

## ПАЗАР



Имат ли реален шанс българските стоки

на стр. 4

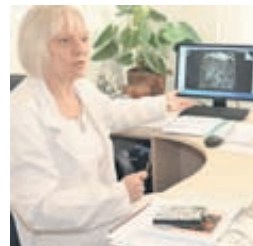
## ОБРАЗОВАНИЕ



Електронните учебници навлизат успешно у нас

на стр. 10

## ПРИЗВАНИЕ



Проф. Галина Куртева - един онколог, изпълнен с оптимизъм

на стр. 11 и 17

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 7 (88), 18 - 24 февруари 2014 г. (год. II)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се  
безплатно

**Actavis**

Асен Ангелов, директор на  
Агенцията по заетостта:  
**Добра заплата  
в успешна  
фирма ще  
върне младите**

Интервю на Лиляна ФИЛИПОВА на стр. 9

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Имат ли  
основание  
претенциите  
за вакъфските  
имоти

на стр. 26

Олимпиадите  
са поле и за  
политически  
сблъсък

на стр. 8

Прекалено  
примамлива  
оферта за  
имот често  
е измама

на стр. 25

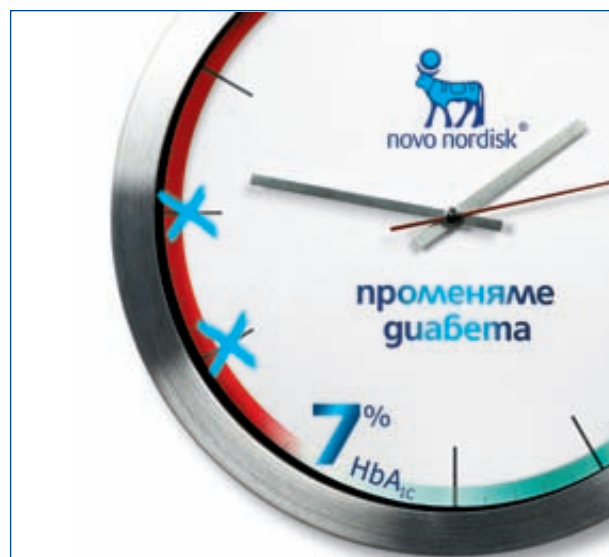
Аниматорът  
Теодор Ушев  
беше на  
крачка от  
„Оскар“

на стр. 27

Административно  
недомислие  
може да оскъпи  
лекарствата

Мнението на Илия Пашов -  
ръководител на „Актавис“ България

на стр. 5



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

Продължава на стр. 13

**MARKET**  
Добрият Съсед наблизо!  
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 18 ДО 24 ФЕВРУАРИ 2014 г.

<b>2<sup>99</sup></b> 11.96 лв./кг Масло „Deutsche Markenbutter“ 250 гр	<b>4<sup>99</sup></b> 4.99 лв./кг Краве сирене „Лудогорско“ кг
<b>3<sup>79</sup></b> 3.79 лв./кг Охладено пиле кг, тарелка	<b>5<sup>99</sup></b> 5.99 лв./кг Пушен свински бут „Бенет“, кг от нашата маслена витрина
<b>1<sup>39</sup></b> 1.39 лв./кг Захар „Fiorre“ 1 кг	<b>1<sup>99</sup></b> 1.99 лв./кг Шоколад „Mauxion“ Salut 100 гр, млечен, лешник, черен

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



Екипът от студенти, който подготвя провеждането на Европейска асамблея на студентите по архитектура EASA 2014 във Велико Търново, е получил 108 предложения за работилница в рамките на събитието. Експерти, студенти по архитектура и урбанисти от цял свят са дали свои предложения за това какви да са темите за работилниците, в които ще творят над 400 студенти по архитектура.

## Бъдещи архитекти ще творят в Търново

От всички постъпили предложения трябва да се изберат 30 работилници, които ще бъдат реализирани в рамките на EASA 2014 (от 19 юли до 3 август). За целта организаторите разчитат на експертното мнение и преценка на професионалисти от различни сфери на дей-

ност. Избирането на най-интересните и оригинални предложения е процес, който трябва да приключи до 1 март 2014 г. На 14 март в София ще бъде организирана официална презентация и изложба на избраните работилници, а след това във Велико Търново - след 22 март. Избра-

ните работилници ще бъдат публикувани в международно издание, което ще популяризира EASA 2014 Велико Търново в Европа и света.

Асамблеята е част от програмата, свързана с кандидатурата на региона за Европейска столица на културата през 2019 година.



## Над 5,5 млн. сигнала на тел. 112 през 2013 г.

Над пет милиона и половина сигнала са приети на телефон 112 през изминалата година. Това съобщи пред БТА Стоян Граматиков - директор на "Национална система 112" в МВР.

Специалистите отчитат значително повишаване ефективността на спешната линия. По думите на Граматиков при

средно намаляване на броя на приетите обаждания с около 12% налице е около 1% увеличение на случаите, предадени на полиция, Спешна помощ и останалите служби за бързо реагиране.

Наблюдава се спад от 0,02 на сто на подадените фалшиви сигнали, посочи директорът на "Национал-

на система 112".

През годината средно на ден са генерирани между 15 000 и 16 000 обаждания.

С течение на времето информираността на гражданите за функциите и предназначението на ус-

лугата "112" се е повишила. Докато през 2009 г. 45 на сто от хората са били информирани за спешния телефон, по данни от последното проучване на Евростат този процент е 83. Страната ни е в челните места по този показател.

## Най-популярните имена за миналата година

1118, или 3,55% от живородените момчета са получили името Георги, а 877, или 2,9% от момичетата са били кръстени Виктория през 2013 година, съобщиха от Националния статистически институт. Сред другите най-често срещани имена при новородените са: Александър - 3,1%; Мартин - 2,9%; Иван - 2,4%; Димитър - 2,1%; Никола - 2,1%, и Николай - 2,0%. Под два процента попадат имената Виктор, Кристиан, Калоян, Борис, Теодор, Божидар, Петър, Стефан, Алекс, Ивайло, Михаил и Ангел.

Освен Виктория най-препочитаните женски имена, които са давани на родените бебета през миналата година, са Никол - 2,7% от всички новородени момиченца; Мария - 2,4%; Александра - 1,7%; Габриела - 1,5%; Рая - 1,2%; Йоана - 1,2%; София, Симона, Елена, Дария са с 1,1%; Теодора - 1%. Под един процент попадат имената Сияна, Михаела, Гертана, Магдалена, Божидара, Моника, Ивайла и Карина.

## Рибата се връща в Черно море

Има много видове риби, които са изчезнали през годините, но започват да се появяват отново. Това каза за Радио "Фокус" Юли Атев от Ссружението на Варненските рибари. През миналата година те са уловили единични бройки черноморска скумрия, което според тях дава повод за оптимизъм. Юли Атев коментира, че се наблюдава тенденция към опазване на околната среда от страна на гражданите и бреговете стават все по-чисти. "Нещата се променят към добро, хората проявяват нетърпимост и правят забележки на тези, които замърсяват", каза още Атев. Една от основните мисии на ссружението, в

което членуват привърженици на аматьорския любителски риболов, е да подпомогне чрез своята дейност и концепции популяризирането на любителския риболов и опазване на околната среда, както и да съдейства и подпомага обучението и информираността на обществеността във връзка с опазването и устойчивото развитие на рибните ресурси и околната среда. Рибарите се стремят да постигнат това чрез цялостното си поведение на брега на морето и около водоемите, с което да дадат личен пример при осъществяване на любителски риболов съобразно нормативните разпоредби.



Хранителна добавка

# N-Ti-Tuss

Билков сироп при кашлица

**Вече  
в нова  
опаковка!**

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



**ESOPHARM**

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



## В епицентъра на медиите

„З ападните глез-  
льовци чак се оп-  
лаха и от стаи-  
те си - нямало в тях пожа-  
рогасители, но пък цели  
три уреда ги следели от  
тавана. Ау, воайорски обек-  
тиви!...“

Е, малко смешно е да се  
жалиш от воайорство,  
след като си хукнал на мо-  
же би най-воайорското  
официално събитие сред  
всички такива по света.  
Олимпиадата е гигантски  
спектакъл, незабравимо  
зрелище и точно на това  
се дължи небивалата попу-  
лярност. Неслучайно едно  
от най-важните неща при  
всяко подобно великолепно  
приключение са телевизи-  
онните права - кой ще  
излъчва не само откриване-  
то, но и всички спортове.  
Любопитното е, че двете  
най-спортни телевизии в  
бг ефира, Eurosport-ните,  
не показваха церемонията,  
а даваха снукър и футболна  
среща за странна купа - на  
Атлантическата лига.

Мумко Новков, „Труг“

„З а паралелите  
между основава-  
нето на Санкт  
Петербург през 1703 г. от  
Петър Велики наред бла-  
тистото устие на река  
Нева и строителството  
на олимпийско градче сред  
палмите на черноморския  
Сочи от президента Вла-  
димир Путин е писано не-  
веднъж, откакто през  
2007 г. Русия получи дома-  
кинството за започващи-  
те на 7 февруари зимни иг-  
ри.“

Писа се и за това колко  
нелеп, абсурдно скъп и опа-  
сен може да е целият про-  
ект за зимна олимпиада на  
географската ширина на  
Френската ривиера. Как-  
то и че, когато я организи-  
рат хора с минало в спец-  
службите, тя неизбежно ще  
заприлича на летните иг-  
ри в Москва през 1980 г. -

# Олимпиадата



принудително опразнена  
от хора, с демонстратив-  
но заредени магазини и за-  
мяна на таксиметровите  
шофьори с цивилни поли-  
цаи.

Иначе казано, олимпиада  
ще има, но празник - едва  
ли.

Петър Карабев,  
„Капитал“

„П етъчната цере-  
мония по откр-  
иването, един  
пъстроцветен и доста  
приказен спектакъл, в кой-  
то бяха показани от бална  
сцена в романа на Толстой  
„Война и мир“ до регули-  
ровчик от съветско вре-  
ме, предизвика вълна от  
възторг сред руснаците,  
но не от онзи вид възторг,  
който засилва подкрепата  
за управляващите. „Цере-  
монията не показва глупава-

та неосъветска Руска фе-  
дерация, в която живеем,  
а една нормална Русия с  
руска идентичност“, напи-  
са в коментарен материал  
националистическият уеб-  
сайт „Спутник и позром“.

Катрин Хил,  
в. „Файненшъл таймс“

„Н ай-вероятно в  
обвиненията на  
руската опози-  
ция, че повече от полови-  
ната бюджет е праросан,  
има известна доза истина,  
но всеки, който е бил в  
черноморския курорт, е ка-  
тегоричен - свършена е  
изключително много рабо-  
та и градът е преобразен.  
Липсата на сняг няма да е  
проблем, защото според  
британския вестник „Дей-  
ли мейл“ домакините па-  
зят на склад от миналата  
година 450 000 кубика. Най-

голямата грижа на органи-  
заторите не е свързана с  
изгрите, а с това, което  
ще се случи след тях.“

В. „Преса“

„В се ми е едно кой  
отбор ще спече-  
ли най-много ме-  
дали, в този смисъл не съм  
запаянко. Но много искам  
на олимпиадата в Сочи:

- 1) да мине без терорис-  
тични атентати;
- 2) да има много красив  
спорт;
- 3) да поставят рекорд  
след рекорд;
- 4) и нека всичко това да  
не се плисне във всеобщ на-  
ционален позор.

Ей богу, не искам да жи-  
вея по принципа „ако е зле  
за Путин, значи е добре за  
нас“.

Борис Акунин,  
писател, Фейсбук

„О т Сочи, където  
снощи ни пока-  
заха как възпи-  
таваният от поколения с  
огън и меч колективизъм  
на една нация може да бъде  
впрезнат от един деспот  
за целите на личния му про-  
ект на стойност 50 мили-  
арда долара, долетяха две  
сензационни новини.

Едната е руска и поради  
особено големия размер на  
страната домакин е гос-  
тойна да е водеща в све-  
товен мащаб. Затаемте  
дъх:

Путин НЕ запалил олим-  
пийския огън въпреки логи-  
ката да го направи, след ка-  
то от около три пети-  
летки пропагандата му ни  
подготвя чрез спортните,  
ловните и др. подобни не-  
гови подвизи да сложи че-  
решката на тортата в  
своя звезден миг. Сценарис-  
тите обаче са преценили,  
че ролята на император  
му подхожда повече, кога-  
то поднасят в нозете му  
най-скъпата торта не са-  
мо в историята на олимпи-  
адите, но и в анализите на  
имперския шоубизнес изоб-  
що.“

Иво Ингжев, pik.bg

„В ладимир Путин  
превърна олим-  
пийските игри в  
Сочи във важен символ за  
завръщането на Русия на  
международната авансцена  
и в операция за личен прес-  
тиж, но залогът е рискован  
за руския президент, смя-  
тат експерти. Владимир  
Путин, който е на власт  
от 14 години, използва цяло-  
то си влияние през 2007 г.,  
за да спечели домакинство-  
то на тези игри, открива-  
щи се в петък в Сочи - град  
на брега на Черно море и в  
кавказките планини. Това е  
най-голямото събитие в Ру-  
сия от разпадането на  
СССР през 1991 г.“

Беноа Финк,  
Франс прес

## ПОСОКИ

### Електорален тест



Петър ГАЛЕВ

Знаете ли какво е не-  
обходимо, за да ста-  
неш политик в Бълга-  
рия? Да си вече малко  
от малко известен,  
при това независимос  
какво. Важното е, ка-  
то те видят Димит-  
рова, Николов, Петров  
(да ме извини Миряна  
Башева), да им се сто-  
риш познат и значим.  
Човекът от екрана!  
Някакви персонажи са  
ги показвали по теле-  
визията или са се за-  
бърквали в различни  
скандали, което в  
собственото им съз-  
нание е достатъчен  
повод да поискат да  
ни управляват. А, да,  
щях да забравя: друго-  
то им достойнство  
по право е, че те  
имат позитивни мис-  
ли и добри принципи  
намерения за родина-  
та. Те не са като  
оня, дето ни газят 25  
години, нищо че го  
вчера, че и днес се  
увъртат всячески око-  
ло тях. Те са морални,  
честни, умни. Какво  
от това, че в предиш-  
ните си занимания чес-  
то са демонстрирали  
недотам чисти дела?  
Ама кой ти помни! На-  
ли сега казват как ще  
ни оправят, това е  
важното. Образова-  
ние, подготовка? Това  
са старомодни неща.  
Важното е да се задей-  
ства първосигналната  
верига (както е при  
кучето на Павлов) -  
виждал си някого де-  
сетки пъти, вестни-  
ците са писали за него  
- къде и как е починал,  
с кого, какво е ял, с ко-  
го се е изпокарал - и  
това е достатъчно  
да пуснеш бюлетина-  
та. Поне на това зала-  
гат дузината обявили  
се за нови политици.  
Както и на доведено  
до уродливост попу-  
листично говорене. Ся-  
каш правят саркасти-  
чен тест за интели-  
гентност на електор-  
алните единици.  
Един вид - щом ми  
хващат вярата, заслужа-  
ват да ги управлявам.  
Ами така си е, всички  
сами сме си причини-  
ли през тези дълги  
преходни години.

