кухнята е и замразеното тесто с ценното жито. "Знаете ли, в свободното си време ходя на лов. Веднъж реших да експериментирам и при храненето на глизаните оставихме в хранилките в гората 4 вида зърно - лимец, хибридна царевица, местен сорт царевица, както и пшеница. Животните бяха излязали първо лимец. Те имат усещането за това, което е полезно и високоенергийно", категоричен е събеседникът ни. Споделя, че в неговия дом от години не се купува хляб, правят си сами с брашно от лимец. Любима рецепта на семейството му е и забъркването на кексчета с лимец. Според думите му

зърнената култура се усвоява на 99% от организма, за разлика от пшеницата.

Екологично чистият лимец се слави със свойствата си да стимулира имунната система, да подобрява обмяната на веществата, а лесната му смиланост го прави уникален за страдащи от стомаш-



ни заболявания.

Ароматен хляб от лимец (400 g) върви между 3,20 и 4,50 лв., което далеч не е по-добра на всеки българин. "Причината за високата цена е ниският добив на лимец. Той обаче е висококачествен продукт и човек се насяжда с една-две филийки, за разлика от белия хляб, при който ядеш и все не се засищаш. Един хляб от лимец се равнява на 2-3 обикновени", категоричен е Борислав Славчев.

С хляб от лимец например глеят сивата си клиентите на фурна "Житената питка" в Плевен. "Купуват си го предимно млади хора, с възможности и желание да си осигурят здравословен хляб за трапезата. Той е най-хубавият ни от целия асортимент в пекарната", сподели Чавдар Христанов. Той каза още, че за съжаление близо 50% от хората все още купуват бял хляб и трудно се отварят за идеята да включат в менюто си по-полезно тестено изделие.

Веднъж опитали обаче хляб от лимец, хората рядко се връщат към конвенционалния.

Това показва и практиката на Петко Ангелов, който освен със земеделие се занимава и с туризъм. В къщата му за гости в полите на Източните Родопи, на

гартната житна култура, както и ръчно мелене на зърното на хромел. Също така могат сами да опалят пещта, в която да изпекаят вкусния хляб. След изваждане на топлото изкушение могат да му се насладят с мерудия, която сами произвеждат, разказа Петко Ангелов. Той е участвал като представител на страната ни в учредяването на Световна асоциация за дивите зърнено-житни култури, както и в редица семинари в тази област у нас и в чужбина. На 22 март Петко Ангелов организира край с. Рабово ритуално засяване на лимец, в което ще се видят древни тракийски практики за сеитба.

Въпреки че е завършил военното училище в Долна Диканя и е работил дълги години като пилот, Петко Ангелов винаги е пазил в сърцето си любовта към земя-

та и към чистите неща, които тя ражда. "Противник съм на Макдоналдс културата, която завладя света, и на порочната практика на генномодифицираната храна", категоричен е събеседникът ни. Той предупреди хората, които си купуват лимец, да бъдат особено внимателни, защото дори и в биомагазините се предлагат не толкова полезни и качествен лимец, с високо glutenно съдържание, което не е здравословно. "Съществуват над 50 сорта от растението. Украинският и австрийският лимец например имат над 28% gluten, което не е здравословно, а истинският български, който например аз отглеждам - 0,01%." Ето защо, за да различите истинския български лимец, обърнете внимание на етикета със съдържанието и най-вече на процентите gluten.

Зърното, богато на минерали и витамини, е истински хит и в столичните биомагазини и центрове за здравословен начин на живот. "Знам, че е много подходящо за хора с диабет, и доведох приятелката ми Лили, за да се насладим на хубавия сладкиш с лимец", сподели посетителка в един от софийските магазини, предлагащи органични продукти. Десертът е приготвен от управителката - Диана Митева, която отдавна е на ти с древната житна култура

и твърди, че сред любимите ѝ рецепти са пълнени чушки с лимец, а вместо с фиде подправя и супите с полезното зърно. "Освен че добавя вкус и аромат на ястията, лимецът дарява хората с полезност и положителна енергия", добавя Диана Митева, която преди няколко месеца организира Празник на лимец в София, където древното жито се раздаваше на всички, които искат и се интересуват от отглеждането му.

Хранителна добавка

Lacto4VIP

Пробиотик

Капсули X 15

Четворна сила

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

ЕСОPHARM

Lacto4VIP

15 капсули

Живи лактобацили

Съхранява се в хладилник

VIP

Vitality Internal Protection

ЕСОPHARM

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



Акад. Григор Велев

Паисий Хилендарски формулира първия ни национален идеал

● С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

Акад. Велев, в предишния ни разговор стана дума за историческия Ви труг, посветен на десетте български национални каузи, разгледани подробно във Вашия двутомник, чието второ издание е вече на книжния пазар... Защо от 9.9.1944 г. до днес темата "национална кауза" е табу?

- Защото у нас малцина знаят, че повечето гържави живеят и се развиват, водени от стремежа да осъществят националния си идеал. Това е обществено осъзната цел, потребна и полезна за цялата нация. Или важен национален приоритет, наречен национална кауза.

С други думи, всяка кауза възниква и се формира на базата на определен национален идеал или национален интерес.

- Кого обслужва националната кауза - цялата нация, отделните партии, политическия елит или най-вече българите с изкрystalизирало национално самосъзнание?

- Каузата може да обслужва както отделната личност, така и група от личности - партии, организации (партийна кауза) или цялата нация и национална държава (национална кауза). Всяка кауза се осъществява в определен исторически период от време. Каузата се моделира въз основа на анализа на дадени политико-икономически и социални събития, които налагат потребността да се реализира в определен исторически момент. За осъществяването на всяка отделна кауза се мобилизира националната енергия на цялата нация.

- Нека се спрем по-подробно на Първата българска кауза, която според Вас възниква и се осъществява между 1762 и 1860 г.

- Да, първата ни кауза е *Защитата на българската национална идентичност* и е свързана с началото на Възраждането ни по време на османското владичество. Тогава българският народ започва да се бори за запазване на националната си същност и да получи правата, които имат другите етнически общности в империята.



- **Защо Българското възрождение възниква точно тогава, а не, да речем, един век по-рано или един век по-късно?**

- Причините са много. Основната е, че в средата на XVIII в. започва упадъкът и разложение на Османската империя. Едновременно с това започва разцвет на стопанския живот на българите благодарение на промените в поземленото стопанство на империята, а в градовете започва бързо развитие на занаяти и търговия от предприемчивите ни сънародници. Занаятчиите ни се обединяват в съсловни организации - еснаф. През 1834 г. се откриват първите манифактурни предприятия у нас - първата тъкачна фабрика в Сливен. Постепенно в икономическия живот на империята водещо място заемат българските предприемачи. Техните пътувания по чужди страни, развитието на международната търговия им създават самочувствие на собственици на пари и имоти, а не на роби. Голяма част от населението слиза от планинските села в равнината, мигрирайки по посока на градовете, за да търси препитание. Създават се български общности. По-първите хора на селата и градовете започват сами да управляват и църковните, и училищните дела. Започва все по-силно да се утвърждава българското национално самосъзнание.