## СТОП КАДЪР



Публиката в залата на Софийската опера и балет стана на крака и с бурни аплодисменти посрещна Лили Иванова на сцената

Снимки Миро ЗЛАТЕВ, Булфотом



# Ще сложим ли на родните стоки етикети „Екзотично“

Кристина ПЕШИНА

В края на миналата година се заговори за създаването на хипермаркети само с български стоки. Идеята получи одобрението и на министър Драгомир Стойнев, който дори обеща държавна подкрепа за реализирането на инициативата. Каква точно ще е тя, не стана съвсем ясно. Напоследък много се изписа и изговори за мерките, които трябва да се вземат при борбата с монопола на търговските вериги на пазара. Някои от тях добри, други не чак толкова, но на практика се затвърди впечатлението, че сякаш всичко остана само на думи. Дали така ще потъне и идеята за отваряне на магазини за български стоки и какви решения се търсят, за да се защити родният производител? Отговори потърсихме от г-н Пламен Грозданов, изпълнителен директор на "Произведено в България - съюз на малкия и средния бизнес".

„Това е една идея, която придоби публичност, преди още да бъде окончателно оформена. Ние работим по нея. В момента анализираме чуждия опит на страни като Испания, Италия, Швейцария, където има подобни магазини. За да функционират те обаче, трябва да има обединение на малките производители. Това е още едно доказателство, че няма друг начин да се противодейства на диктата на големите играчи на пазара. Изходът е в кооперирането на по-дребните производители. За съжаление в България думата "кооперация" загуби позиции и престиж, имайки предвид опита от близкото минало, а и като манталитет българинът е доста голям индивидуалист. Точно тук важна роля играе държавата. Тя трябва да стимулира, да създаде условия и предпоставки, за да могат да се обединяват малките производители“, поясни г-н Грозданов.

Подобна кооперация ще ги подпомогне и в ре-



дица други направления, като покриване на изискванията за качеството на продукцията, която е за износ, както и при достъпа до субсидии - държавни и от европейски фондове. "Ние условно го наричаме магазин за български стоки. Там няма да се продават само и единствено наши стоки. Естествено, това не може да стане, но ние погледнахме българско разбиране за качество, което се произвежда на територията на България. Там ще се предлага всичко онова, което е по щандовете в един супермаркет. Нашата идея е тези магазини да бъдат една по-гъвкава схема за търговия на дребно. Да бъдат по-мобилни и да реагират по-бързо на пазарните условия, които съществуват в страната. Що се отнася до държавната подкрепа, тук трябва да бъдем много внимателни, защото държавата не може да подкрепя пряко даден икономически субект, което е нарушение на конкуренцията. Това са правили, които сме длъжни да спазваме като членове на ЕС. Но, разбира се, има форми, под които това може да стане", продължава събеседникът ни и допълва, че ентусиазмът от страна на производителите не липсва, така че надяваме се скоро да бъде регистрирано кооперативно дружество.

**Дали не е по-уместно да започнем с нещо по-дребно, като откриване на щандове, преди да се втурнем в създаването на цял магазин?**

"Запознати сме с идеята на Румен Гечев за откриване на щандове за български стоки в големите хипермаркети. Подкрепяме я, но с едно уточнение - тук става въпрос за по-особени, по-автентични български продукти. За храни, които се произвеждат само в България или в страните около България. Не може да откриеш щанд по принцип за български стоки, защото това е противоречие на всякаква логика на търговията на дребно. Много от веригите са готови да го направят, но не бих казал, че това е правилният подход. По-скоро това, което ние работим с веригите, е те да имат по-голям процент български стоки в техните магазини, да рекламират българското, да отбелязват българските стоки", коментира изпълнителният директор и казва, че разбиране и съдействие от страна на хипермаркетите има. В някои от тях ще видим българския триколовор, с който се отбелязват родните стоки, а в брошурите на други -

подлистници с рекламирани наши продукти.

**Къде обаче е препъникамъкът във взаимоотношенията производител - търговска верига, които на момента избиват във фалцет?**

Оказва се, че проблемът не е само у нас, а съществува навсякъде и затова отделните страни реагират по различен начин в търсенето на решение. Някои държави като Англия, Испания и Белгия залагат на саморегулацията, тоест на директно договаряне между участниците в процеса. В други обаче действат регулативни режими с различна строгост на различните места.

"При нас единственото нещо, което може да се сметне като регулаторен режим, е Търговският закон. Ние точно заради това искаме да се направи едно допълнение към закона за защита на конкуренцията и има изготвен проект, който влезе в 41-вото НС, но така и не видяхме бял свят. Сега отново се готви този проект за изменение на закона за защита на конкуренцията и вицепремиерът г-жа Бобева каза, че той ще влезе в пленарната зала, и то в най-скоро време, което е добре, защото ние сме убедени, че трябва да се върви по два пътя - единият е пътят на регулацията, вторият е пътят на саморегулацията, договарянето между отделните субекти. Двете мерки според нас трябва да вървят ръка за ръка, защото европейският опит показва, че нито една работа толкова добре сама, нито другата. Може

би идеалният вариант ще бъде да има някаква регулация на общо европейско ниво, което да е валидно за всички страни членки. Тя може да се допълни със саморегулаторни режими, които да действат в конкретната страна в зависимост от условията там", смята г-н Грозданов.

**Кои са основните проблеми, които спешно трябва да бъдат разрешени у нас?**

"Първо, наблюдава се много силна конкуренция сред големите търговски вериги по отношение на потребителите. За съжаление липсва всякаква конкуренция по отношение на доставчиците. Там има императивно поставени условия, които или спазваш, или излизаш от пазара. Става дума за преразпределение на добавената стойност, която се формира в българската държава от производителите. Не може по-голямата част от тази добавена стойност да отива в търговците. Трябва да остане и в производителя, за да може да се възпроизвежда, развива, наема нови работници, технически да превъоръжава своето производство. Тука е голямата битка. Другото, което искаме, е да има равнопоставеност спрямо външните доставчици и българските. Борим се и срещу практиката всяка година да се изискват допълнителни отстъпки. Има бизнеси, където отстъпката стига до 56-57 процента и всяка година се иска нещо допълнително. Докога? Трябва да има предел. Не може да се мисли само за рентабилността на съответните вериги. Тука е ролята на един такъв закон, за да се спре тази практика. Друг проблем е, че много от веригите не плащат данък печалба у нас, а само ДДС. Съществуват много легални начини това да се прави. Държавата трябва много внимателно да следи вътрешнообщностните доставки, както и вноса. Необходимо е строго да се проследяват особено чувствителните стоки, защото действително тук има възможност да се правят много нарушения."

Последиците от ненормалността на държавата биха могли да бъдат много сериозни. Според направен в Европа анализ в някои от страните се наблюдава опасна тенденция - хранително-вкусовата промишленост започва да из-

чезва поради навлизането на продукти от големите концерни, които изместват от пазара родните производители. Държавата е тази, която може и трябва да следи това да не се случи.

**А къде в цялата тази схема е потребителят и какво мисли той по въпроса?**

"Лятото поръчахме едно проучване за нагласата на българския потребител да купува родни стоки. Резултатите бяха много показателни. Що се касае до хранителните продукти, нашите сънародници определено предпочитат и желаят да купуват български стоки. Така че аз не се притеснявам дали българите ще купуват българското или не. Сигурен съм, че ще предпочетат нашето, но в много страни се правят мащабни кампании в подкрепа на родното производство. Голяма част от стойността на всяка една стока, която е произведена и купена в България, влиза в бюджета. Това означава по-добро образование, по-добро медицинско обслужване, здравеопазване, инфраструктура, по-добра реализация на човека. Затова ние презоваряме с правителството за една мащабна кампания. Аз съм бил свидетел какъв огромен финансов и организационен ресурс се хвърля в други държави, за да се прави това. Основното е обществото да разбере колко е важно да подкрепи собственото си производство", категоричен е изпълнителният директор на "Произведено в България - съюз на малкия и средния бизнес".

*Парадоксално, но отдавна сме свидетели как голяма част от вносните продукти понякога са с по-ниски цени от тези, произведени у нас. Причините за това могат да бъдат много. Обикновено става въпрос за компромис с качеството. Въпреки това изтънелият джоб на българина не му позволява на сто процента да подкрепи родното. В крайна сметка излиза, че ръцете и на производителите, и на потребителите са извити. А някъде по средата има едни посредници, които са оставени от държавата да командват парада. Докога, никой не знае. Може би докато на българските стоки сложим етикет "Екзотично" или пак се окажем на жълтите павата.*





# Административно недомислие може да оскъпи лекарствата

Подготвяна промяна във важна тарифа към закона за лекарствата заплашва да наруши крехкото равновесие между субектите в здравната ни система. Правителството предвижда да увеличи значително таксите, които събира от фармацевтичните компании за регистрация на лекарства, за годишно поддържане на разрешението за употреба, за клинични проучвания и други основни дейности. Българската генерична фармацев-

тична асоциация реагира остро срещу новата финансова тежест, като обяви, че поскъпването ще се отрази пряко върху крайните цени на лекарствата. Обърнахме се към изпълнителния директор на най-голямата фармацевтична компания в България "Актавис" - Илия Пашов, за да разберем неговата гледна точка не само по актуалния проблем, но и за развитието на лекарствения сектор в България.

лестерол, гуабет и т.н. Важното е да осъзнаем, че солидарността означава всички да внасяме средства, за да ползваме медицински услуги и лекарства, когато имаме нужда. А в България демографските показатели са, меко казано, недобри, което ще се задълбочава. Все по-малко работещи и здрави хора ще се налага да издържат все повече възрастни и болни. Те също са плащали вноски, но парите им са се изчерпали. Затова държавата трябва да намери механизмите да може да лекува огромните групи от пациенти с дадени заболявания при допустима за обществото цена.

**Г-н Пашов, каква беше 2013 година за "Актавис"?**

- Много динамична и трудна, но интересна година. От една страна, продължи натискът върху цените на лекарствата на фона на постоянен дефицит в обществения здравен фонд. Това се отразява на всички компании в нашия сектор. Зад привидно позитивната тенденция постоянно да падат цените на препаратите се крият много рискове, които рефлектират в крайна сметка върху пациентите. Иначе през изминалата година успешно продължи процесът на интеграция с Watson, двете компании се сляха и образуваша новия "Актавис". В момента ние сме една от най-големите световни фармацевтични компании.

**- За българския пациент какви ще са ефектите от това сливане?**

- Най-напред бих искал да напомня, че след сливането на „Актавис“ и Watson обединената компания вече предлага както генерични, така и оригинални и биоподобни продукти. В този смисъл в средносрочен и дългосрочен план българските пациенти ще имат още по-голям избор от качествени медикаменти на изгодна цена. Ние и в момента имаме най-широкото портфолио на фармацевтичния пазар у нас и предлагаме препарати за лечение на всички социалнозначими заболявания. А тепърва навлизаме в области, в които до момента не сме присъствали - женското здраве, биоподобните продукти. Известно е, че имаме стратегическо партньорство с Amgen, като резултатите от съвместната ни работа ще се появят на пазара до няколко години. Това означава по-широк достъп до най-модерните терапии.

**- Всяко управление на държавата от много години обявява здравеопазването за приоритет. В момента има ли реални действия за разширяване на възможностите на хо-**

**рата да се лекуват?**

- Нашето корпоративно поведение е свързано с поддържане на изключително голям брой препарати на пазара, при това в един нормален ценови диапазон. Но трябва да е ясно, че цените на лекарствата не се определят произволно. От една страна, ние оперираме на силно конкурентен пазар, при който един и същи препарат (молекула) се предлага от много фирми под различни търговски наименования. И това оказва сериозно влияние върху цената по посока намаляване. Отделно от това има много сериозна регулация по линия на ЕС. Нашите медикаменти се реферират по цените в 17 държави. И тъй като сме световна компания, намаляването на цените в Европа много бързо се отразява и на цените на лекарствата ни в България. Държавата прави опити да подобрява достъпа до лекарства, но тези опити са основно в полето на административното регулиране на цените. А всяко действие, което противоречи на пазарните принципи и няма икономическа логика, не води до добри резултати. Например в момента НЗОК иска да се договаряме за отстъпки от цените на скъпо струващите медикаменти. Ние сме членове на Асоциацията на генеричните производители и имаме общо становище, че допълнителното административно договаряне на цени извън пазарните и законните механизми може да се прави само за препарати, които се реимбурсират на 100 процента и които са без аналог на пазара. Там няма конкуренция и държавата е в правото си да преговаря. Но във всички останали случаи най-изгодната цена се получава много по-добре чрез конкуренцията и чрез доставки след конкурс по Закона за обществените поръчки. Ако сега договаряме някакви допълнителни отстъпки, изобщо не е ясно къде точно ще отиде отстъпката - в НЗОК,

в болницата или при пациента.

**- Какъв е коментарът Ви за проектонаредбата, която увеличава редица такси във Вашия бранш?**

- Това е един необмислен ход, който - ако се реализира - ще доведе до неблагоприятни последици за всички и най-вече за пациентите. Защото допълнителното административно и финансово натоварване в крайна сметка рефлектира или в повишаване на крайната цена, или в изтегляне на съответния продукт от пазара. През изминалата година около 250 препарата бяха изтеглени от производство и разпространение, защото няма как да се поддържат на загуба. А това са необходими лекарства за пациентите. Нека да не се забравя, че фармацевтичните компании сме много сериозен работодател и данъкоплатец в България. Всяко намаление и свиване на дейността ни води до загуба и на работни места, и на приходи в държавния бюджет. Особено някои малки компании могат да прекратят дейността си заради увеличени финансов натиск. Това вторично ще се отрази в намаляване на конкуренцията и последваща опасност от дефицити и повишаване на цените. Да не говорим, че се делистват (изтеглят) най-масови лекарства и на тяхно място лекарствата са принудени да изписват доста по-скъпи препарати, при условие че предишните са били ефективни.

**- Възможно ли е солидарният здравен фонд да осигури напълно безплатно лечение на най-масовите заболявания, като хипертонията например?**

- Това е въпрос за политическо и експертно решение. Но тук не става

дума за безплатно, защото пациентите са си плащали осигуровките. Става въпрос за пълна реимбурсация в определени случаи и до определена степен. Например може да се поеме базовото лечение на хипертонията с опре-

делен клас медикаменти, за да е сигурно, че максимално много пациенти ще спазват предписанието на лекарите си и няма да се отказват от таблетките по финансови причини. Същото важи и за други състояния - повишен хо-

**CredoWeb**  
МРЕЖА ЗА ЛЕКАРИ,  
СТОМАТОЛОЗИ  
И ПАЦИЕНТИ

- Безплатна консултация със специалист във форума
- Електронен график за записване на прегледи
- Подробна информация за лекари по болници, клиники, медицински центрове
- Възможност за коментари и оценяване на специалисти
- Новини, статии, интервюта с водещи медици

**Не губете време!**  
Регистрирайте се сега на [credoweb.bg](http://credoweb.bg)!



Бизнесът с къщи за гости и малки семейни хотели се оказва доста печеливш през последните години заради повишеното търсене на качествени туристически услуги. "Хората се интересуват от нещо различно, не просто студения, макар и лъскав, хотел. Те са готови да платят повече, за да получат не само нощувка, а цялостно преживяване", споделя Камелия Костадинова, собственик на къща за гости в Сапарева баня. Сами се убедихме във формулата на успеха. В полите на Рила триетажната сграда открива чудесна гледка към местността и е на 5 минути пеша от центъра. През лятото туристите се радват на открит басейн и шезлонг, като цената за ползване е включена в нощувката - 15 лв. През зимата къщата също не остава без посетители, защото се намира само на 10 километра от курортния комплекс Паничище - един от най-бързо развиващите се ски центрове в България. Гостите на Камелия Костадинова могат да си направят сами вечеря в оборудваната механа или да си донесат храна. 32-годишната жена има

# Къщите за гости - алтернатива за по-бедните региони

две деца - на 1 и 3 години, работила е като екскурзовод и е наясно с много неща в бранша. В момента купуват нови завивки, спално бельо и посуда, за да подобрят комфорта в къщата за гости.

## Безвъзмездно финансиране

Този тип настаняване печели все повече привърженици именно заради уютната, комфортна среда на по-ниски цени от хотелите. Естествено, няма ги спа услугите, фитнеса и масажите, но за сметка на това се предлагат домашно приготвена закуска, езда, разходка с велосипеди, шофиране на ATV и др. "Бизнесът с къщите за гости и



семейните хотели е една алтернатива в икономически бедните региони на България. Моментът е изключително благоприятен за стартиране на такова

начинание заради сериозното финансиране от страна на програмите за безвъзмездно подпомагане (основен приоритет на ЕС, в частност Мярка 311 и

312)" - отбелязва управителят на консултантска фирма Димитър Конев.

Страната ни има огромен потенциал за развитието на този тип туризъм и тъй като секторът не е развит, позволява на предприемчивите хора да инвестират и спечелят от това. Според специалисти в бранша за подобен тип проекти кандидатстват хора от всякакви професии - от доктори до инженери. Повечето от тях не разчитат само на собствени средства, а теглят кредит. "Хората трябва да са наясно, че това, с което се захващат, е сложно и се изискват сериозни усилия. Ако са планирали добре всяка стъпка от развитието на бизнеса си, то той често се оказва печеливш. Наши клиенти с бизнес нюх, които са изграждали къщи за гости на подходящи места или правят добър маркетинг на продукта си, са успявали да си възвърнат инвестицията до 3-4 години", добавя Димитър Конев.

## Автентичността на българския бит печели привърженици

Честа практика е хора с наследствен имот да го реновират и да го пригледат за нуждите на туризма. Посетихме такава къща за гости в село Сейковци, на 7 км от Габрово. Тя е построена през 1850 г. и собственикът се е постарал да запази автентичната обстановка на народния бит. "Тук, в сърцето на Балкана, всеки любител на селския туризъм може да се наслади на невероятната природа, на спокойствието и тишината на българското село, на неподправения старинен дух на къщите от миналия век. За-

това запазиме непокътнати детайли от архитектурата, черги, лапици, писани гювечета и какво ли още не, за да пресъздадем обстановката от едно време", разказва стопанинът на къщата. Отбелязва, че лятото е по-силният сезон за този тип бизнес, защото хората по-често пътуват и искат да избягат от жегите в големите градове. Гостите често съчетават нощувката с разходка до Дряновския манастир, който е на 15 км, или до уникалното българско селище Боженци.

## Сега е времето за подготвяне на проекти

"Селският туризъм е неповторимо преживяване. Попадаш на невероятни хора, за които си мислиш, че са останали в миналото. Със съпруга ми пътувахме това лято до Шипка. Разгледахме града, качихме се до паметника, отидохме и на Бузлуджа, обаче се свечери и се притеснихме да тръгваме по тъмно към София. Решихме да пренощуваме в село, близо до град Шипка, намерихме уютна къща за гости и решихме да си потърсим къде да халнем. Отидохме в единствения магазин в селото, който естествено беше затворен. Любезната магазинерка обаче, след като чу звънеца, слезе от втория етаж и ни отвори магазина. Вземехме яйца, кашкавал, но тъй като нямаше хляб, тя се качи до дома си и ни отпече половината от нейния. За зеленчуци ни прати в градината на съседа си, който, след като ни дари с пълна торба токущо набрани краставици, домати, лук и магданоз, дори не ни поиска пари. Това е магията на този тип пътешествия, никъде на друго място няма така да те посрещнат", разказа 28-годишната Марина Георгиева от София.

Освен алтернатива на стандартния, масов туризъм къщите за гости се оказват един от най-печеливши сегменти в бранша при правилен мениджмънт на бизнес модела. Специалистите обаче подчертаха, че кандидатстването за финансиране по програмите за развитие на селските райони трябва да бъде съобразено с горна граница на безвъзмездните средства от 200 хил. евро. Необходимо условие е да съфинансирате минимум 30% от стойността на проекта, като общата му стойност не трябва да надвишава 400 хил. евро. Очаква се набира нето за проекти предлодения за новия програмен период 2014-2020 г. да започне през май-юни. Като изготвянето на качествен проект трае поне 5-6 месеца.

Страницата подготви  
Мирослава КИРИЛОВА

## Да върнем хижа „Планински извори“ на хората

На билото в местността Гьолджука, между върховете Кармала и Тетевенска Баба, се намира най-високият туристически обект в Стара планина - хижа "Планински извори", която се нуждае от спешно възстановяване. Тя има възлово значение за туристите, които изминават прехода Ком - Емине.

От близо година и половина инициативна група доброволци е взела присърце каузата за ремонт на стария туристически заслон. "Мястото е великолепно, изключително живописно, но и труднодостъпно. Хижа е строена с помощта на коне и ние отново ще ги използваме, за да качваме на самари всичко необходимо", разказа Екатерина Дончева, председател на сдружение "Възстановяване и ремонт на хижа "Планински извори". Тя е главен редактор на сп. "Езда" и подчертава, че е намерила съмишленик на каузата от най-близкото населено място - с. Антон, който е осигурил безвъзмездно около 100 негови коня да помогнат за начина нието. След близо 10 проучвателни експедиции до хижа в момента тя е почистена, намерена е цялата ѝ документация, извършено е архитектурно и геодезическо заснемане, изготвени са скици и ВиК и строежни планове. "Имаме подкрепата на две министерства (МОСВ и МРР) за ремонта и възстановяването. Направихме пътеки до държавните служби и ведомства, от които пряко зависят всичките ни дейности по хижа. Нямаме един-



ствено подкрепата на кметската на село Антон, но се надяваме и тя скоро да застане зад нас" - обобщава Екатерина Дончева.

Западената планинарка разказва, че хижа е сърцето на Стара планина и е жалко, че е оставена на произвола на природните стихии, обречена на пълна разруха. Построена през 1979 г., навремето тя е била притегателен център за любители на природата от страната и чужбина. Жителите на с. Антон говорят за "Планински извори" като за жив човек. По-възрастните си я спомнят с носталгия - хубава и китна, кацнала като на тепсия сред планинските върхове. До пътя към хижа местните са направили няколко заслона и места за отгях.

"Хижа може да се превърне в чудна дестинация и място за туризъм - бил той пешеходен, планински или конен. Ще се опитаме да я изградим еко-съобразно и да се произвежда ток със соларни панели. Туристите ще могат да намерят там пристан, където да отгъхнат, подслон и топла храна" - с надежда отбелязва нашата събеседничка. На една от експедициите е открит стар тръбопровод, който може да бъде реновиран, а също и водохранилище. Доброволците от сдружението чакат с

нетърпение пролетта, за да започнат отново работа. Търси се и опитен хижар.

По предварителни детайлни изчисления ремонтът на хижа ще струва над 150 000 лв. Дейностите обаче не могат да започнат без формалното разрешение на местните власти. "Очакваме през май кметската на с. Антон да вкара в дневния ред на Общинския съвет въпроса за инициативата и тя да бъде подложена на гласуване, като се обяви търг за концесия" - каза в заключение Екатерина Дончева.

Националното сдружение с нестопанска цел "Възстановяване и ремонт на хижа "Планински извори" (регистрирано с решение № 1 от 29.07.2013, СГС Ф.Д. № 530/2013) набира средства по дарителска сметка за възстановяване на перлата на Стара планина. Банката е ДСК, IBAN BG93TSA93000021277888. Необходимо е сума за цялостен ремонт и обновяване е 150 000 лв. Всеки може да помогне и с доброволен труд - сдружението обявява предварително във Фейсбук датите на изкачване до хижа. Организацията публикува периодично и събраните за инициативата средства.



# Фейсбук - цигарата на XXI век

"Цигарата на XXI век" или "модерен домашен олтар, достъпен винаги през смартфона" - това са някои от духовитите определения на социалната мрежа Фейсбук, която преди дни отбелязва своя 10-годишен юбилей. Потребителите в цял свят вече са 1,2 млрд. души, или една шеста от населението, а компанията се оценява на 150 млрд. долара.

Първите стъпки са през 2003 г. Марк Зукърбърг е на 19 г., учи психология в Харвардския университет, когато приятелката му го зарязва. Бесен, той си откъсва база с данни, където се съхраняват снимките на студентките, и ги слага в интернет заедно с достъпна за всички система за оценка на външния вид на дамите. Страницата става изключително популярна в университета, но заради протести Зукърбърг е принуден да я изтрие.

На 4 февруари 2004 г. той пуска в интернет "The Facebook", замислен като вътрешна мрежа за студенти от Харвард. Там те могат да се уговарят, да търсят колеги със сходни интереси, да спо-

## ● Всеки шести жител на планетата има профил в социалната мрежа, която навърши 10 г.

делят снимки и да планират купони. Идеята е като пожар - за кратко време потребителите стават 10 000 от 30 американски университета. В началото Марк упорито се съпротивлява срещу включването на реклама на сайта с аргумента, че Фейсбук трябва да остане "готин". Самият той дълги години запазва скромния си студентски вид - джинси и пуловер с качулка.

През 2010 г. Марк Зукърбърг бе обявен от сп. "Тайм" за "Мъж на годината".

Феноменът социална мрежа е предмет на многобройни проучвания и анализи в целия свят. Рекламен инструмент, средство за намиране на приятели и комуникация, съвременна модерна медия - Фейсбук е всичко това и много повече. Това, което започна преди 10 г. като хоби на един програмист, днес е в основата на контактите и на начина, по който много хора организират всекидневието си.

Признание го донесе дори от папата през 2011 г. Тогава папата Бенедикт, който също имаше профил, заяви, че Фейсбук подтиква християните да се свързват помежду си. Предупрежденията, че всяка тяхна стъпка в социалната мрежа е като



дигитален отпечатък, който може да привлече и неканени гости - хакери, киберпрестъпници или дори агентите на тайните служби, не плашат потребителите. Документи, оповестени от Едуард Сноудън, разкриват, че британски агенти са обучавали американските си колеги още преди 2 г. да прихващат потоци от данни във Фейсбук в реално време и да ги преработват за ценна информация.

На всеки потребител вече трябва да е ясно, че Фейсбук го наблюдава в гетайли.

Поведението се анализира и оценява - какво се харесва, какво се намира за смешно, с кои потребители по какъв начин влиза той в контакт. Алгоритмите на Зукърбърг преработват всеки профил неп-

рекъснато. Това маниакално събиране на данни е било неведнъж повод за протести. Австриецът Макс Шрем даде Фейсбук на съд през 2011 г. и така успя да получи всички натрупани за него данни - над 1000 страници. Вече са събрани милиони терабайти с данни за потребителите от цял свят. Всеки е свободен да напусне мрежата, когато пожелае. Трябва обаче да знае едно - данните му продължават да бъдат съхранявани.

Фейсбук има и други критики. Анализатори на културните тенденции виждат в потока фрагменти от медии, линкове, снимки и кратки статуси една по-голяма дезориентация и духовно обедняване, определят го като продукт на една объркана общност, на която ѝ липсва стабилната основа, даваща досега от духовността и философията.

**Социолози от Мичиганския държавен университет обаче смятат, че социалните мрежи се отразяват изключително добре на психиката,**

изграждат един социален енергиен резерв. Става дума за контакти, които психолозите определят като "слаба връзка". Такива са например връзките със съученици или познати от някой купон. Те са важни, защото отварят нови перспективи и възможности, които човек не може да получи в тясното си семейно обкръжение.

Анализаторите констатираха, че във Фейсбук никога повече не казва "здравей" и не се сбогува от това виртуално място. Много хора просто са там, дори мълчаливо. Мрежата стана синоним на съвременното дигитално общество. Ужасно лесно е да завържеш нови контакти. Ако пък някой не ви хареса, можете само с два клика да го разкарате завинаги от хоризонта.

Увлечени от новите възможности обаче, хората понякога осъзнават прекалено късно, че освен източник на нови информации и приятели социалната мрежа може да стане и място за мобинг, психологически натиск и късане на нерви. Въпреки това всички остават да висят в мрежата, хванати в капана на навика. Затова световни медии обявиха Фейсбук за цигарата на XXI век. Лоша привычка, от която човек не може да се откаже лесно.

**През последните 3 г. един от всеки 4-ма потребители е бил във възрастовата група на 13-17-годишните.**

Има обаче тенденция най-младите да напускат мрежата. Затова пък делът на над 55-годишните се е увеличил с 80% и продължава да расте.

Какво е бъдещето на Фейсбук?

В икономически план е трудно да се прогнозира със сигурност след злополучния опит компанията да излезе на борсата. Сега усилията на мрежата са насочени към повишаване на приходите от реклама. Има натиск от страна на акционерите за повече печалби, затова в близките години Фейсбук едва ли ще предложи разтърсващи иновации.

## Българите ползват социалната мрежа за забавление и бизнес

За рождения си ден Фейсбук направи подарък на потребителите си - на адрес [www.facebook.com/lookback](http://www.facebook.com/lookback) всеки може да види филмче с най-ярките си моменти в мрежата. Тя има над 3 млн. регистрирани потребители в България. Жените са малко повече - 1 480 000, от мъжете (1 420 000). Младежите преобладават, но в мрежата има и много пенсионери. Разпределението по възрастови групи е следното: 13-15 години - 140 000; 16-20 г. - 500 000; 21-25 г. - 500 000; 26-30 г. - 520 000; 31-35 г. - 460 000; 36-40 г. - 400 000; 41-45 г. - 280 000; над 46 г. - 460 000.

Ето и още доказателства, че Фейсбук знае много за вас - потребителите с висше образование са 1 060 000, тези, които са обявили, че са женени или имат връзка, са 940 000, заявिलите интерес към съ-



щия пол - 26 800. Половината потребители живеят в 4-те най-големи градове в България - София, Варна, Пловдив и Бургас. Два милиона са заявили, че се интересуват от забавления, а 1 820 000 - от бизнес.

1 840 000 се вълнуват от мода и шопинг, 1 620 000 - от спорт, също толкова от технологии. 800 000 са феновете на фитнеса и уелнеса, 470 000 се интересуват от храна и напитки. 1 440 000 са обявили, че

притежават смартфон. 216 000 са пътували в страната или в чужбина преди две седмици. 80 000 имат малък бизнес. 480 хил. души харесват гжаз.