- **Това достатъчно ли е, за да твърдим, че по това време започва създаването на българската нация?**

- Българската нация се формира през периода XVIII-XIX в. Ето и някои факти: българите са групирани в определени територии на Балканите, започват да ползват единен говорим книжовен език - българския, създават самобитна и специфична българска култура, формират единен национален пазар и най-важното - сънародниците ни от различните краища на страната създават условия да комуникират помежду си. Миграцията и търговските връзки между отделните географски области, населени с българи, спояват силно нашия народ в еднорационална общност.

- **Създаването на българската нация се оказва решителната историческа крачка за обединяването на българския народ...**

- Обединението, колко-

Призивът на Паисий Хилендарски е да съхраним българската нация, да не забравяме своето минало, да помним българския език, да запазим българските бит и традиции, да държим на българската душевност, да не забравяме българската култура и това, че сме дали писменост на другите славяни...

то е социално, толкова е и обществено-политическо. Постепенно се изгражда и българското национално землище, което съдейства за изграждането на единен национален пазар. В началото започва повсеместна борба за защита на българския език, култура и религия и накрая изкрystalизира стремежът за постигане на политическа свобода и независимост.

- **Но най в началото е призивното слово на Паисий...**

- Българските историографи са единодушни, че Възраждането започва с годината на написването на "История славянобългарска" от Паисий Хилендарски (1762) и продължава почти 100 години - до Освобождението на България (1878). Историята на Паисий Хилендарски разказва на прост български език за живота и страданията на българските му братя и сестри, за силата и подвизите на българските царе, за някогашното величие на българската държава. Макар и да идеализира и митологизира част от народните ни водачи, той го прави, за да може тяхното велико дело по-силно да въздейства върху възбуждането на обикновения българин. Паисий е първият бу-

гител, който буди българското национално съзнание, внушава на всички българи да пазят своя род и език, да имат високо национално самочувствие и гордост, както и да отстояват национална чест и достойнство. Едновременно с това той зове за започване на процес на широко просвещение на нашия народ. "История славянобългарска" се превръща в изключително важен документ за българската национална култура и история. Няма да е пресилено, ако кажем, че Паисий Хилендарски е първият идеолог на Българското възрождение и създател на първообрази на Българската национална доктрина.

- **Затова ли неговият труг се приема като предтеча на Българската национална доктрина?**

- С написването на "История славянобългарска" Паисий Хилендарски сочи голямата цел на българската нация - защита на българското национално съзнание. Призивът на Паисий Хилендарски на практика формулира първия български национален идеал: да съхраним българската нация, да не забравяме своето минало, да съхраним българския език, да съхраним българските бит и традиции, да съхраним българската душевност, да съхраним българската култура, да не забравяме, че сме дали писменост на другите славяни... Формулирането на българския национален идеал поставя началото на Възраждането и се превръща в Първата ни българска национална кауза.

- **Готово ли е безспорно българско население да поеме Паисиевия позив за духовно просвещение?**

- Делото на Паисий Хилендарски - *българин*, родом от Банско - възбужда заплата национална съвест. В трите географски области на България - Мизия, Тракия и Македония, пламъкът на възрождането се разгаря и превръща в буен огън, който обхваща духа и живота на цялата нация. По този начин започва политическото възрождение на българската нация. Делото на светогорския монах се подхваща и разви-

ва. Първ между всички е г-р Петър Берон, който през 1824 г. публикува своя "Рибен буквар", с което поставя основите на новобългарското светско образование. Незабравимо ще остане и делото на Марко Теодорович, Кирил Пейчинович, Йоаким Кърчовски, Емануил Васкидович, Неофит Рилски и хиляди будители на българския национален дух.

- **Разглеждайки историята на Възраждането, възниква един интересен въпрос... Защо първият зов за национално осъзнаване и пробуждане идва от Македония?**

- Причината за това трябва да търсим във факта, че българите от тази територия са погложени на най-силни и драстични опити да бъдат насилствено погърчени от фанариотите, от гръцкото духовенство. Там в черквите и в училищата се говори и изучава само гръцки език.

Затова десетки родолюбиви българи поставят основите и организират съвременното българско просветно дело, откривайки десетки български школи. През 1876 г. техният брой надхвърля 1500 по цялата българска земя, между тях са и Болградската гимназия в Молдова, Търговското училище в Свищов, Педагогическите гимназии в Пловдив, Велес, Скопие и Щип.

- **През 1835 г. и Васил Априлов открива първото българско светско училище в Габрово...**

- Да, и начало на училището застъпва родоначалникът на съвременното българско учителство духовникът Неофит Рилски. Този период се характеризира и с борбите за независима българска църква и народно просвещение. Поставя се началото и на националнореволуционното движение за освобождение на България. Нещо повече - мощна вълна ученолюбиви българи се отправят към европейските университети, за да добият висше образование. В навечерието на Освободителната война през 1877 г. България вече има подготвена фаланга от млади, амбициозни и напористи висшисти, които заменят постепенно руската администрация след напускането ѝ на България.

Възпитаници на Софийската математическа гимназия (СМГ) развяха българското знаме, след като спечелиха три златни, един сребърен и три бронзови медала на Международната Жаутиковска олимпиада в Казахстан. Нагпреварата се състоя в град Алмати в направленията математика, информатика и физика. Конкуренти на младите наши таланти бяха над 390 ученици в 57 отбора от 17 държави. "Децамата се справиха чудесно и показаха натрупваните си с години знания и опит. Благодарение на дарителите, които внесоха дори и малки суми по специалната сметка на СМГ, ние успяхме да заминем и да победим" - каза за в. "Животът днес" една от ръководителките на българския отбор, учителката по математика Ирина Шаркова.

Двама нейни възпитаници са грабнали златни медали по математика. Сребърният медалист от миналата година Христо Венев също печели злато, но по информатика. Със сребърен медал се прибра от Казахстан Емилиян Розгачев (математика), а с бронзови - Велина Иванова (матема-

Български ученици грабнаха седем медала в Казахстан



сочина, а е разположена на 10 500 кв.м площ.

Злато в нагпреварата по математик взе и Нгуен Чи Зунг. "Еуфорията беше голяма. Предстоят ни обаче още важни стъпки - нови състезания, матури, абитуриентски бал. Вече съм приет в Кеймбридж в специалност "Математика и статистика" и се надявам първа да доразвия образованието си" - заяви Нгуен Чи Зунг. Той подчерта, че е успял до голяма степен благодарение на учителите си от Софийската математическа гимназия, които са му дали солидна основа, върху която да гради бъдещето си. "Много съм им благодарен и никога няма да ги забравя", зарича се зрелостникът. Заедно със съученика си Петър Пенков (приет в Станфорд) са убедени, че искат да се върнат в родината, след като завършат висшето си образование в чужбина, и да започнат бизнес в България.