Страницата подготви Илияна АНГЕЛОВА

По повод годишнината Марк Зукърбърг написа в страницата си във Фейсбук: "Днес социалните мрежи се използват най-вече за споделяне на моменти. В идното десетилетие те ще помагат в по-голяма степен в търсенето на отговора на въпроси или за разрешаването на комплексни проблеми. В същността си обаче Фейсбук ще остане място, където хората се свързват". Според него най-доброто предстои.





Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ,  
международен  
наблюдател

# Сочи 2014 - отзвукът на голямата политика

● Отразяването на игрите може лесно да бъде отровено от търсачите на негативни сензации

Когато украинският президент Янукович провокира геополитическо съревнование между ЕС и Русия, внезапно прекратявайки преговорите за асоциирането на Украйна в Евросъюза, на Запад започнаха да изобразяват Путин като главния кукловод. По мнението на западните столици причината за украинския отказ да подпише споразумението за присъединяване на страната към ЕС е неочаквано силната намеса на Кремъл. Забравени бяха политическата и икономическата нестабилност на Украйна, което я прави крайно проблемен партньор за Евросъюза.

Но когато Москва критикува Запада за оказаната подкрепа на протестиращите в Киев, включваща посещенията в украинската столица на германския външен министър Гидо Вестервеле, ръководителя на външната политика на ЕС Катрин Ашън, както и на зам. държавния секретар на САЩ Виктория Нуланд, наричайки всички тези визити намеса във вътрешните работи на Украйна, гледната точка на Москва практически не се променя сериозно.

Няма съмнение, че Русия с всички сили се стреми да удържи в своята

Съвсем очаквано западните медии се нагребват да отразяват зимната олимпиада в Сочи. И преди всичко впечатляващата церемония по откриването на игрите. Но, изглежда, Русия, вложила огромни средства в подготовката на олимпиадата, ще получи с лихва негативните оценки в задграничните средства за масово осведомяване. По мнението на обикновените руснаци това напълно се вписва в схемата на западната преднамереност.

стесняваща се сфера на влияние останалите след разпадането на СССР бивши републики. Путин изгражда една грандиозна, макар проблематична, схема за създаване на Евразийски съюз под шапката на Москва. Той трябва да се разпростре от Европа до Тихия океан и да се превърне в икономическо обединение. Естествено, на Запад окачествяват този грандиозен план на Путин като механизъм, който отново ще бъде контролиран от Кремъл.

Такава остра критична реакция срещу Москва, чието влияние в постсъветското пространство отслабва, не бива да изненадва. Защото проблемът с Украйна трябва да се разглежда в контекста на разширяването на НАТО и ЕС. А това води до убеждението на

Кремъл, че Русия все по-плътна е обградена от недоброжелатели. Ще напомня за исторически сложил се комплекс на Москва с нейния обсаден менталитет. Когато Путин през 2012 г. се върна на президентския пост, той започна да обвинява Запада за неудачите на Русия, като осъждаше "упадъчните ценности" и се стараеше да защити традиционните ценности на Русия. Защото това бе може би единственият реалистичен цивилизационен избор на Москва, който може да противопостави на постепенното обкръжаване на страната от враждебни за Русия обединения. Случаят с Украйна показва нейното заплашително движение в посока на потвърждаване на руските опасения от "обсада".



В края на 2013 г. Путин неколкостранно призоваваше към нравствен консерватизъм, наричайки го опора на руската защита срещу пагубното влияние на Запада.

Според западните медии тази нова-стара идеология се превърна в ос-

нова за вътрешнополитическите инициативи на Кремъл, като например ограничаването на развитието на гражданското общество и забраната за пропаганда на нетрадиционните сексуални отношения.

В допълнение на това

дойдоха и мерките на Москва за забрана на осигуряването на руски деца от американски семейства и най-важното - изискването към финансираните от Запада некоммерсиални организации, възникнали в Русия с чужда помощ, да се регистрират като чуждестранни агенти. Всичко това спомогна за провала на инициативата на Обама за презареждане на руско-американските отношения.

В резултат отново на чело на западните квалификации излезе абсурдното определение на Роналд Рейгън за Русия като империя на злото. При такава обстановка, характеризираща отношението към Русия, дори олимпиадата в Сочи не изглежда нормална в представите на Запада. Защото нейното отразяване може лесно да бъде отровено от търсачите на негативни сензации, като например рждищата вода от чешмите или липсата на химикалки в стаите за журналисти.

В крайна сметка папа Франциск и генералният секретар на ООН Бан Ки Мун отправиха призови към света да бъдат прекратени военните действия по време на олимпиадата, което е било традиция от времето на антична Гърция. Това обаче няма да прекрати негативното отношение към Путин и Кремъл.

По време на откриването на 22-те зимни олимпийски игри в Сочи бе направена артистична ретроспекция на руската история, в която наред с "червения терор" бе представено и издигането на Русия до статут на световна суперсила, нещо, което дълбоко е залегнало в умовете и сърцата на руснаците. И не само на тях!

## Олимпийските монети и банкноти се превърнаха в сувенири



Олимпийските пари - банкнота от сто рубли и монета с номинална стойност от 25 рубли, може да се превърнат в най-призрач-

ната валута в историята на Русия. Парите вече са стока, без да станат парични средства. На теория всеки може да притежава знаменателните монети и банкноти и да ги пусне в обращение, но най-често те се пазят като сувенир. А нерядко се препродават и на колекционери. Търсене не липсва.

Монетите от нескъпоценни метали, посветени на зимната олимпиада в Сочи, бяха пуснати преди три години. През 2011 г. се появи първата монета от 25 рубли, украсена с емблемата на игрите. Тогава тя предизвика небивал интерес. На интернет аукционите се предлагаше и по 1000 рубли.

Тиражът също беше впечатляващ като всичко руско - почти 10 милиона. Според нумизматите това количество не би трябвало толкова да надуе цените, но отдавна се знае, че търсенето определя предлагането. През 2012 г. е пусната втората монета с талисманите на олимпиадата, а през 2013 г. трета - посветена на XI параолимпийски зимни игри.

Банкнотата от 100 рубли, уникална за Русия с оформлението и защитата си срещу фалшификации, беше пусната 100 дни преди началото на олимпиадата. Колекционерската страст обаче е



насочена повече към монетите.

Монетната програма "Сочи 2014" обхваща няколко тематични серии с общ тираж над 36,7 млн. Освен тези от благороден метал с номинал 25 рубли за първи път в историята на страната се появиха такива с правобъгълна форма. Централната банка на Русия пуска в обращение по тема-

тичната серия "Съвременните видове спорт" нова сребърна монета с номинал 3 рубли.

Златни с номинална стойност от 50 и 100 рубли обхващат темата "Видове спорт на първите зимни Олимпиади".

Сребърната инвестиционна монета (с 31,1 грама сребро) е с диаметър 35 милиметра и тираж от 300 хил. броя. На лицевата страна е разположено релефно изображение на герба на Руската федерация с надпис "Российская федерация" и показания номинал на монетата. На обратната страна може да се

види релефно изображение на леопард (официалният талисман на игрите) с надпис "Сочи" и датата 2014 г., а под тях - петте олимпийски кръга.

Златната монета с номинална стойност 50 рубли и тежест на благородния метал от 7,78 г е с диаметър 20 мм, а тиражът ѝ също е 300 хил. броя. Лицевата и обратната страна са идентични на сребърната монета, като единствената разлика е указанието за номинала.

Другата златна монета е със същите изображения, но е по-тежка - 15,55 г, проба 999, голяма е 28 мм и е с тираж 100 хил. броя. (ЖД)





# Безработните ще се регистрират онлайн

● С Асен Ангелов, директор на Агенцията по заетостта, разговаря Лиляна Филипова

Асен Ангелов е доктор по икономика от Стопанската академия "Д. Ценов" в Свищов и магистър по международни икономически отношения от УНСС.

Специализирал е финансов мениджмънт и анализ в Делаверския университет в САЩ. През 2005-2008 г. е заемал ръководни длъжности в Агенцията по заетостта. От юни 2008 г. до март 2009 г. е бил главен и административен секретар на фонд "Земеделие".

Вземане на решение за връщане обратно. Не толкова важни са също профилът на компанията, престижността ѝ, възможностите за професионално развитие, за обучение, за кариерно израстване, социални пакети и др., свързани с професионалната среда. Едва ли има експерт, който може да изчисли конкретните граници на заплатата, която би имала ключова притегателна обратна сила, но възнаграждението трябва да съответства на знанията и уменията на специалистите.

- **Вие самият сте учил в САЩ. Какво Ви върна тук?**

- Аз съм специализирал в чужбина. Много пъти съм имал възможност да замина и да работя навън, включително и в момента. Но това е мой личен избор. Не искам да звуча романтично, но свързвам професионалния си път с България.

- **Потокут от млади лекари навън става все по-сериозен. Могат ли да се вземат някакви мерки?**

- Подобни проблеми срещат всички европейски държави. Лекарите от Естония търсят работа във Финландия, от Унгария - в Германия, от Германия - в скандинавските страни, от Швеция - в Норвегия. Правото на свободно движение е лично. Това ще продължи, докато има търсене на техния труд в други страни. Разбира се, вероятно е, че 1300 свободни места за медици с висше образование са обявени на вътрешния ни трудов пазар през изминалата година. Това е сериозен дефицит. Факт е, че младите лекари не получават високо възнаграждение у нас, а и възмож-

та е работодател. Ние можем само да подкрепим част от хората, изпитващи затруднения.

- **Стартира изпълнението на Европейската гаранция по заетостта, според която България е длъжна да осигури работа на младежи до 24 г. Какво точно правите и възможна ли е действително държавна гаранция за заетост?**

- В момента, в който млад човек на възраст до 24 г. остане без работа или напусне образователната система, той може да бъде сигурен, че Агенцията по заетостта ще му предложи нова работа, стаж или обучение в рамките на 4 месеца. Близо 17 000 младежи са регистрирани в бюрата по труда за януари, над 1200 са започнали работа на първичния пазар, а 366-има - на субсидирани работни места. Ако младежите са с основно или по-ниско образование, ги насочваме към обучение или обратно към училище. Ако са със средно и висше, финансираме стаж или първа работа. Ежедневно бюрата по труда контактуват с бизнеса по места.

- **Как ще стигнете до младите, които нито учат, нито работят, нито са регистрирани на борсата?**

- Разчитаме на партньорството на министерството на образованието - за хората, които по някаква причина не са се записали в по-горен клас, и на ЕСГРАОН - за техните контакти и адреси. Във всяко бюро по труда специално обучени посредници подготвят индивидуален план за всеки младеж.

- **Има ли вече погледимоти за работа безжанди?**

- Агенцията има ангажимент към хора, които са със статут на бежанци или хуманитарен статут - в момента те са около 2500, но не всички искат да се устроят у нас. Подготвили сме трудови борси в София, Хасково и на други места с голямо струпване от тези общности. Ще ги информираме за възможностите, които можем да им предоставим. Имаме бюджет, макар и оз-

раничен. Тази година ще осигурим обучение по български език на 100 души и субсидирана заетост за още 100.

- **Отдавна се говори за модернизацията на бюрата по труда. Какво предвиждате в тази посока?**

- Модернизацията трябва да е в съответствие с развитието на комуникациите в световен план. До края на годината някои от услугите ни ще минат в интернет. Ще бъде изградена система за обмен на информация за търсещите работа с техните детайлни професионални и лични профили и заинтересованите работодатели, частните трудови посредници, компаниите за човешки ресурси и Агенцията по заетостта. Ще стартираме и онлайн регистрацията в бюрата по труда, както и обявяване на свободни работни места от работодатели в интернет. Това са процеси, които не би трябвало да носят административна тежест.

- **Предвиждате ли организационни промени?**

- Основната задача на Агенцията по заетостта е да бъде посредник по заетостта. За да можем адекватно да правим това, трябва да имаме спокойни, подготвени служители, концентрирани върху работата си. Те трябва да имат време за пълноценни срещи с работодателите, за да се вслушват в нуждите им от специалности. Сега не всички успяват да правят качествено това. В следващите месеци ще пренасочим част от дейностите към външни изпълнители. Могат да бъдат аутсорсвани много дейности, свързани с обслужването на безработните например. Това ще даде възможност за по-добра комуникация и по-спокойна работна среда, което има пряка връзка с доверието към качеството на нашите услуги. Държавата трябва да дава гаранция за работата на гражданите и има първостепенен интерес те да се чувстват професионално и социално удовлетворени.

-н Ангелов, поехте Агенцията по заетостта след голям скандал - Европейската комисия (ЕК) заплаши да спре финансирането от ЕС, ако не бъде сменен старият изпълнителен директор Камелия Лозанова. Какво заварихте и успяхте ли да промените нещата?

- Времето, през което съм на поста, е твърде кратко, за да говорим за конкретни промени. В такива срокове радикалните стъпки не са най-добрият подход, защото има опасност да се наруши ритъмът на административната. Със сигурност в момента това е работеща система. Аз приемам критиките на ЕК като акт на добронамереност. Но не може да се очаква внезапна промяна. За мен е важно действията, които предприемаме, да са видими.

- **Стартирахте кампания за връщане на студенти, завършващи в чужбина, с оферти за атрактивна работа. Има ли интерес?**

- Видях в един проект на Българската агенция за инвестиции възможност да се срещнем с колкото се може повече студенти и учаци зад граница и решихме да работим заедно. Опитваме се да установим контакт с българите, които живеят или пребивават временно в чужбина, за да ги информираме за нашите услуги, за желанието ни да им съдействаме и да ги подкрепим за професионалното им развитие. Не се анга-

Над 100 български студенти от Испания, Франция, Великобритания, Белгия, Нидерландия, Германия и Австрия проявиха интерес към работа у нас за 2 седмици.

жираме с разкриване на конкретен брой работни места, но предвиждаме контакти с български и чужди работодатели у нас, които имат интерес от международното образование, което вече имат или в момента придобиват българските младежи навън. Кампанията минава през 7 европейски столици при изключителен интерес. Дори ограничените възможности за комуникация през имейл, скайп и социалните мрежи са атрактивни за младите българи. Постоянно получаваме заявки и автобиографии. Над 100 души от Испания, Франция, Великобритания, Белгия, Нидерландия, Германия и Австрия проявиха интерес за 2 седмици. Изграждаме база данни и веднага започваме да им търсим работа.

- **Каква заплата според Вас би привлякла българските младежи, завършили престижни учебни заведения навън, обратно у нас?**

- Убеден съм, че заплатата не е единственият фактор, който влияе при



Името на месец март означава "посветен на Марс", а носенето на мартеници не е просто за здраве, а и за предпазване от злите сили. Старите българи пък наричали месеца със славянската дума "бреза", защото по това време цъфтят брезите.

Малцина българи знаят това, но за седемкласниците, които изучават "Изобразително изкуство" по електронния учебник на издателство "Просвета", то не е тайна. Подобни любопитни факти в дигиталния носител надграждат знанията от книжните версии на учебниците, като ги правят по-достъпни и приятни за работа за съвременните ученици и същевременно помагат много на учителите.

Онези, които все още не знаят какво е това електронен учебник, ще научат съвсем скоро. Защото "Просвета" стартира национална кампания, чиито мащаби са съизмерими с държавната политика в образованието - на всеки български учител от 1. до 7. клас ще бъде доставен електронен учебник по предмета, който преподава, независимо дали работи с изданията на "Просвета" или не. До края на март дисковете с цялото основно познание за България и света, поместено на електронен носител, ще бъдат отнесени на място - във всички 2500 училища в страната.

## Новите технологии не са страшни

Едва 5% от българските училища ползват в момента електронни учебници. Причината за това вероятно е страхът от новите технологии. Електронните учебници на "Просвета" обаче са изключително достъпни и лесни за използване, в което на практика ще се убеди всеки учител.

Нужна е интерактивна дъска, проектор и компютър, на който да бъде зареден дискът с учебника по конкретния предмет. За секунди преподавателят може да избере урока за деня от виртуалното съдържание. Хиляди учители тепърва ще оценят предимствата на електронните учебници: страниците се появяват на екрана в големина, достъпна дори за ученика на последния чин. Не се налага децата да ровят в книжните версии, за да открият упражнението, което им е поставено в час. Не е нужно дори да носят учебника със себе си. Учителят не губи време за търсене на допълнителни материали, защото разполага с аудиофайлове, видеофилми, галерии от снимки и др.

Към уроците в електронните учебници има иконки, с които се включват музикални изпълнения, отварят се галерии с изображения,

## Акция на „Просвета“

# Електронен учебник за всеки учител в България

Бутони за показване на съдържанието и търсене на текст

Бутон за видеофилм

Чрез тези иконки, разположени по страниците на учебника, се стартират електронните ресурси – задачи, упражнения, филми, музика, говор, образователни игри.

Панел за учителя – може да увеличава, подчертава, дописва, чертае фигури, скрива или показва части от страницата и др.

Възможност за принтиране

озвучени с любопитни обяснения, има линкове към сайтове в интернет, към образователни филмчета в YouTube, музикални загадки... Вдясно на екрана е поставен учителският панел, чрез който се управлява интерактивната дъска. Преподавателят вече свободно може да подчертава акцентите в съдържанието на учебника с различен цвят, който след това да изтрие по електронен път – точно като в компютър. Предвидено е поле за бележки, отметки, принтиране на текста, изключване на звука, калкулатор. Функцията "Бележки" позволява на преподавателя на всяка страница да си отбелязва допълнителни хрумвания за урока и винаги, когато стигне до тази страница, учебникът му напомня за това. Може да качва там и линкове към интересни видеофайлове или текстове в интернет. Така възможностите му за разнообразяване на учебните часове стават безгранични.

Освен за учителите новите електронни учебници на "Просвета" са и за учениците. Всеки родител, който би искал детето му да разполага с тях на домашния си компютър или лаптоп, може да го абонира срещу минимална сума чрез сайта [www.e-uchebnik.bg](http://www.e-uchebnik.bg).

Електронните учебници не съществуват в правния мир в България, те се появяват след влизането в сила на сега действащия Закон за народната просвета. Съдържанието им се при-

покрива напълно с книжните учебници, одобрени от Министерството на образованието и науката, като ги обогатява с допълнителни интерактивни възможности и информация. И печатните, и електронните учебници на "Просвета" за учебната 2014/2015 година са преработени по препоръки на водещи педагози в цялата страна. Те са съ-

образени с новите правила за правопис и са написани на ясен и разбираем език.

## Учебниците пеят и рисуват

Най-атрактивни за учениците са електронните учебници по изобразително изкуство и музика, защото "пеят" и "рисуват". През годините учителят търсе-

ше произведението, което да пусне в клас, ту на грамофонна плоча, ту на магнетофонна лента, на аудиокасета или на диск... Сега ще му отнеме по-малко от секунда, за да кликне върху иконка към урока, и зазвучава Симфония № 9 на Бетовен или "Лебедът" из "Карнавал на животните" от Камий Сен-Санс...

Музикални примери, въп-

роси от рода на "Кой от трите инструмента звучи във всяко от произведенията?", са поместени към урока за струнните музикални инструменти в учебника по музика за 5. клас.

Праисторическото изкуство в електронния учебник по изобразително изкуство за 5. клас например е представено с много илюстрации, които не са влезли в книжната версия на учебника, и с кликове върху съответната иконка се появяват на цял екран. Чрез линк в интернет се проектира филмче за пещерата Алтамира в Испания, прочута със своите рисунки от палеолита на животни и човешки ръце. Към текста с най-старите скални изображения е добавен линк към сайт, посветен на пещерата Шове в Понт Дарк, Южна Франция, на чиито стени се намират може би най-ранният опит за писменост – по-стар от 5000 години. В електронния учебник има и линк за виртуална разходка сред скалните рисунки в българската пещера Мазурата.

В учебника по изобразително изкуство за 7. клас, към урока "Изкуството на Възраждането в Северна Европа", е поместен в електронен вид изключително интересен изкуствоведски анализ за картината "Сватбата на Арнолфини" на прочутия ренесансов художник Ян ван Айк. От него учениците научават, че оригиналът на платното, рисувано през 1434 г., се намира в Националната галерия в Лондон и е прочуто не само с майсторския рисунок, а и със символиката, вложена в детайлите. Платнето на единствената свещ в помещението е символ на всевиждащия Исус Христос.

## По следите на една изгубена колекция

"Открийте неизвестен портрет на своя патрон" е новата национална кампания, поведена от "Просвета" за откриване и спасяване на серия от малко известни портрети на български възрожденци, чиито имена носят десетки училища. Издателството призовава учителите и техните възпитаници да разровят училищните архиви, да прегледат захвърлените по тавани и мазета книжа, да разпитат хора, които да им посочат къде да търсят забравени образи на българските будители, поети, революционери. Известно е, че издателство „Христо Г. Данов“ е отпечатало портрети на мнозина герои от българската история - Кирил и Методий, Иларион Макариополски, Петко Славейков, Г. С. Раковски, Любен Каравелов, Константин Миладинов, Васил Априлов,



Христо Ботев, Хаджи Димитър. Копия от тях обаче липсват в архива на наследниците на книгоиздателя, както и в къщата музей на Христо Г. Данов. Призивът на "Просвета" е да съберем отново тази изгубена колекция. Така ще спасим частици от българската история - казва директорът в "Просвета" Никола Кицевски. - А учениците не само ще усетят трепката на откривателството, но и ще научат повече за живота и дела-

та на патроните на своите училища."

Инициативата се роди, след като директорът на ОУ „Св. св. Кирил и Методий“ в пазарджишкото село Ковачево Трифон Богданов откри забравен портрет на Васил Левски сред вехтории на училищния таван. Смаян от находката, той изпрати изображението в редакцията на "Просвета". След експертиза се оказа, че това е един от седемте познати на изследователите портрети на Левски, последната фотография на Дякона, която е правена от Георги Данчов - Зографина. Портретът е отпечатан от Христо Г. Данов във Виена. След реставрацията "Просвета" размножи портрета и в навечерието на 19 февруари подари изображението в рамка на всички 180 училища, чиито патрон е Апостола.

Предстоят още годишнини от знакови събития в историята ни - през 2015 г. ще честваме 1200 години от рождението на Методий - по-големия от двамата братя, създали българската азбука. А през 2016 г. се навършват 140 години от гибелта на Христо Ботев. Ако бъдат намерени портретите им, "Просвета" ще ги реставрира, размножи и подари на всички училища, които носят техните имена.

Междувременно Трифон Богданов откри втори малко известен портрет на друг титан от българските националноосвободителни борби - Хаджи Димитър. На тази фотография революционерът изглежда различно от популярния си образ на младина, вече е на години, понамежал и е облечен не като хайдутин, а като изискан господин.

**Електронен учебник за вашето дете можете да купите от**  
**E-UCHEBNIK.BG**



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

18 - 24 ФЕВРУАРИ 2014

## Да предотвратим усложненията от грип

Сезонната епидемия от грип започна да затихва, но заболяването все още съществува ежедневието на много хора. Особено ако са станали жертва на някое от усложненията. Как да се предпазят, ще разберете

на стр. 12

## Безобидни ли са нарушенията в паметта

Кога забравянето от недостатък, свързан с възрастта, се превръща в тревожен симптом и защо не бива да се пренебрегва, четете

на стр. 15

## Растителните мазнини - новият враг



През 60-те години на миналия век животинските мазнини бяха обявени за врагове на човешкото здраве. На преден план излязоха растителните мазнини, но последни изследвания твърдят, че те са още по-опасни. Вярно ли е това, вижте

на стр. 20

## Предимствата на плодвия пилинг



Отдавна специалистите знаят, че кожата се чисти много добре с плодове. Природните киселини подмладяват, избистрят тена и изглаждат бръчки. Подробности

на стр. 22



## ОНКОЛОГИЯТА Е ТВОРЧЕСКА СПЕЦИАЛНОСТ

Проф. Галина Куртева ръководи Клиниката по химиотерапия в Националната онкологична болница в София. Там, очаквайки я в коридора пред кабинета, запознанството ни вече е започнало - чрез думите на доверие, благодарност и надежда, които чувам от пациентите ѝ. Казват - винаги имала време и окуражителна усмивка за всеки, а в знанията, опита и всеотдайността ѝ като лекар безпрекословно вярват. Проф. Куртева е автор на над 40 научни труда, в медицинските среди е известна с пословичните си усилия страната ни да има действаща национална програма за ранна диагностика на рака. Смята, че за съжаление не сме близо до тази цел, но си струва да се работи усърдно - защото, открит навреме, ракът е лечим. Препоръката ѝ към Министерството на здравеопазването е - при решенията в която и да е област да се търси най-широко експертно мнение. Впрочем такъв експертен съвет от онколози е създаден с нейно участие, но не е свикван нито веднъж.

Интервю с проф. Галина Куртева  
на стр. 17

## ОТКРИХА ВРЪЗКА МЕЖДУ ТЕГЛОТО И БЕЛОДРОБНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Хората с наднормено тегло всеки ден вдъшват от 7 до 50 процента повече въздух от останалите с нормално тегло. Това увеличава риска от увреждане на белите дробове поради вредните вещества, които се съдържат в атмосферата. В резултат се развиват астма и други белодробни заболявания, съобщиха "Медикъл експрес".

Доктор Пиер Брошу, професор от Школата по обществено здравеопазване към университета на Монреал, е на мнение, че аналогичните показатели при пълните деца са с 10-24% по-високи, отколкото при възрастните им с нормално тегло. При хората със затлъстяване от втори клас (35-40 килограма тегло на квадратен метър от тялото) се наблюдават най-високи показатели на инхалация - 24,6

кубически метра на ден (средният показател е 16,4 куб. метра). Така в организма постъпват с 50% повече вредни вещества от въздуха. Към тях се отнасят амонякът, серният диоксид, озонът и азотният диоксид.

Като цяло хората с наднормено тегло вдъшват толкова въздух, колкото и спортистите. При вторите обаче този разход е с епизодичен характер, докато при пълните е с всекидневен. Положението при децата с наднормено тегло е по-тежко, отколкото при възрастните. В съотношение с теглото на тялото те вдъшват повече въздух на килограм тегло, отколкото възрастните. Само така организмът може да поддържа работата на основните системи. Същото е съотношението между мъжете и жените.





### 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 АСАМ. 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**



Традиционно, както всяка година, грипната вълна не ни погмина, като епидемичната обстановка у нас е динамична. Въпреки че се отчита постепенно намаляване на общата заболяемост, вече има и регистрирани няколко смъртни случая в различни градове. В сравнение с предходната година заболяемостта през 2014 г. е 2,5 пъти повече.

Ще напомним, че грипът е най-широко разпространеното инфекциозно заболяване в световен мащаб. Ежегодно се регистрират грипни епидемии със зимна сезонност. През тази година доминиращият грипен вирус е тип А и в по-малка степен тип В. Най-засегнатите групи от населението са малките деца, юношите и хората в работоспособна възраст, които осъществяват почти всекидневни контакти в колективи. Това обяснимо води до епидемич-

# БЪРЗАТА РЕАКЦИЯ ПРЕДПАЗВА ОТ ГРИПНИТЕ УСЛОЖНЕНИЯ



Д-р Анелия Гоцева, специалист по инфекциозни болести в СБАЛИПБ „Проф. Ив. Киров“, София

но разпространение на заболяването, което се отличава с висок контактозен индекс (заразваемост) и въздушно-капков механизъм на предаване.

И през настоящия сезон протичането на грипа е типично - с подчертано остро, внезапно начало, с висока температура, общо неразположение, болки в гърлото, хрема, продължителна суха кашлица, главоболие и изразена отпадналост. Най-честите усложнения са от страна на дихателната система - пневмонии (вирусна или вирусно-бактериална), ларинготрахеобронхити, отит. Възможни са и усложнения от страна на други органи и системи, включително тежко, понякога и за часове, протичане с летален изход. За развитието на усложнения играят роля различни групи фактори, като имуносупресия, възраст, наличието на преморбиден терен, забавено или неправилно

проведено лечение и др. Особено уязвими са кърмачетата и хората в напреднала възраст с подлежащи хронични заболявания, при които вероятността да настъпят усложнения е по-голяма.

Хората трябва да знаят, че не бива да прибегват към самолечение и при наличие на грипозни симптоми незабавно да се обърнат за консултация към лекар-специалист. Навременните диагноза и терапия имат отношение към прогнозата на заболяването.

Особено важно е лечението да започне максимално рано, още при поява на първите симптоми, с утвърден в клиничната практика противовирусен препарат, какъвто е например римантадин хидрохлорид. Лечебният курс е 5-дневен в съответния дозов режим. Това противовирусно средство може да бъде приложено и с профилактична цел в епиде-

мичния сезон при контакт с болен за период до 30 дни. Добрата медицинска практика изисква римантадин хидрохлорид, както и другите известни противовирусни препарати да бъдат назначавани след преглед от лекар. Приемането на антибиотици в началото на заболяването е неоправдано и предписването им се налага единствено при развитие на вторична бактериална инфекция, която може да бъде установена след преглед от лекар и при направени съответни изследвания. След преболеждане от грип се създава типово специфичен и непродължителен имунитет.

Грипът е сериозно заболяване и не бива да бъде подценяван, защото в определени случаи може да доведе до усложнения, които носят сериозен риск за здравето. Адекватната реакция изисква добра информираност на хората, правилен и навременен терапевтичен подход и профилактични мерки.

## ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

**ИМУНИТЕТ**  
Хранителна добавка  
**Lacto4VIP**  
Живи лактобацили

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

**ОТПАДНАЛОСТ И УМОРА**  
Хранителна добавка  
**Ambinor**  
Ампули за пиене

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

**ГРИП**

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

КАЧЕСТВО ОТ ЕСOPHARM

## КУРКУМАТА Е ЕФИКАСНА СРЕЩУ РАКА НА ГЪРДАТА

От дълги години се търсят и разработват лекарства, ефикасни в битката с различни видове туморни заболявания и рак. Проучените и използваните вещества са многобройни, но е твърде вероятно накрая да бъдат взети под внимание някои древни лекарства от натурален произход, които хилядолетната медицина открай време прилага като противотуморни.

Истински парадокс е, че специалистите непрекъснато търсят нещо ново, докато всъщност се оказва, че древното знание вече е разполагало с всички отговори, които съвременният човек се опитва да намери.