"Има обаче много време до тогава", смее се Петър Пенков. Нгуен Чи Зунг репликира, че още дори не си е взел костюм за дългоочакваната абитуриентска вечер. Най-скорошната цел на младите математици е отлично представяне на националната олимпиада в Бургас. "По време на Жаутиковската олимпиада получихме покана от няколко държави да участваме в престижни международни състезания. Отново обаче трябва да търсим средства за транспорта на учениците си и не смеем и да си мечтаем" - каза преподавателката в СМГ Ирина Шаркова. Дарения се събират на сайта www.smgstars.org. "Искаме да изпратим свои отбори на три международни състезания за различни възрастови групи през юли. Това е нагпреварата по математика в Хонконг за ученици от 5. и 6. клас, комбинираната олимпиада в Южна Корея за юноши от 7. до 9. клас и по-теоретичното състезание в Германия за възпитаници от 10. и 11. клас", разказа г-жа Шаркова.

Малки художници с награди от конкурса „Моят Бог“



Десет деца от школата за изкуства "Колорит" в Плевен получиха почетни награди от международния конкурс "Моят Бог". Тематиката на арт съревнованието е избрана от Харковския лицей за изкуствата и от Художествено училище №1188 в Москва. "Много съм горда от учениците си, те вложиха цялото си сърце и въображение, за да представят усещането си кой е Бог. Естествено, използвани са техники от българския иконопис и картините носят отблъск на православие", разказа ръководителката на арт ателието в Плевен Майя Ананиева. Най-малкият участник в нагпреварата от България е бил 7-годишният Никола Ангелов с творбата си "Иисус Христос", а най-



големият - 15-годишната Йоанна Диму с платното си "Възнесение Христово". Рисушките на отличените деца са отпечатани в Катола на победителите. Те получиха и дипломи за участието си.

Международната изложба е открита в град Харков за Рождество Христово, а за великденските празници ще гостува в Москва. "По-късно експозицията ще гостува и в Плевен", увери кураторът на проекта за България Майя Ананиева. Организатори на инициативата са украинската художничка Ирина Александрова и руският художник Всеволод Романков.

В момента възпитаниците на арт школа "Колорит" подготвят творби за различни конкурси, сред които Биенале на фантазията на тема "Народни костюми и танци" в Словакия, "Весела рисунка" в Казанлък, арт нагпревара, посветена на пчеларството, и др. В ателието през свободното си време децата се обучават на най-съвременните методи, даващи пълна възможност за експериментиране и творческа изява в областта не само на изиците, но и на приложните изкуства.



тика), Иво Дилов (информатика) и Христоско Чаушев (физика).

Състезателите на математическата гимназия заеха и второ място в отборното класиране, като оставиха зад гърба си конкурентите от Сърбия и Грузия (съответно трето и четвърто място). Преди тях са единствено домакините - възпитаници на специализираното математическо училище в Алмати.

"След като миналата година се върнах от Жаутиковската олимпиада със сребро, тази година опитът и спокойствието ми помогнаха да завоювам златото", разказва 17-годишният Петър Пенков, който е спечелил медал по математика. Тази година състезанието се е провеждало в два дни, което е необичайно и е затруднило младия олимпиаец. "Според организаторите така се елиминира случайността и основните фактори стават два: знания и психика", обобща г-жа Шаркова. Между незабравимите спомени на нашите отличници остава и посещението им на най-голямата в света високоталованска ледена пързалка, която се намира в Казахстан. Името ѝ е "Медео" и е издигната на 1700 м ви-

Достойното представяне на България в трите различни области на точните науки в Казахстан е впечатляло дори световни сили като Русия. Страната се слави със специализираните си лицеи, които подготвят възпитаниците си на много високо ниво. Особено горди от представянето на българските ученици обаче бяха техните учители, помогнали на състезателите в подготовката им. Сред тях са Елена Станчева, Стоян Бахчеванов, Илиан Илиев и Бойко Банчев.



Ирена Събева

Фотограф Васил ТАНЕВ (Sofia Live)

Едва ли има човек, който поне веднъж в живота си да не е усетил парещото убождане на ревността. Тази емоция идва светкавично и неканена, провокирана от несигурност, страх и притеснение, че някой друг може да ви отнеме обичта на любимия човек. Това често поражда чувства на гняв, тъга, отвращение, понякога дори физическа болка.

Усещането е сходно на завист, но ревността се отнася за нещо, което човек се страхува да загуби, докато завистта представлява желание на човек да има нещо, което не притежава, или да попречи на някого друго да го получи.

Кога се появява?

Ревността е изключително често срещана в човешките отношения и се наблюдава още в ранна детска възраст, казва Ирена Събева, психолог-психотерапевт: "Когато в семейството се появи второ дете например, първородното може да почувства, че връзката му с родителите е застрашена, и да започне да ревнува. Ревността може да съществува и между двамата родители, ако детето показва по-силна привързаност и

любов към единия. Ревнува дори домашният любимец, когато стопанинът погали друга животинка. Най-често срещана обаче е тази емоция в отношенията между интимни партньори. Проявите ѝ при двата пола са различни, но като цяло тя е еднакво позната и на мъжете, и на жените".

Каква е причината?

Според психотерапевта ревността в голяма степен е свързана с ниска самооценка и липса на увереност. Човек с ниска самооценка смята, че не е достатъчно добър и другите не биха могли да го обичат, че не заслужава хубава работа, добър партньор в живота, хубаво жилище и т.н. Оттук възниква огромният страх да не загубиш своите ценности и безсилието да въздействаш на онези, които биха могли да ти отнемат тези ценности.

Неуверените хора с ниско самочувствие са склонни и към зависимост от другия, затова нерядко прекращават границите на нормалното и развиват силна ревност. Тя се проявява в слеене, дебнене, проверка на личните разговори и кореспонденция, обсебване на личното вре-

ме и пространство на партньора. Ревниците започват да виждат въображаеми съперници и да търсят обяснение за абсурдни неща. Постоянно провокират скандали, в които самите те се чувстват потърпевши. Отчаяните опити да се контролира обектът на любовта често приемат формата на насилие.

Някои жени са склонни да посегнат на живота си. При мъжете пък помрачението може да доведе и до убийство.

Тези крайни прояви са наистина ужасяващи, но ревността невинаги е лоша емоция, категорична е Ирена Събева.

"Това усещане е свързано с инстинкта за оцеляване и в тази връзка ревността, както и завистта, има своето място в живота ни. Тя може да бъде индикатор, който показва, че някой е прекрочил границата на вашата собственост и вашите ценности. Проблемът идва оттам, че обществото я класифицира към онази категория емоции, които те правят лош човек. А в крайна сметка никой не иска да изглежда лош човек. Затова чувстваме неудобство и избягваме да говорим за ревността, а това може да я задълбочи", обяснява психотерапевтът.

Как да се справим?

"Колкото по-добре човек познава себе си, толкова по-лесно ще разбере ко-



га ревността е здравословна и кога преминава в едни токсични граници и излиза от контрол. Затова е важно да работим върху себепознанието си. Освен това не бива да се срамуваме, когато изпитваме ревност, а по-скоро трябва да "разговаряме" с нея, да я проучим и разгледаме всичките ѝ проявления. Само така можем да преценим дали съмненията ни са основателни или

въображаеми", казва Ирена Събева.

Като първа стъпка тя препоръчва партньорите в двойката да определят ясно онези неща, които искат да правят заедно, и да ги разграничат от индивидуалната територия на всеки един. Когато това е обсъдено и решено двустранно, вероятността да се чувстват несигурни и да се порожи ревност е много по-малка. Ако обаче усещат, че нещата изли-

"Ревността винаги се ражда с любовта, но невинаги умира с нея" - Франсоа дьо Ларошфуко

зат от контрол, трябва да потърсят професионална помощ, категоричен е психотерапевтът.

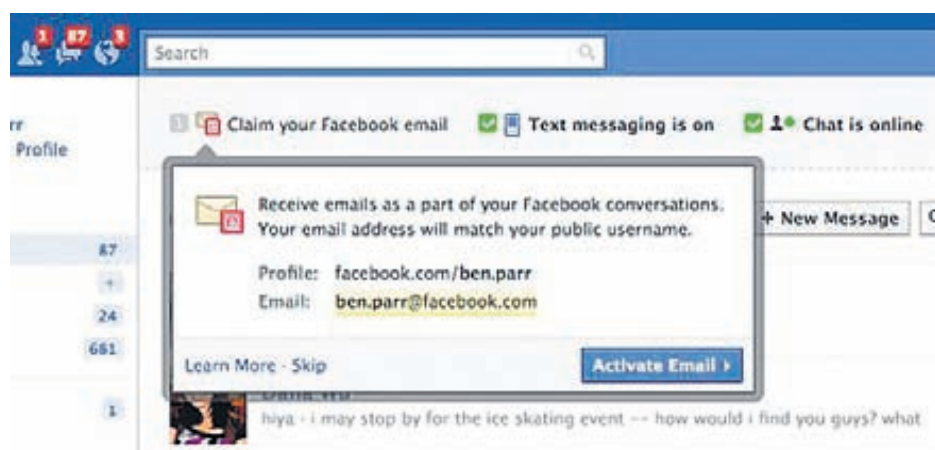
Когато детето ревнува, то трябва да получи нужното внимание от родителите, за да се почувства достатъчно ценено, важно и обичано. По този начин у него ще се формират необходимите за цял живот увереност и самочувствие.

isabewa@biokeis.com

Бумът на социалните мрежи буквално взриви ревниците по цял свят и дори завладя хора, които рядко са изпитвали тази емоция.

В Америка първи заговориха за т.нар. Фейсбук ревност. Тя е предизвикана от публичното публикуване или изпращане в социалната мрежа на съобщения от други хора към нечий интимен партньор.

За да изследват тази нова проява на ревност, учени от колежа "Роанок" във Вирджиния помолиха студентите да си представят различни хипотетични Фейсбук сценарии. Оказало се, че жените ревнуват, ако друга попита партньора им "Какво ще правиш по-късно?" или дори при безобидни коментари от рода на "Страхотни очила, мно-



Ролята на Фейсбук

го ти отиват!".

Експериментът изследвал допълнително дали чувството на ревност се увеличава при използването на емотикони - усмихнати, намигващи и плезещи се човечета. Резултатите показали, че

те влияят много повече върху мъжете, които възприемат намигването като сексуален намек или знак за флирт.

Другият важен извод от това изследване бил, че по-интелигентните хора са по-склонни към

ревност. Според специалистите причината е, че хората с високи постижения са перфекционисти и когато си помислят, че партньорът им изневерява, желание им за съвършенство се нарушава.

Синдромът на Отело е психично заболяване

Британски психолози обявиха ревността за остро психическо заболяване. Според тях някои жени полагат особено усърдие да запазят връзката си, което често прекрочва границата и се превръща в жестока ревност към партньора. В резултат много мъже преминават през кръстосан разпит всеки път, когато се приберат вкъщи.

Такъв е случаят на Деби Ууд от Лестър, която ревнувала безумно годеника си Стив. Поставяла го на домашен детектор на лъжата след всяко излизане, за да провери дали случайно не е флиртувал с продавачката в магазина. Тя стигнала дотам, че да му забрани филмите за възрастни и дори не му позволявала да поглежда снимка с други жени в списания и реклами. Мъжът търпял всичко това, защото знаел, че Деби има психичен проблем.

Състоянието ѝ носи името "Синдром на Отело". Отличителна черта на това заболяване е увереността на пациента, че партньорът му изневерява и не може да направи нищо, за да възстанови доверието си към него. В много голям процент от случаите изневерата е плод на фантазия и не се случва в действителност, обясняват психолозите.

● Всеки има грижи и проблеми, разликата е в подхода към тях - някои се предава още в началото на полувремето, друг играе самоотвержено и продълженията, и гузните.

Сигурно сте забелязали, че някои от приятелките ни с годините съхраняват свежето си излъчване и младежката жизненост, а други се отпускат и позгорняват още докато децата им са ученици.

Една житейска грама ще срине повечето от нас, но и много ще са тези, за които това е повод за преосмисляне и израстване.

Такава ситуация е разводът - всички познаваме жени, изоставени от партньорите си, които се мобилизират, отслабват и сменят прическата, за да изглеждат перфектно и да натрият носа на неверника. От май-

ки героини, оплакващи любовната загуба, те връщат брояча назад и се превръщат в красавици с добро самочувствие. Други пък се запускат, престават да се интересуват от живота около тях, ходят с мазни и порасли кичури и гържат самоуважението си на точката на замръзване. Занимават целия вход с проблемите си и потъват в бламото на самосъжалението. И това не е фатално, ако трае кратко и сълзите бързо освежат душата за ново начало. Целта е да излезем от проблемите за най-кратко време и с най-малко белези.

ИДЕЯ! Споделянето на разрешими и непреодоли-

Да остареем като катедрали



КЪСМЕТЧЕТО НА ФЕВРУАРИ

„Избери работа, която харесваш, и няма да ти се наложи да работиш и един ден през живота си.“

Конфуций

дисбаланс или "черните гунки", в които изпадаме.

Независимо дали ни харесва или не, но при съвременния начин на живот, когато естествено движение в граската джунгла е силно ограничено, трябва да полагаме допълнителни усилия за физическата си кондиция.

и да правим профилактични стоматологични и гинекологични прегледи.