Пример за това са резултатите от проучване в Университета в Луисвил (САЩ), което имало за цел да открие лекарство срещу рак на гърдата. Изследвано било въздействието на куркумата, за чиито корени е известно, че съдържат антиканцерогенното вещество куркумин. Става

въпрос за лекарство, познато от хиляди години на древните азиатски народи, които освен за друго го отглеждали и точно с тази цел.

Опитите, проведени от д-р Рамеш К. Гунта и колегите му, доказват, че куркумата действително е в състояние да смали драстично размерите на тумори при лабораторни животни, както и да забави скоростта на размножаване на канцерогенните клетки.

Резултатите от проучването, които са публикувани в списание Cancer Prevention Research, сочат още, че поглъщането на капсули, съдържащи 200 мг куркума на прах, е много по-ефективно от консумирането на храна на базата на куркума.

Днес куркума може да се намери навсякъде, по-специално в биомагазините и в добре снабдените супермаркети. Известно е, че тя е една от основните съставки на прочутото кърп.





# Време е

да променим лечението на диабета



## Лечение:

- Останете си вкъщи. Не спирайте инсулина!
- Контролирайте кръвната си захар и ацетона в урината на всеки 3 часа.
- Инжектирайте си допълнително бързодействащ инсулин по следната схема:

При кръвна захар:	6,5-10 mmol/l	10,1-12 mmol/l	12,1-14 mmol/l	14,1-18 mmol/l	над 18 mmol/l
Инжектирайте допълнително:	0 единици	2 единици	4 единици	8 единици	10 единици

## Хипергликемия

Повишените над нормата нива на кръвната захар наричаме хипергликемия.

Ниво на кръвната захар над 10,0 ммол/л е високо при пациенти със захарен диабет, които се лекуват с инсулин.

Високите стойности на кръвната захар са рисковани. Затова е много важно да се познават проявите на хипергликемията и методите за нейното овладяване.

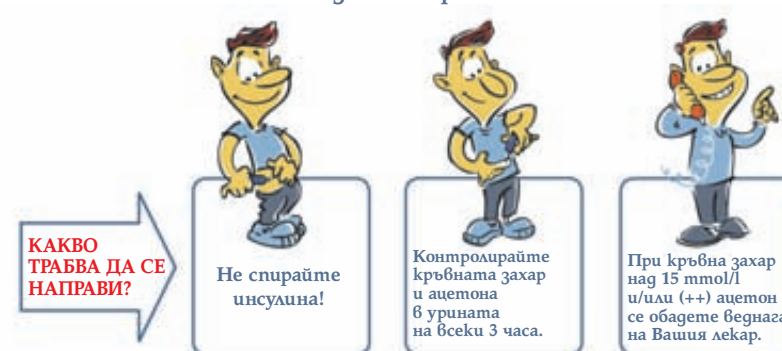
## Причини:

- пропусната инсулинова инжекция или недостатъчна инсулинова доза;
- грешки в диетата (прием на повече храна);
- съпътстващо заболяване (особено когато повръщате, имате разстройство или висока температура);
- неспазване на програмата за физическо натоварване;
- тежък стрес;
- реактивна хипергликемия - висока кръвна захар след преживяна хипогликемия (Вашето тяло противодейства със защитна реакция на ниската кръвна захар).

## Признаци:



Високата кръвна захар не боли, но подмолно, бавно и необратимо уврежда кръвоносните съдове и нервите!



- Обадете се незабавно на Вашия лекар, ако:

- измерите кръвна захар над 15 mmol/l и/или (++) ацетон в урината;

- гаденето или повръщането Ви продължават 3 или повече пъти в рамките на 6 часа.

- Не намалявайте храната си. Приемете необходимото дневно количество въглехидрати.

● Ако нямате апетит и не можете да приемате твърда храна, заместете я с подсладени течности.

- Изпийте поне 2-3 литра не-подсладени течности например зеленчукови бульони, за 24 часа.

## Общи препоръки:

- Спазвайте стриктно предписания Ви лечебен план.
- Проверявайте редовно нивото на кръвната си захар.
- Никога не спирайте инсулина! Вашият живот зависи от него.

## СПИРАНЕТО НА ЦИГАРИТЕ ПРАВИ ХОРАТА ПО-ЩАСТЛИВИ

Спирането на цигарите въздейства на психиката поне колкото едно лечение с антидепресанти. Такива са изводите от изследване, чиито резултати са публикувани в British Medical Journal.

Според британските учени, които са взели под внимание 26 изследвания по темата, ефектът от спирането на цигарите може да бъде определен като "еднакъв или по-добър от този на антидепресантите, използвани за лечение на състояния на тревожност или резки промени в настроението".

Включените в проучването пушачи са били "средно зависими", на средна възраст 44 години. Те са пушели меж-

ду 10 и 40 цигари дневно. 48% от тях са били мъже. Анкетирани са преди опита им да спрат цигарите и след това повторно - в период от шест седмици до шест месеца.

Престаналите да пушат проявявали по-незабележими признаци на депресия, те били по-спокойни, по-малко стресирани и гледали по-позитивно на живота в сравнение с останалите, които продължили да пушат.

Подобрение се забелязвало дори при хора, засегнати от умствени смущения, от момента, в който те преустановили пушенето. Никаква промяна в менталното състояние обаче не била регистрирана при бившите пушачи, върнали се отново към вредния си навик.

Координаторката на изследването Дженма Тейлър от Университета в Бирмингам изрази надежда, че тези резултати ще помогнат за отхвърлянето на някои фалшиви схващания, според които тютюният има анти-стресиращо или релаксиращо въздействие. "Сравнявайки непушачите и пушачите, може да се заключи, че вторите са по-склонни към умствени смущения от първите", добавя тя.

Тютюнопушенето се свързва със смущения и болести като рака, сърдечносъдовите проблеми или импотентността.

Според данни на Световната здравна организация от юли миналата година тютюният е причина за смъртта на 6 милиона души годишно, като тази цифра ще нарасне до 8 милиона през 2030.



Хронична гадливост

# Comfortex®

Само 2 капсули след хранене премахват:

- излишните газове
- чувството на тежест след нахранване
- болезнените спазми

ЕСOPHARM

Comfortex®

30 капсули

5 билки за добро храносмилане

ЕСOPHARM



Как и къде Аюрведа - древната лечебна система и философия - търси причините за болестите и какви са пътищата, по които се опитва да ги прогнозира и предотврати? Защо залага основно на пречистването и хранителния режим? На тези въпроси отговаря д-р Антоанета Заркова, специалист по вътрешни болести и Аюрведа:

**М**исля, че хората все повече търсят и се отвярат към здравословни практики и в частност към Аюрведа. Тук искам да подчертая - Аюрведа е много силна в превенцията на заболявания-

# АЮРВЕДА Е СИЛНА В ПРЕДОТВРАТЯВАНЕТО НА БОЛЕСТИТЕ

та, нещо, в което модерната медицина е доста слаба. Според Аюрведа, когато болестта се развие, тя вече е твърде трудна за лечение, защото тя става част от нас, от нашата природа. Много трудно се възстановява вече нарушеният баланс. Обаче болестите не изникват ей така изведнъж, те не връхлитат без никакви предупреждаващи сигнали. Напротив, организмът ни сигнализира с хиляди неща, които оба-

че ние неглижираме, не ги чуваме. Аюрведа казва, че не може да има вътрешни заболявания без дисбаланс на вата, питта и кафа, тези енергии в организма, това са основните енергийни типове. А има безброй сигнали, които подсказват, че определеният тип енергия излиза от баланса. Например напоследък имах пациент, който страда от заболяване, смятано за едно от най-огнените заболявания. Орга-

низмът започва неконтролирано да произвежда червени кръвни телца. И пациентът казва - "Страшно ми е топло и това е така от години, направо ми "горят" ръцете и краката. Има моменти, когато отивам в банята и си слагам ръцете на плочките, за да могат да изтеглят част от тази топлина". Този човек навярно е с предиспозиция, която създава предпоставки именно за такъв вид страдание. И ако той



Д-р Антоанета Заркова

## Paracetamol Escopharm

Парацетамол

### Добрият избор на парацетамол!

- При повишена температура
- При простуда и грип
- При болка от различен произход



Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 години. Съдържа парацетамол. Преди употреба прочетете листовката.

ЕКОФАРМ ЕООД, 1421 София, бул. "Черни връх" 14, бл. 3, тел.: 02/963 15 96; 02/963 15 97



отрано е знаел, че има такава предиспозиция, щеше да намали всички увеличаващи огъня хранни и всички увеличаващи огъня практики от ежедневието. Щеше да съобрази включително и емоционалното поведение, и професионалната ориентация, дори избора на спорт, да няма изразен състезателен елемент, напрежение, да няма агресия. И вероятно и заболяването нямаше да се появи. Защото са малко болестите, които имат стопроцентова генетична предопределеност. Обикновено има генетична предиспозиция, но без определени фактори от средата тази предиспозиция няма да се изяви. И в момента в медицината е много актуално разчитането на човешкия геном и идентифицирането на определени гени, които се свързват с предразположеност към дадени заболявания. Древната система Аюрведа идентифицира не по гените, а по тяхната фенотипна изява. И тя типизира хората в седем големи типа и казва: тези имат предиспозиция да се разболеят от диабет, да имат наднормено телло, високо кръвно налягане или имат предиспозиция

към "мокри" болести - секрети от горните дихателни пътища, отоци. Може предиспозицията да е точно за огнени болести, или за сухи болести... и Аюрведа дава съответните предписания, преди изобщо да се е явило това заболяване. Кое то означава, че на човек с предиспозиция за диабет ще бъде препоръчана такава диета, каквато модерната медицина препоръчва, след като той вече е развил диабет. Дори всъщност не става въпрос точно за диетата, защото този термин предполага някакъв ограничен режим. Тук става въпрос за начин на хранене въобще. Тоест Аюрведа ще го сложи на такъв хранителен режим, който ще позволи той да не развие заболяването. И, разбира се, Аюрведа изключително много държи на пречистванията - на границата между сезоните, от горещото време към студено и от студено към горещото. Има най-различни техники за пречистване, но намирам аюрведичната система за наистина свършена - тя е сложна, стройна, изключително изпипана.





Проф. Лъчезар Трайков

**Проф. Трайков, правилно ли във всекидневие, когато някой започне да забравя, казваме "хванала го е склерозата"?**

- Не. За нас, лекарите, склероза означава мозъчносъдова болест, увреждане на съдовете и затруднено доставяне на кръв за мозъка. Не е задължително съдовете да се запушват, могат да станат по-нееластични. Защото, когато луменът стане по-малък, то природата е помислила и отпусла, разширява леко съдовете, за да може да мине малко по-голямо количество кръв, да достави глюкоза и кислород - защото мозъкът се храни с това и няма резерви. Ако спре доставката, мозъкът загива много бързо. Така че за склероза става дума само в 20-25 процента от случаите, когато човек над 65-годишна възраст започне да забравя в ежедневието. Но нека да кажем така - от тези, които се оплакват, че забравят, 40 процента са си здрави възрастни хора. Останалите 60 процента са пациенти, които ще развият различна форма на деменция. Изводът какъв е? Това забравяне не бива да се приема за нормално, съпътстващо ЕГН-то, и да се подценява и пренебрегва. Ако човек на такава възраст или роднините му забележат промени в ежедневието, свързани на първо място с нарушена памет, трябва да потърсят невролог.

**- Какво точно е деменцията?**

- Деменцията в никакъв случай не е нормална промяна на интелекта. Кое е нормата? Всич-

ки с възрастта забавяме мисловната си дейност. Това е нормално и в никакъв случай не се отразява на обема на запомняната информация, а само на скоростта. По-трудно се превключва от една дейност на друга или се движат две-три дейности едновременно. Нещо, което хора, особено с по-високо образование, са правили с лекота докато 40-50-годишна възраст, изведнъж от 65 нагоре започват да срещат затруднение. Деменцията не е забавяне на обработката на информацията, свързано с възрастта. Деменцията означава нарушение на паметта, но и на поне още една друга функция - като езика, практическите умения, познавателните възможности. Като задължително условие е нарушенията да са толкова тежки, че да започват да пречат на ежедневието функциониране.

**- А в какво се изразява проблемът с езика?**

- Трудно намиране на думите, не на имена - това е най-честият симптом, но не е страшен. Другото е обедняване на речта. Тя става по-лаконична, което съвсем не е характерно за възрастните. И когато хората започнат да не могат сами да се облекат, да си приготвят храната и т.н., това е много късна фаза. Ние искаме да хванем по-ранни симптоми. Например - отбягване на градския транспорт за по-отдалечени места поради невъзможност да се съобрази и организира придвижването. Друг признак е забравянето на телефонни номера, които доскоро си помнил и употребявал. Много тревожен симптом. При

# НАРУШЕНИЯТА В ПАМЕТТА СА ТРЕВОЖЕН СИМПТОМ

● С проф. Лъчезар Трайков, ръководител на Катедрата по неврология в МУ, София, разговаря Галина Спасова

тази дейност има степени. Примерно често възрастните започват да отбягват изобщо те да набират телефон и намират претекст за това. Много сериозен симптом, който не трябва да се подминава, е отбягването на многолюдни събирания поради невъзможност да се проследяват разговорите едновременно. Много характерен симптом е затрудненото справяне със сметките в магазина, с организирането на личния бюджет.

**- Има ли доказани дейности, забавящи стареенето на мозъка?**

- Най-добрата дейност е четенето, независимо на какво - книга, вестник. Телевизията не може да го замести, защото дава наготово, не стимулира представността. А мозъкът има нужда да въпрегне представността. Освен четене препоръчваме учене на чужд език, свиренето на инструмент, някакво творческо занимание. Неслучайно в развитите страни се формират такива групи по интереси сред възрастните хора - но за жалост това рядко става у нас. Нещо, което не бива да пренебрегваме, е физическата активност. Дълги години мислехме, че движението е важно само за здравето на сърцето, но се оказва, че е много по-важно за мозъка. Половин-един час ходене, но всеки ден, е достатъчно.

**- Известни ли са хранителните вещества, подпомагащи мозъка?**

- През последните години активно се говори за хранителен режим, който би могъл да има профилактично въздействие. Повод станаха проучвания отпреди десетина години, показващи, че средиземноморската диета е изключително полезна за мозъка и намалява риска от развитието на деменция, в това число и на алцхаймер. След като възрастта е първият рисков фактор, а за други знаем със сигурност, че са рискови за развитие на деменция - като високо артериално

налягане, дислипидемия, - то ние за първи път заговорихме и за т.нар. хранителен подход в профилактиката на комуникативните нарушения с нелекарствени продукти. За този подход при профилактика преди 20 години не се говореше въобще, беше научна фантастика. Както имаме оценка за риск за развитие на сърдечен инфаркт, така имаме достатъчно основание да разработим оценка на риска за развитие на деменцията. И да предложим на хора с такъв риск профилактика с хранителни добавки, стига да са качествено направени. А защо не и на останалите, след ка-

то става дума за вещества, които нормално се намират в храната ни, но по една или друга причина може да отсъстват или да се резорбират по-трудно. Профилактиката с хранителни добавки е вече широко разпространена.