Живей с удоволствие

Както виждате, нещата са взаимно обвързани: ако сме здрави и пълни с енергия, няма да стареем преждевременно. Всяка грижа, която положим за себе си днес, ще се отплати след време. Най-важното условие е да живеем доволни и щастливи в собствената си кожа, да обичаме работата си и да харесваме домашната си среда.

Неудовлетворението е червеят, който разяжда красотата. Позволете си курс по йога или медитация, разходки в планината, пикник по поляните, дори нова чанта - ако това ще ви направи щастливи, защото не? Дефинирайте честно и конкретно потребностите си - дори те да са ваканция без партньора и взимането на домашен любимец. Не се лишавайте от нещата, които биха ви направили щастливи, и ще събудите онова пълно с енергия момиче. А тогава ще ви е все едно на колко години сте, защото ще се чувствате красива и шеметна.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

ЛУНАТА

Пробуждащата се пролет е точно времето, когато можете да прочистите организма с различни видове процедури и диети: от най-щадящите до по-радикални (след консултация с личния лекар, разбира се!). Изпитайте организма си дали в дните преди, по време или след фазите на Луната тялото и умът ви реагират най-положително и пълноценно на промените в менюто и режима.

Пълнолуние 15 февруари, 01:54:23 ч.

Последна четвърт 22 февруари, 19:16:28 ч.

Новолуние 1 март, 10:00:46 ч.

Първа четвърт 8 март, 15:27:58 ч.

Пълнолуние 16 март, 20:09:40 ч.

Бъдете последователни в грижата за добруването си!

Любовта е по-силна от лекарството

Всяка емоция, мисъл или среща предизвикват вихрен танц на стотици невропептиди в нашето тяло: едни ни се отразяват като романтична соната, други - като траш метъл концерт. А любовта, едно от най-мощните човешки чувства: чиста, безкористна и нежна, е жизненоважна за здравето на сърцето, тялото, ума и душата.

♥ Обичайте се повече! Така е много по-вероятно да изберете магистралата на здравословното хранене, спортните дейности и забавленията, които ви влияят благотворно, отколкото кривата пътека на саморазрушителните навици.

♥ Любовта е мощна противоотрова на стреса: тя намалява отделянето на кортизол, който се свързва с повишен риск от високо кръвно налягане, диабет, сърдечносъдови проблеми и депресия.

♥ Отделяният при горещи чувства "хормон на любовта" окситоцин препяства горните демони и засилва имунната ни система. А норепинефринът и допаминът ни карат да се чувстваме удовлетворени и радостни.

♥ Любовта е най-доброто лекарство: хората в щастлива връзка стават по-рядко жертви на латентни вируси или възпаления, изпитват по-слаба болка.

♥ Сънят долюбимия е по-здрав, организмът се възстановява по-бързо и пълноценно и се усилва цялостното чувство за релакс и щастие.

Затова не се сещайте за човека до вас само по повод свети Валентин или личните празници. А и освен романтичните чувства към партньора можете да преоткриете и любовта към живота, природата, домашния любимец и не на последно място - към близкия, нали?

ми проблеми с приятелки е разтоварващо, но при нужда можем и трябва да потърсим и специализирана помощ. Да се спрем, да се възгледаме в живота си, да извадим на светло най-тежестите си чувства и мисли - така ще поемем по пътя на вътрешния ред и ще възцарим хармонията, защото психологическият комфорт и спокойствието са от ключово значение с напредването на възрастта.

Гените имат значение

Това, което не може да се подмине, е, че наследствеността има голяма роля за здравния ни и психически статус. Не харесваме много неща в родителите си, но само на следващия ден се хващаме, че имаме същото поведение и реакции. Уп-

МАЛЪК СЪВЕТ

Какво да не правим в годината на синия дървен кон

Поради волния си дух и гордата сила Конят няма да толерира пасивността и мързела и всяка леност или подлост ще бъдат наказвани многократно. Не се нервнирайте! Пазете семействата, партньорствата и връзките си - те ще бъдат най-застрашени от динамиката на непрекъснато променящите се обстоятелства.

рекваме ги, че не са ни създали навици за правилно хранене и спортуване, а вечерта сервираме полуфабрикати и нямаме време да заведем гетето на плуване. Особено докъм 30-35 години, когато тялото все още функционира нормално, нямаме особени оплаквания и не страдаме от нервни разстройства. Едва с първите 5 и повече килца отгоре започваме да се интересуваме какво и как да променим, за да сме в добра форма. Повод може да стане счупване на кост, хормонален

ПРАКТИЧНО! За жените са подходящи упражнения за укрепване на мускулите и стягане на тялото, които повлияват добре на редица ранни оплаквания и хормонални дисбаланси. Правилното дишане и добрата стойка отстраняват блокажите на гръбнака и облекчават тазобедрената област, което намалява и менструалния дискомфорт. Лекарите съветват да се предпазвате от прекомерно пушене и употреба на алкохол, да спите достатъчно

ТЕСТ ЗА САМООЦЕНКА

За да се ориентирате на колко години са вашите тяло и дух, към биологическата си възраст прибавяйте и изваждайте години според отговорите си по-долу.

1. Изпъннете ръцете над главата и се наклонете напред с изпънати крака. Докъде стигнахте?

- А) докосвам земята с длани (-1 година)
Б) не стигам с 15 см (+1 година)
В) не мога да се съзна (+2 години)

2. Колко често пиете алкохол?

- А) всеки ден (+2 години)
Б) 2-3 пъти седмично (+1 година)
В) при повод, по-скоро рядко (-1 година)

3. Когато сте затиснати от проблеми и имате нужда от разтоварване, на колко приятелки се обаждате?

- А) не безпокоя никого, задържам всичко в себе си (+1 година)
Б) на една или две (-1 година)
В) на 2-3 (0)

4. Колко пъти през седмицата се чувствате агски уморена?

- А) всеки ден (+2 години)
Б) 1-2 пъти (0)
В) веднъж на две седмици

Погледни истината в очите

(-1 година)

5. Какво правите срещу умората (пиенето на кафе не се зачита)? Спортувате ли?

- А) да, два пъти седмично с удоволствие (-2 години)
Б) принуждавам се веднъж седмично (0)
В) понякога, по-скоро рядко (+2 години)

6. В какво населено място живеете?

- А) в голям град и ми харесва (0)
Б) в голям град и това ми пречи (+2 години)
В) в тихо градче или на село (-1 година)

7. Доволна ли сте от живота си в момента?

- А) не съм доволна (+2 години)
Б) доволна съм (-2 години)
В) можеше и да е по-зле (-1 година)

8. Приемали ли сте антибиотик през последната година?

- А) да, няколко пъти (+2 години)
Б) веднъж (0)
В) не, само по изключение (-2 години)

9. Има ли човек, който ви презгъ-

ща и целува редовно?