**- Има ли нещо вярно в това, че забавянето на мисловния процес се дължи не толкова на стареенето на клетките, колкото на многото натрупана с годините информация?**

- Не е точно така. Ние имаме начини в днешно време да измерим и установим с голяма точност коя би била причината. Дали става въпрос

само за затормозен достъп до информацията. Има нещо вярно, доколкото всичката информация, която е минала през очите и през мозъка ни през целия наш жизнен път - тя е там, в мозъка. Всичко е въпрос само на достъп до нея. Давам пример с т.нар. опреснителни курсове - има ги във всички професии. Задачата на един добър курс е не толкова да ти даде новата информация, колкото да я подреди в рамките на предишните ти знания. Казано по друг начин, да препореди схемата и да проправи "пътеките" така, че да се улесни достъпът.

Хранителна добавка

За допълнителна памет -

Memostore

...Когато мислите идват по-бавно, паметта е неуслужлива а концентрацията - недостатъчна...

ESOPHARM

Food supplement

Memostore

Допринася за поддържане на Мисловната Функция и Паметта

Попълва енергийната, познавателната функция и увеличава способността на мозъка

30 капсули

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

**ESOPHARM**

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





CredoWeb

МРЕЖА ЗА ЛЕКАРИ, СТОМАТОЛОЗИ И ПАЦИЕНТИ

Илияна АНГЕЛОВА

**В**аскулитът - възпаление на съдовете, се смята за рядка диагноза, отнася се до цяла група заболявания. Може и да са по-често срещани, но се откриват трудно. Нерядко се проявяват маскирани със симптоми като други болести - ревматологични, бъбречни или белодробни, казва проф. Марта Балева от Клиниката по клинична имунология в Александровска болница пред новата мрежа за лекари и пациенти [credoweb.bg](http://credoweb.bg). Понякога лекарите назначават лечение според симптомите и само ако терапията не дава резултат, се стига до имунолог. Много васкулити остават неоткрити.

Възпалението на съдовете може да е от инфекциозен характер или автоимунен, допълва проф. Балева. В част от случаите васкулитът е реакция на организма към вируси или бактерии. Това причинява автоимунна болест. Типичен пример е при панартериитис ногата и връзката с хепатит В. Изобщо хепатит В причинява много автоимунни болести. Черноробната увреда при него е само върхът на айсберга, често се достига до васкулит. Има и други заболявания, които изиграват ролята на отключващ фактор. Един от главните заподозрени е ви-

## ЗАДУХ, СТРАННА АЛЕРГИЯ ИЛИ БЪБРЕЧНИ ПРОБЛЕМИ - МОЖЕ ДА Е ВАСКУЛИТ

● Възпалението на съдовете има разнообразни симптоми, затова се открива трудно, казва проф. Марта Балева

русът на Епщайн - Бар - инфекцията с него може да е в основата на различни здравословни проблеми.

Поставянето на правилната диагноза е трудна задача, казва проф. Балева. Лекарите трябва да познават клиничната картина на васкулита, но също и да знаят какво да изследват. Например при мози на Churg-Strauss основният клиничен симптом е задухът, но може да има моно- или полинефрит, еузинофилия, носна полипоза, алергия към нещо (включително лекарства), пояснява проф. Балева. Вегенеровата грануломатоза пък може да се прояви с кървави храчки и съмненията да са първо за туберкулоза.

Автоимунните васкулити се развиват постепенно във времето. Може процесът да е протичал дълго време, без човек да му обръща внимание. Често задухът се бърка с бронхиална астма и се леку-



ва с кортикостероиди. Накрая пациентите стигат до имунолог едва след като стане ясно, че другите терапии не помагат.

Напредък в диагностиката при системните васкулити е доказването на антинеутрофилни цитоплазмени

антитела (ANCA), посочи проф. Балева. Това е изследване, което се прави в имунологичните лаборатории. Там има необходимите специалисти, които могат също и да изтълкуват правилно резултатите. Проблем за пациентите в България е, че мал-

ко от имунологичните изследвания се поемат от здравната каса. Все пак пациентът има право да знае кои са подходящите изследвания, друг въпрос е как те ще бъдат заплатени, коментира лекарката.

Не можем да излекуваме васкулита, целта е

да помогнем и да отдалечим настъпването на фатални усложнения, казва проф. Балева. Стандартната терапия включва кортикостероиди и цитостатици. В тежки случаи се прави плазмафереза.

Повечето пациенти са в млада и средна възраст, по-рядко се среща при възрастните. По правило те постъпват първо в ревматологията или в дерматологията. Ако болните са с панартериитис ногата, се засягат бъбреците, тогава те търсят помощ в нефрологията. При Вегенеровата грануломатоза постъпват в пулмологията или в УНГ отделенията. Васкулитите засягат различни органи и системи, затова пътят на пациентите обикновено минава през различни клиници.

Васкулити може да има и при някои тежки заболявания, най-вече онкохематологични. Смята се, че туморната инвазия е причина за васкулита.

*Повече за васкулитите и проблемите с имунната система четете в [credoweb.bg](http://credoweb.bg).*



## ПО-ЕВТИНА ЛАЗЕРНА КОРЕКЦИЯ В ОЧНА БОЛНИЦА „ЗОРА“

Промоционални цени за лазерна корекция на диоптър обяви една от водещите очни болници у нас. В СБАЛОБ "Зора" корекцията на едно око струва 1200 лв. вместо 1600 лв., а цената за двете очи - 2300 лв. вместо 3000 лв. Намалението важи до 20 април 2014 г. Интервенциите се извършват със съвременната, бърза и надеждна система за лазерна корекция ALLEGRETTO WAVE. В медицинското заведение работят високвалифицирани специалисти по очни болести начело с проф. д-р Ива Петкова, национален консултант по офталмология.

Лазер рефрактивната хирургия лекува късогледство, далекогледство, астигматизъм и пресбиопия чрез обработка със светлинен лъч. Ексимерният лазер осъществ-

вява изключително прецизни корекции в роговицата с цел да промени начина, по който окото фокусира светлината.

Благодарение на рефрактивната лазерна хирургия милиони хора по света се радват на независимост от очила и контактни лещи, както и на по-добро качество на живот.

Повече за дейностите и промоциите на "Зора" можете да намерите в [credoweb.bg](http://credoweb.bg), където очната болница вече има свой профил.

Там ще откриете и детайлна информация за нейните специалисти с приемното им време.

Лечебното заведение заложи на уникалната интерактивна платформа CredoWeb за по-модерна и бърза комуникация със своите пациенти.



● С проф.  
Галина  
Куртева  
разговаря  
Галина  
Спасова

# У НАС ОНКОЗАБОЛЯВАНИЯТА СЕ ОТКРИВАТ КЪСНО

**П**роф. Куртева, да се върнем години назад - защо онкологията е професионалният Ви избор?

- Архитектурата беше моята мечта, но семейният съвет реши друго. Много трудно свикнах със збручката медицина, защото обичах рисуването, математиката, малко разпиляна съм... Разпределението по наше време беше задължително, а единственото свободно място във Враца (аз съм от Мездра) беше в онкологията. Тогава, през 80-а, никой не искаше да работи онкология. Това бе за мен ранната школа на общата медицина, имах фантастични учители - д-р Лалов, д-р Георгиева. Няма да забравя думите им при първите ни срещи: "Онкологията е вътрешна медицина и още нещо". По-късно работих заедно с медици като проф. Христов, доц. Дончев, д-р Кръстева, д-р Христова... От тях научих - човек никога не бива да мисли, че знае всичко, че всичко е прочел, никога да не решава сам, без да вземе мнението на най-близките до него лекари. Онкологията е дисциплина, невероятна като възможност за развитие, за творчество, за надграждане и не на последно място - за експеримент. Защото в нея най-бързо се внедряват новите молекули и се отделят най-много ресурси. Просто защото нашите болни не могат да чакат.

- Дешифрирайте понятието творчество в онкологията - излизане от щампата ли е?

- Абсолютно. Всички в онкологията имаме щампи, но те не са закон. Придържаме се около лечебния модел, но това е една творческа специалност, която в последните десетина години въведе т.нар. индивидуален подход. Има маркери, които определят за кой болен какво лечение е подходящо. И не е далеч времето, когато по този модел ще бъде лекуван всеки болен. Ще дам пример. Чрез дарителска кампания на една фирма получихме възможност да изследваме наши пациенти - прави се гене-

тичен анализ за рак на гърдата и получаваме резултат от САЩ какъв е рискът при всяка от тях болестта да се появи в близките пет години. Защото, реално погледнато, ние тези болни бихме ги оставили без лечение, само на наблюдение, да кажем.

- Това е тестът, след който Анджелина Джоли си премахна гърдите?

- Да. Това са съвсем нови направления. Прицелна и индивидуализирана терапия - това е бъдещето. Иначе онкологията има своя стандарт, който е унифициран за цял свят. Ние го спазваме, вече и с възможностите към него да добавим и индивидуалния подход.

- На наш терен какво не достига? Експертиза, пари, организация?

- Първо трябва да променим мисленето на хората за това заболяване - говорейки, дискутирайки, да напомняме за него и при всеки симптом човек да отива веднага на точното място, в онкологичен център. Днес питах две пациентки в крайно напреднал стадий защо идват толкова късно - вдигат рамене. А говорим непрекъснато - щом забележите нещо нередно, идвайте веднага, не чакайте две или пет години. Това е смисълът на възпитанието. Трябва да се шуми, да се повтаря, както е по цял свят. Хората да се образуват, да се научат да се грижат за здравето си.

- Немалко, макар и спорадични, програми действат през последните години - няма ли промяна в този пункт?

- Има, но не достатъчно. По програмата "Спри и се прегледай" се явиха много малък процент от тези здрави хора, които бяха поканени. Куцат образователните програми. А в лечебните заведения сме прикачени към т.нар. пътеки и процедури. Никъде в света няма такъв парадокс. Не може едно заболяване да бъде вкарано в рамка, пътека. Ние имаме разход на лекарства, което, разбира се, се поема от касата, имаме разход на труд и издръжка на здравното заведение. По тези три пункта, ако нещо куца, било недостатъчен обем лекар-



ства, осигурени от касата, или медицинският труд, чиято оценка никъде не фигурира, независимо колко е... От тези пътеки, които получаваме, ние трябва да се издържаме, да поддържаме апаратурата и да заплащаме на персонала. Как става? Някои от звената, които са в обема на нашата дейност, са абсолютно недофинансирани. Говоря за огромни обем оперативни интервенции, които няма къде на друго място да се направят и които са абсолютно недофинансирани. Не може за една огромна интервенция да се плати примерно 2 хиляди лева, а пациентът да остане 5 дни в реанимация, които гълтат тази сума и даже тя не стига. А той не може да не бъде опериран, не може да не лежи в реанимация. Мисля, че нашите ръководители са почти магьосници. С това, което получават, успяват освен всичко и нас да ни задържат все още в тези здравни заведения и да си гледаме съвестно и качествено работата. Значи или ние сме магьосници, или те. Или и ние, и те.

- Ракът не е присъда, казват онкологите. Но представата за него като страшна болест остава...

- Трябва да търсим заболяването в ранен стадий. Защото в първи стадий - както на рак на млечна жлеза, на дебелото черво, на белия гроб, на маточната шийка, на простатата, обикновено с оперативната интервенция и допълнително, ако се изисква, хормонална или лъчетерапия лечението е приключило. Докато

ако заболяването, както е в повечето от локализациите, които изброих, се намира в трети и четвърти стадий, задължително се прави и лъчетерапия, химиотерапия, хормонотерапия и там вече и ресурсът, който се влага за лечение, е несъизмеримо по-голям.

Докато ние правим опити за въвеждане на скрининг, в Скандинавия отчитат резултатите от 30-годишен скрининг - значимо по-рано се диагностицират повечето от заболяванията.

- Според Вас колко близо сме до такъв скрининг, имаме и опит, макар и изостанен?

- Много сме далеч, на космически години. Аз по принцип съм оптимист. Стартирала е една такава програма, ако остане на този пилотен вариант, нищо добро няма да последва, ако тя не се разшири вече като контингент, който да бъде изследван и лекуван.

- Лечението на рака без съмнение е сред най-големите надежди на човечеството за близкото бъдеще.

- Ще дойде време, когато все повече ще отпадат оперативните интервенции с голям обем, а ще се използват други методи на ранна диагностика, на ранно прицелно лечение, които ще контролират заболяването. Нашата мечта, на медицинските онколози, е заболяването да стане хронично - както диабета и хипертонията. Пациентът да живее с това заболяване, да бъде поддържан с него. В тази

Нашата мечта, на медицинските онколози, е заболяването да стане хронично - както диабета и хипертонията

посока се работи в онкологията.

- Увеличава ли се броят на онкозаболяванията?

- Категорично. Числата не са пред мен, но между 26 и 27 хил. са били заболялите преди десетина години. Сега са 34 500 годишно. Най-лошото е, че у нас не се променя процентът на късно диагностициране. Докато в страните с реален скрининг, не само на книга, кривата е обърната. Ако при нас петдесет и няколко процента са трети и четвърти стадий при рак на дебелото черво, при тях е обратното.

Причините за увеличаване на раковите заболявания са много. Вредностите, различните замърсявания, които са неизбежни. Има доказателства и за намалената физическа активност и наднорменото тегло като рискови фактори и това е нещо, което напоследък се дискутира много.

- Мислехме, че напънят да се връща пушенето на обществени места вече е стихнал, но пак се мобилизират лобита.

- Това е безобразие. Тъкмо са свикнали хората да пушат на определените места и пак някои ще говорят, че са загубили някакви пари. А живота, който губят

млади хора? В тютюневия дим са доказани огромно количество канцерогени и по това не се спори. А за да се докаже нещо, което е в състава на тютюневия дим, като канцероген, смятайте колко експериментални проучвания са проведени.

- Толкова години сте всеки ден срещу страшната болест, срещу паниката от нея... Как издържате, какво Ви помага?

- Трудно можеш да се разтовариш от мъката на хората. Ние сме почти приятели с всички наши болни, познавам семействата им. Но как се разтоварвам? Ходя на ски. Свирия по малко на пиано, чета. Обичам фантастика, също книги за ефекта на съзнанието върху болестта, различни четива, които са извън медицината и над човешкото възприятие. Най-малко гледам телевизия.

- Колко важна при онкозаболяване е психическата нагласа?

- Мъчим се да втълпим на пациентите, че от смелостта в борбата зависи тяхната съдба. Невинаги успяваме. Много зависи от характера на човека. Но знае ли, лекарите са най-големите психолози за пациентите, защото те са всеки ден до тях. Тези, които ще им помогнат най-добре да излязат от срива на първия контакт с болестта, да им втълпят, че и мисленето може да промени болестта, както пишат много от авторите на четивата, които харесвам. Трябва да мине дълъг период на разговори. А невинаги успяваме, дума да не става. Болните са различни - по култура, по психика, по тип нервна система.

- Молитвата в параклиса на болницата помага ли за изцелението?

- Включително и ние ходим в параклиса. Вярата е нещо странно, голямо, човешката вяра, независимо в какво е. Дали в иконата, която ще помогне, дали в някаква друга чудотворна сила, дали в себе си, дали в този, който е най-близко до теб, в твоето семейство. Така или иначе трябва да я има. Без нея не би могло изобщо да се случи нещо хубаво.