- А) да, често и достатъчно (-2 години)
Б) малко, не ми стига (-1 година)
В) много рядко (+1 година)

Резултати:

Годините излязоха повече: Не се отчайвайте, защото никога не е късно да промените навиците си. Скъпата козметика за лице няма да ви помогне много, ако не се движите достатъчно и вместо пресни зеленчуци и плодове хапвате готови сандвичи.

Вие сте на същите години: Знаете слабите си места в режима и начина на живот, затова спрете цигарите, споделяйте по-често с приятелки, полагайте повече грижи за външността си и духовното си пространство.

Оказва се, че сте по-млада: Всички обичаме добрите новини, а вие сте положили много усилия, за да задържите своята младост. Грижете се все така пълноценно за своята психика и физика и правото напрег!

КОНСКА КОЛА
ЗА ПРЕВА
НА ПЪТНИЦИ

НАША ЦАРИ-
ЦА, ЖЕНА НА
САМУИЛ

ИГЛОПИСТНО
ДЪРВО

ЯПОНСКИ
КОМПОЗИТОР
"ИНТЕСТЕ-
РИОР"

ПТИЧИ
ОРЛЯК

НОРВЕЖСКИ
ПИСАТЕЛ И
ДРАМАТУРГ
1828 - 1906
"ДИВАТА
ПАТИЦА"

НЕПОЛОВА
ЗАРОДИШНА
КЛЕТКА

МОДЕЛ
НА "ФИАТ"

ПОЛОЖЕНИЕ,
РАНГ, ЧИН, ДО-
СТОЙНСТВО

МУЗИКАЛНА
НОТА

ФОЛКПЕСЕН
НА Н. ЧАКЪР-
ДЪКОВА

СПЪТНИК
НА ЮПИТЕР

ВДОВИЦАТА
НА ДЖОН
ЛЕНЪН

ЧУЖДЕНЕЦ,
ДРУГОЗЕМЕЦ

ТУРСКИ КИНО-
РЕЖИСЬОР
"АВТОБУСЪТ"

ДЪЛГО ДЪР-
ВО ОТПРЕД
НА КАРУЦА

ЗИМЕН
СПОРТ

СПЕСТЕНИ
ПАРИ В
БАНКИ

ИМЕНАТА
НА НАША
АКТРИСА
"ДУНАВ
МОСТ"

РОМАН ОТ
СТИВЪН КИНГ

ПОРОДА
ПАПАГАЛИ

ЯПОНСКИ
ПИСАТЕЛ,
НОБЕЛИСТ
"ЛИЧЕН ОПИТ"

НЕТЪКАН
ПЛОШ

ЕЛИНСКИ
БОГ НА КОШ-
МАРИТЕ
СЪНИЩА
АМЕРИКАНС-
КИ КРО-
КОДИЛИ

РЕКА ВЪВ
ФРАНЦИЯ,
ПРИТОК НА
ГАРОНА

ВЕЛИКАН В
ЕЛИНСКАТА
МИТОЛОГИЯ

НАШ
ПОППЕВЕЦ

САТИРИЧЕН
РАЗКАЗ ОТ В.
ПЛАМЕНОВ

ГРАД В
НИГЕРИЯ

АТИНСКИ
ЦАРСИН НА
АПОЛОН

ТЕРМИН В
ПСИХО-
АНАЛИЗА

КИНОРЕЖИ-
СЬОР ОТ САЩ
"АНГЕЛЪТ"

ЯМАЙСКА
СПРИНТЪОРКА
ОТ СЛОВЕНИЯ

ПРОЗВИЩЕ НА
АНТОАНЕТА
СТЕФАНОВА

ПРОВИНЦИЯ
В БЕЛГИЯ

БОЛЕСТ ОТ
ПАРАЗИТИ ПО
КОЖАТА НА
ЖИВОТНИТЕ

ФРЕНСКИ
РЕЖИСЬОР
"МЕЧКАТА"

ЦИРКОВИ
ПЛОЩАДКИ

ТАЙНИ
СПОРА-
ЗУМЕНИЯ

МАЛЪК
ФРЕНСКИ
СРЕДИЗЕМ-
НОМОРСКИ
КУРОРТ

ХИМИЧЕСКИ
ЕЛЕМЕНТ,
МЕТАЛ,
ОТКРИТ В
ШВЕЦИЯ

БОЛТ С
ФОРМА "Г"

ЕСКИМОСКА
КОЖЕНА
ГОРНА
ДРЕХА

ВОДЕНИЧ-
НА ВАДА

ГРАД В
КИТАИ

ФРЕНСКИ
НОС НА
ЛАМАНША

ИТАЛИАНСКА
РАДИО И ТВ
КОМПАНИЯ

РОМАН ОТ М.
ЛЕРМОНТОВ

СТРЪМЕН
БРЯГ

РЕКА В
БРАЗИЛИЯ

ВЕЩЕСТВЕ-
НА ЧАСТИЦА

ОВАЛНИ АР-
ХИТЕКТУРНИ
ОРНАМЕНТИ

ГЕОМЕТРИЧ-
НА ФИГУРА

КОМПЮТЪР-
НА СТРАНИЦА

ГРУДКОВ
ЗЕЛЕНЧУК

НАРОНЕНО
СЕМЕ И ПЛЯ-
ВА ОТ СЕНО

РИМСКИ
ПАПА
136 - 140

БЯЛО ПЛАТ-
НО ЗА КИНО-
ПРОЕКЦИИ

НАШ
БИАТЛОНИСТ

ПЛАНИНСКА
БИЛКА

СЛОВО
ГОВОР

ПРОСЯКЪТ
ОТ "ОДИСЕЯ"

МОДЕЛ
ЧЕШКИ
САМОЛЕТИ

МЛАД
ИЗРАСТЪК
НА ЛОЗА

ИНДОНЕЗИЙ-
СКИ ОСТРОВ

НАША
ПОППЕВИЦА

ЯПОНСКИ
ПИСАТЕЛ
1905 - 1969
"ФЕНИКС"

ХОЛИВУДСКИ
АРТИСТ
"ГЕРОИ"

ИНДОНЕЗИЙ-
СКИ ОСТРОВ

СТАЯ (НАР)

ФРЕНСКО
КРАВЕ
СИРЕНЕ

КЪРЛЕЖ,
ПРИЧИНИТЕЛ
НА КРАСТА

ЦЪРКОВЕН
ОБЯД (МН.Ч.)

ПЪРВООБРАЗ

МАШИНЕН
ЕЛЕМЕНТ

ТУРСКИ
ГОСПОДАРИ

ДВИГАТЕЛНИ
МУСКУЛИ


ТЕРМИН В
БРИДЖА

МАРКА
РОДОПСКИ
МЕСНИ
МЕЗЕТА

СТАРИНЕН
СТРУНЕН
МУЗИКАЛЕН
ИНСТРУМЕНТ

РОМАН ОТ
ЖОРЖ САНД

Ефективно решение
при мускулни и ставни болки



NeOx
Отново се движиш!

РЕЧНИК: АВАТ, АГД, АЛОР, АТИГЕК, БИЕНАЛЕ, ВАДИМ, ЕМУРА, ИГИН, ИТРИЙ, МАЛИПОЛ, ОВО.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 5:

ВОДОРАВНО: Манталитет. Латун. Рил. Геода. "И защо да се лъжа". Идо. Енотерапия. Симон (Жил). Алоним. Лиман. Бек. Ре. Енот. Нос. Ацетизал. Огон. ФА. "Ел". Ми. Ези. Имот. Анемона. Закони. Канал. Ва. Гръб. Тир. Елитис (Одисеас). Амиго. Абу. Ана. Ети. Як. "Тора". Омир. Вавилон. Еновитон. Судан. Леха. Ито. "Окото на бурята". Ор. Аморала. Акари. Имола.

ОТВЕСНО: Магданоз. Ракета. Неологизъм. Ном. Ето. Ото (Николаус). Абито. Аден. Ник. Говор. Аланин. Моторика. Омофони. Атол. Отит. Сатира. "Ота". "Езел". Боно. АТАРИ. Ум. На. Щам. Исак. "Алопа". Аруба. Адина. Акин. Дур. Стая. Цена. Авари. Ус. Белене. "Аня". Кнесет. МАЛЕВ. "Ти". ЛИКИ МОЛИ. Илам. Гръм. Зин (Уолтър). Теле. Ижора. Авитохол. Фланела. Асинара.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любенова
s.foteva@health.bg

Редактори
Галина Спасова
Румен Леонидов
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Репортери
Вероника Христова
Татяна Вълкова
Георги Георгиев
Мирослава Кирилова
Кристина Пешина

Наблюдател
Акад. Григор Велев

Графична концепция
РЕМЕ-сун

Прегнечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Издава Хелт ЕООД

Адрес на редакцията:
София 1574,
бул. „Шипченски проход“ 65
тел. 02/43 97 300

Печат: Алянс
Медиапринт АД,
Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“,
ул. „Илия Бешков“ №3

Безплатен абонамент за електронното ни издание
в PDF формат на: info@health.bg

Реклама: ХЕЛТ МЕДИЯ
София, тел.: 0887/93 98 89,
m.vazharova@health.bg

Разпространение:
0887 75 33 70
k.kostadinov@health.bg



ТРАНСФЕРЪТ НА БЕРБАТОВ В МОНАКО Е НОМЕР ЕДНО ПРЕЗ ЗИМАТА

Димитър Бербагов може да навърши 33 години и да е към края на кариерата си, но новините за неговите трансфери продължават да предизвикват отзвук по целия свят. Преминването му в Монако в последния момент бе обявено за номер едно през зимата. Така както бе преди няколко сезона при обличането на екипа на Манчестър Юнайтед.

Думите на Бербо, че няма намерение да замества Радамел Фалкао и че футболът е игра за интелигентни хора, бяха цитирани буквално по цял свят. Вниманието на първата официална пресконференция на българина с екипа на "монегаските" отделиха изданието от редица страни. Очаквано всички английски

и френски издания отразяват гумите на Бербагов. Но това правят още в Германия, Хърватия, Сърбия, Турция, Белгия, общо взето, почти цяла Европа. Темата обаче вълнува и ме-

диите дори в Саудитска Арабия, ОАЕ, Виетнам и къде ли още не по света. Коемо показва правилния ход на Монако да ангажира все още голямо име за своя проект, търсещ разпозна-

ваемост по света.

Договорът на българина с новия му клуб е първоначално до края на сезона, но ако популярността му се запази, нищо чудно да бъде удължен.

В тоалетните на Сочи не може да се лови риба

Странни забрани в тоалетните на спортните комплекси забелязаха спортисти, треньори и журналисти, пристигнали за зимните олимпийски игри в Сочи, които бяха открити с бляскава церемония на 7 февруари.

Забраните са илюстрирани с картинки, за да са разбираеми за всички, съобщават световните медии. Те бяха качени в Туитър от участниците в състезанията и станаха повод за много коментари.

От картинките със забраните става ясно, че можете - спортисти и гости на олимпийските игри - не бива да урини-

рат, стоейки над тоалетните чинии. Забранява се качването и стъпването върху тоалетната чиния, повръщането в чинията, както и дрозването в кабинките. Най-странно изглежда картинката, на която като че ли се забранява да се лови нещо с въдица в тоалетната чиния.

Преди време журналисти разпространяваха снимки в един от спортните комплекси в Сочи, където в една кабинка вместо една тоалетна чиния имаше две и това предизвика много подигравки и критики в интернет.

ТАЕКУОНДО ЗА МЕН Е НАЙ-КОМПЛЕКСНОТО БОЙНО ИЗКУСТВО

Напоследък в публичното пространство се завъртя рекламата, на която основно действащо лице е трикратен европейски и световен шампион. За любителите на спорта и специално на таекуондото името на Евгени Тодоров е

добре познато, но сега покрай рекламата за натуралния продукт "Алга Сан" го научиха всички. Евгени, макар и на 54 години, мачка своите съперници в първенствата по таекуондо на планетата сред ветераните.

- От кога всъщност спортуваш?

- Откакто се помня, постоянно се занимавам със спорт. По образованието съм електроинженер. Роден съм през 1959 г. в Дупница. Още от четвърти клас започнах да тренирам - борба свободен стил при Коце Няголов. На 12 години станях шампион и след това, в продължение на 8 години, нямам нито една загуба.

- Как се насочи към таекуондото?

- Много хора смятат, че бойните изкуства са само нанасяне на удари. Но те са нещо съвършено друго, нещо, което ти дава възможност непрекъснато да се развиваш, усъвършенстваш и надграждаш - не се вместиш в правилата, които ги ограничават, не са спорт, а изкуство. За да победиш, се изисква тактика. Таекуондо за мен е най-комплексното бойно изкуство. Как стигнах до него? Като студент започнах да тренирам при Алфонсо Лара, който имаше черен колан по

джудо и карате. За разлика от днес, когато има различни предпазни протектори, тогава се биехме с голи ръце и крака. Това ставаше причина да имаме доста травми и някои съм носил през годините със себе си. Конкретно с таекуондо започнах да се занимавам около 1985 г., когато в България дойде кореецът гранд мастер Ким Уонг Чол, който тогава имаше пет дан, а днес вече е с максималния - девети.

- Как и по колко пъти на седмица тренираш?

- Продължавам по неизменния за мен начин. Тренирам постоянно, а сега работя много и със своя син Емил. Заниманията ми започват с 20-30 минути граплинг под зоркото око на Ангел Караиванов, който е шампион по граплинг. Може да звучи абсурдно, но тренирам всеки ден. Два дни съм в планината, пет - в зала. Тренировката разделям на две части - техникотактическа и силова.

- Успяваш ли да се предпазваш от контузии?

- През годините съм имал много контузии. Много често започнах да получавам и така наречените крампи (схващания на мускулите). Правил съм много консултации с различни лекари, за да стигна до гоц. д-р Здравко Стефанов, който е преподавател в НСА. Той ми препоръча серията "Алга Сан". Преди европейското първенство правех двуразови, много дълги тренировки, които неизменно предизвикваха крампи. И точно тогава започнах с препоръчаната от д-р Стефанов серия "Алга Сан". Представи си само за какво натоварване става дума: сутрин ставах и тичах между три и четири километра, след това заминавах за Дупница, където тренирах в клуб "Гладиатор", чийто създател съм аз. Там правех спаринги с момчетата, които тренират при Христо Михалчев. После - обратно в София, пак тренировки, бокс със Златко Василев, таекуондо в клуб АВС при Краси Гергинов, който е VII дан по таеку-

ондо ITF, и муай-тай с Алекс Сабракс - забележителен треньор и многократен шампион на Тайланд.

- И всичко това в един ден?

- Да, в един ден и така всеки ден. И именно употребата на "Алга Сан" гел и "Алга Сан" лосион преди тренировките ми помагаша да издържа на цялото натоварване. Това е изцяло натурална серия със съдържание на етерично масло от алпийски клеки. Мажех се преди и след всяко занимание. Правил съм експеримент да прескоча, но веднага получавах болки в мускулите. За мен тази серия е една магия. Категорично. Спортите, които практикувам, са изключително динамични. И муай-тай, и таекуондо, и бокс. Има постоянен контакт, което е предпоставка за много травми, схващания на мускули. Но след седмица с гела или лосиона "Алга Сан Арника" проблемите изчезват. Екстрактът от арника помага за по-бързото разнасяне на хематома, за намаляване на отока в наранените стави и мускули. След спадането на отоците за по-бързо възстановяване на увредената тъкан ползвам "Алга Сан Мобил" гел интензив. Освен маслото от алпийски клеки той съдържа и ценен екстракт от черен оман, който стимулира регене-

рацията на клетките, заздравяването на кости, хрущяци, мускули и сухожилия.

- Може ли да се използва във всички възрасти?

- Без съмнение. Препоръчвал съм го на много

приятели, които тренират, макар и от време на време. Защото не са активно спортуващи, при натоварване постоянно получават какви ли не травми. В началото гледаха с известно недоверие, но бързо сами се убедили как действат. При болки в мускулите и ставите този природен продукт е назаменен, никога, който прибере до него, няма да съжалява.

Когато започнах да прилагам Алга Сан, забравих за травмите и болките!

Евгени Тодоров

Двукратен европейски и настоящ световен шампион по таекуондо ITF за ветерани





Вместо „Госпога, запалете двигателите!“ ни очаква „Госпога, Включете електричеството!“

КАЖЕТЕ СБОГОМ НА ФОРМУЛА 1

Времето, в което ще си спомняме с умиление за шумните болиди от Формула 1, не е далеч. През тази година Международната автомобилна федерация планира да започне първия в историята сезон във Формула Е. На външен вид болидите приличат на тези, с които Себастиан Фетел, Люис Хамилтън, Фернандо Алонсо и компания мерят сили, но с една съществена разлика - задвижвани са от електричество.

Първият сезон във Формула Е ще започне на 13 септември тази година в Пекин, ще се проведе 10 старта, а финалът е предвиден за 15 юни 2015 година в Лондон. Другите градове, които ще домакинстват на надпреварите, са Лос Анджелис, Маями, Берлин, Монте Карло, Путраджая, Рио де Жанейро, Буенос Айрес и Пунте дел Есте. Скоростите почти няма да отстъпват от познати-

те, като максималните през тази година ще достигат 240 км/ч с условието обаче, че батериите, които ще хранят болидите, ще бъдат с издръжливост около 25 минути. Самите състезания ще продължават близо 1 час и това ще налага пилотите да сме-

нят болидите си със заряди поне на два пъти.

Дори холивудската знаменитост Леонардо ди Каприо се запали по идеята и ще има дял в един от десетте отбора, които са заявили участие - Вентури ГП, базиран в Монте Карло.

Още през първата седмица на 2014 година пък в Лас Вегас бе представен първият по рода си болид за Формула Е - Спарк Рено SRT_01Е. Бразилският пилот Лукаш Граси направи няколко пробни обиколки с него по улиците на световната столица на хазарта.



Леонардо ди Каприо е убеден в светлото бъдеще на електрическата Формула

БЕКЪМ ЩЕ СЪЗДАДЕ ФУТБОЛЕН КЛУБ В МАЯМИ



Името на новия клуб на Бекъм все още се пази в тайна, но цветовете му са ясни, а синьо-черното ядоса сериозно феновете на Манчестър Юн, които очакваха той да избере червеното като знак на признателност към отбора, който го изстреля към върховете на световния футбол

Бившият английски национал Дейвид Бекъм, който сложи край на славната си кариера през миналата година, най-сетне обяви дългоочакваната новина за основаването на собствен клуб в САЩ. Тези планове Бекс имаше още през далечната 2007 г., когато подписа първия си договор с тима от местната Мейджър Лийг Сокър, Лос Анджелис Галакси. Тогава съпругът на Виктория Бекъм включи към мултимилionenния си контракт и интересна клауза - да получи правото да основе собствен отбор, който да участва в шампионата на Северна Америка срещу 25 млн. долара, което е едва 25% от сумите, които плащат всички останали. Средствата ще бъдат приспаднати директно от сметката на бившия футболист, като пак той ще заплати и изграждането на стадион с капацитет от около 25 хиляди близо до крайбрежната ивица в Маями.

"Знам, че градът е имал свой футболен клуб преди около десет години, който е фалирал. Аз обаче мисля, че хората в този град са готови за нов и бързо ще ни обикнат", обяви Бекъм, без да разкрива името на клуба си.

В момента в Мейджър Лийг Сокър се състезават 19 отбора, като скоро се очаква да се присъединят още два тима от Ню Йорк и от Орландо. Така на практика клубът на Дейвид Бекъм ще закръгли бройката на 22, което се очаква да се случи най-рано през 2017 г.

В следващите месеци се очаква Бекс да започне активна кампания по набирането на средства за униативата си от знаменитости на града, а ентузиазъм в тях съвсем не липсва и звездата на баскетболния Маями Хийт Леброн Джеймс потвърди, че ще се включи в начинанието с финансов принос. Самият той има опит с инвестиции във футбола, тъй като е собственик на малък дял акции в английския гранд Ливърпул.



Леброн Джеймс е готов да бъде партньор на Бекс

Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - под 1 ppm

ЕСOPHARM

Екстракт от листата на Гинко Билоба

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