Ако има състояние, от което мъжете най-много се страхуват, това със сигурност е импотентността, или, както съвременната медицина го нарича - еректилна дисфункция. От векове способността да се достигне и поддържа ерекцията е символ на мъжественост и сила. Проблемите в това отношение се отразяват не само на сексуалния живот, но и на психическото равновесие на мъжете. При хронична невъзможност за постигане на ерекция често самооценката на индивида рязко спада с всички произтичащи от това последици, включително нарушаване на цялостния социален и професионален живот.

За да се избегнат предотвратимите причини за еректилна дисфункция, е важно мъжете да знаят какво може да я предизвика. Факторите са многобройни - както от чисто физическо, така и от психологическо естество. Преди 20 години се смяташе, че преобладава

# ПЕТТЕ НАЙ-ЧЕСТИ ПРИЧИНИ ЗА ИМПОТЕНТНОСТ

така наречената психическа импотентност. Но с напредването на медицината и особено на диагностичните методи се установи, че при 85 процента от мъжете с еректилна дисфункция в дъното на проблема стои различно изразен болестен процес. Едва при 15 на сто от случаите става въпрос за чисто психологически проблем.

Ето какво може да възпрепятства пълноценната изживя в леглото:

## 1. Сърдечносъдови проблеми

Лекарите отдавна установиха, че мъжете с еректилна дисфункция много често имат някое от характерните за модерната ни цивилизация заболявания - хипертония, исхемична болест на сърцето, мозъчносъдова болест, сърдечна недостатъчност. Причината за тази връзка е чисто биологична. За да се получи нормална ерекция, е необходимо артериите, хранящи с кръв пещеристите тела на пениса, да са здрави, проходимы и еластични. Високото кръвно налягане и атеросклерозата често засягат дифузно всички артерии в организма. А кръвоносните съдове в половия член са



много фини и са сред първите увредени при сърдечносъдов проблем.

## 2. Неврологични и хормонални увреждания

Нервната система има много важна роля във веригата от физиологични реакции, водещи до ерекция. Затова заболявания като мозъчен инсулт (исхемичен или хеморагичен), множествена склероза и болест на Паркинсон често водят до импотентност. Проблеми с хипофизната жлеза могат да доведат до висо-

ки нива на хормона пролактин и ниски нива на мъжкия полов хормон тестостерон. Въпреки че липсата на достатъчно тестостерон се смята сред основните причини за еректилна дисфункция, медицински изследвания са установили, че това е така при едва 5% от засегнатите.

## 3. Травми и операции

Наранявания в малкия таз, както и в долната част на гръбначния стълб при тежки спортни травми, ката-

строфи и др. могат да доведат до увреждания на нервни влакна и до еректилна дисфункция. Рискови са и някои операции, например при рак на простатата, на дебелото или правото черво, при фистули. Важно е да се отбележи, че вазектомията не се свързва с риск от нарушения в ерекцията.

## 4. Прием на медикаменти

Най-често дисфункция могат да предизвикат препарати против депресия, антихистамини, антихипертен-

зивни и лекарства срещу болестта на Паркинсон. Фармацевтичните производители постоянно усъвършенстват химичните формули на медикаментите, за да намалят страничните им действия. Лекарите имат богат избор и ако дадено лекарство се отрази на половата мощ, то може да бъде заменено с друго. Организмът при различните мъже реагира различно на един и същи препарат, затова подходът трябва да е индивидуален.

## 5. Депресия, стрес и неразбиране между партньорите

Хроничното напрежение, проблемите в работата, липсата на достатъчно средства за нормален живот, скандалите между партньорите със сигурност се отразяват на мъжките способности в леглото. Често се развива порочен кръг, защото един "провал" води до страх при следващи контакти и нови "провали". Затова ролята на партньорката в това отношение е много важна. От нейната способност да окуражи мъжа зависи до голяма степен неговото представяне. (ЖД).

## ИЗПОЛЗВАМ „СИРИУС -Д“ ПРИ ПАЦИЕНТИ С ТЕЖКИ БОЛЕСТИ

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

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

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



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

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

## 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 чудотворен резултат и при по-възрастни, и при млади хора. Вградена японска технология с турмалин в колана е известна в цял свят, вече е в България.

ЗА ПОРЪЧКА:

0897 72 10 10

0889 72 10 20

0877 72 10 40

[www.bg-terramagica.com](http://www.bg-terramagica.com)

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





# ЛЕКАР В ЧУЖБИНА - ОБРАТНАТА СТРАНА НА МЕДАЛА

Д-р Димка Мерионов  
е представител на Форум на регионите в

Брюксел - организация, създадена по инициатива на правителството на Горна Саксония с цел лобиране и създаване на възможности да се представят регионите на новоприетите в ЕС държави. Платформата в подкрепа на лекарите, които отиват на работа предимно в Германия, е фокусирана върху най-важните и най-честите проблеми, с които те се срещат, а консултациите са безплатни.

Новите емигранти имат трудности и проблеми заради това, че не знаят какви са техните права при сключване на трудов договор, на договор като наематели, когато ползват услуга и т.н. В резултат често попадат в неблагоприятни ситуации, като това ни принуждава да потърсим адвокати, които са специализирани по германско и по европейско право. Защитата е безплатна, консултациите се извършват на базата на доб-

ро то желание на съответните специалисти и по този начин облекчаване или предотвратяване това, което би могло да се случи - разбира се, когато кандидатите или тези, които вече са емигрирали, са се обърнали към нас.

Преди да се сблъска с реалността в чуждата държава, специалистът трябва да си осигури информация - какви са условията за работа, за какво трябва да внимава, къде би могъл да има евентуално проблеми, да

прецени реално своята психическа устойчивост. Защото емиграцията е процес, свързан и със силата на характера - за да преодолееш откъсването от родната среда, от близките. Знам вече няколко лекари, които са много потиснати, не могат да разберат чуждия менталитет, скъсани са социалните им връзки и точно това изключително ги затормозява и ги хвърля в депресия.

В Германия се търсят много специалисти - различна е пропорцията в различните провинции. Търсят се специалисти по вътрешни болести с най-различни профили, както и психиатри, анестезиолози. В момента се засилва търсенето на невролози. Има специалности, по които въобще няма търсене. Но основното е, че клиниките не разполагат с толкова много места за лекари специалисти, тъй като

специалистът с многогодишен опит има съвсем друго кариерно развитие, той може да заема административна позиция. Затова нашите лекари, които отиват, без да имат административен опит, всъщност слизат на по-ниска степен в кариерното си развитие. И тук вече се създава неравновесие по отношение на това, което те могат, знаят, това, което биха могли да покажат, и позицията, която им се предлага. Всичко е заради погрешна представа. Досега имам сигнали от 35 български лекари, които работят в Германия, за нарушаване на правата им. Най-честите оплаквания са за подписването на неизгодни договори с болниците, за липса на отпуски и възможност за болнични, наемането им като асистенти на по-ниски заплати сред наетите на трудов договор, а не като специ-

алисти. Това, което подвежда лекарите, е включването на посредническите фирми, които са наети от клиниките с нисък рейтинг, за да им осигурят работна ръка (която те не могат да си осигурят, тъй като рейтингът им е известен сред местните лекари). Чужденецът обаче няма тази информация. По принцип е необходима не посредническа, а консултантска фирма. Но консултантските фирми не идват в България. В Германия всеки лекар, който завърши специализацията си, веднага се консултира за своята реализация. Държавата поддържа тези услуги, специално е създадена такъв сектор, като заплаща, за да бъдат консултирани определени професионални групи.

Защото, ако един предприемач не може да развие добре своя бизнес, било лекар или търговец, той реализира загуби,

от което губи цялата система. По-трагичното всъщност е фактът, че лекарите, които тръгват от България или Румъния, не разбират какво точно трябва да правят. Те просто се оставят да бъдат водени от тези търговски фирми, които за тях не са партньори, те не носят отговорност. За да може да се гарантира коректна услуга, трябва посредникът да бъде една неутрална страна.

Българските лекари имат дипломи, равностойни на издадените в Германия или във Франция. Затова няма никакво основание да се правят компромиси и да се поемат по-ниски позиции - само заради това, че в България заплатите са пет пъти по-ниски.

Вече е възможна и нова форма - работа на хонорар в Германия. Тя набира популярност и е начин да се спре изтичането на добре подготвени кадри от страната.

## ВИТАМИНИТЕ ЗА ОТЛИЧНО ЗРЕНИЕ

Витамин А е първият открит витамин - още през 1913 г., и е наречен противоифектиозен агент. Издига бариера пред инфекциите, помага на растежа и възстановяването на епителните клетки, съответно на кожата и лигавицата на очите, устата, носа, гърлото и белите дробове, храносмилателните канали и пикочните пътища. Той е от голямо значение при бременни жени - липсата му забавя растежа и костното развитие. Но е незаменим най-вече за очите: за да избегнем кокошата слепота, за да запазим остротата на зрението си, която губим с възрастта, да се спасим от т.нар. сухо око - състояние на понижена секреция на слъзните жлези, която може да доведе до очни инфекции. Приемът на витамин А и лутеин са надеждно спасение. Витамин А предпазва и от катаракта (перде), спира развитието на свързаната с възрастта макулна дегенерация - основна причина за слепота при хора над 65 г. За да се извлече най-голяма полза от витамин А, той трябва да се комбинира с витамин Е, който спомага още за плодовитостта, прочиства организма от свободните радикали и подмладява кожата, подобрява кръвообращението, поддържа здрави нервите и мускулите, кожата, косата и ноктите.

За превенция на редица очни заболявания АВО PHARMA предлага хра-

нителната добавка ABOGERIT с комплекс от витамини А+Е. Лутеин и зеаксантин - друг важен каротиноид, вещества, които "абсорбират" лъчите с най-вредни за ретината дължини на светлинната вълна. Нужният за очите лутеин е полезен и за кожата, и за сърдечносъдовата система. Той не може да се произвежда от организма и трябва да се осигурява от храните. Измежду тях черната боровинка има най-добро влияние върху очите и е извор на антиоксиданти, фибри, на много витамин С. ABO Visine на ABO PHARMA комбинира лутеин, зеаксантин, черна боровинка, витамини Е и С, както и цинк - друг важен фактор за здравето на очите и за защита на клетките от оксидативен стрес.



Хранителна добавка

# UROCOMFORT

Благоприятно повлиява  
функцията на пикочните пътища

За комфорт по всяко време

ESCOPHARM



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Беше време, когато кравето масло се приемаше за здравословна и изключително полезна храна, която се препоръчваше за "усилване" на организма. По се лата наблягаха и на сланинката, която сгряваше тялото в студентите зимни дни и, поръсена с червен пипер, беше прекрасно и достъпно мезе за червеното вино. Нещата обаче приеха рязък обрат, когато през 60-те години на миналия век по безспорен начин беше установено, че наситените мастни киселини, които изграждат животинските мазнини (масло, лой, мас), както и някои растителни такива (кокосови, палмови), са сериозна предпоставка за повишаване на нивото на вещество с витиеватостта и бъдещо респект и дори боят на наименованието холестерол.

Съвсем наскоро руският учен Николай Аничков, създател на т.нар. холестеринова теория, приписа на това вещество почти всички смъртни грехове - атеросклероза, инфаркт, инсулт и какво ли още не. С присъщите им ентузиазъм и прецизност в последвалите години биохимичните доказателства, че наситените мастни киселини са причастни към синтеза в черния дроб на т.нар. "лош" (LDL) холестерол - с всички негативни последици за организма. Физиолозите обаче отдавна са категорични, че липидите (мазнините) са жизненонеобходими за човешкия организъм - участват в изграждането на клетъчните мембрани, на нервните и мозъчните тъкани, както и в синтеза на редица хормони, които регулират важни процеси в човешкото тяло. Като енергиен източник (9,3 ккал, т.е. 38,9 kJ/g) те чувствително превъзхождат въглехидратите и протеините. Сиреч без

# КОМПРОМЕТИРАХА ЛИ СЕ РАСТИТЕЛНИТЕ МАЗНИНИ

мазнини човешкият организъм не може да съществува.

И така на авансцената излязоха растителните мазнини, които бяха всячески аплодирани и възхвалявани (не съдържат омразния и опасен холестерол, способстват за понижаване на нивото на "лошия" (LDL) холестерол и увеличаване на "добрия" (HDL), доставят на организма ценния антиоксидант витамин Е, имат кардиопротекторно и антиканцерогенно действие и т.н., и т.н.).

**И все пак наистина ли са толкова полезни растителните мазнини?**

Справедливостта изисква да признаем, че те са ценен източник на мастни киселини от двете "благороднически" фамилии - омега-3 и омега-6, които имат изключително важно значение за човешкия организъм. Между тях особена значимост имат алфа-линоленовата (незаменима), ейкозапентаеновата, докозахексаеновата и линоловата (незаменима). Редица изследвания през последните години обаче недвусмислено доказват, че поглъщането на значителни количества омега-6 киселини спрямо тези от фамилията омега-3 води до редица патологични отклонения. Счита се, че оптималното съотношение между двете фамилии (омега-6 : омега-3) следва да е в границите от 2:1 до 4:1. Като правило в диетата на съвременния човек това съотношение е в интервала от 20:1 до 30:1, което води до сериозен дисбаланс в обменните процеси, а оттам и до широк кръг заболявания.

Маргаринът е продукт на хранителната промишленост, който с невероятна настойчивост се рекламира, в т.ч. и като храна за подрастващите.

**По презумпция маргарините следваше да заменят сатанизирания мляко и маса в диетата на съвременния човек.**

Доколко обаче са безвредни маргарините, т.е. къде е границата между финансовия интерес на производителите и търговците и заплахата за здравето на консуматорите? Защото т.нар. хидрогенирани (втвърдени) растителни мазнини, от които в частност се получава и маргаринът, "покриха" огромни територии на хранителната индуст-

готвирала не по-малко от 20 000 инфаркта и 7000 смъртни случая годишно само в САЩ. В Дания използването на мазнини, съдържащи транскиселини, е забранено в заведението за обществено хранене. Подобни рестрикции приеха и големите производители на храни във Великобритания. Очаква се съвсем наскоро в рамките

това масло, които, изглежда, са твърде основателни, ако то е нерафинирано. Според специалисти в бранша в някои партиди от африкански страни за имитиране на по-високо съдържание на каротиноиди се констатира добавяне на канцерогенния жълт оцветител "Судан I". Отговорът на привържениците на палмовото масло е, че от всички

лия век) производители на традиционните растителни масла (соево, рапично, слънчогледово, фъстъчено и т.н.).

**Обективно погледнато, палмовото масло има немалко чисто търговски предимства:**

чувствително по-ниска цена (под 500 \$/тон), значително по-висока

стабилност, а оттук - и на получените продукти (поради отно-

сително по-ниско съдържание на ненаситени киселини), полутвърда консистенция при нормални условия и т.н. Последното предимство е твърде съществено, тъй като в повечето случаи не се налага хидрогенирането (втвърдяването) му, което е свързано с получаването на опасните транскиселини. Практикуваното допълнително втвърдяване на това масло обаче определено способства за повишаване на риска от неговата консумация. Поради необичайната инвазия на палмовото масло в хранителната индустрия Световната здравна организация, с цел предотвратяване на евентуални негативни последици от прекомерната му консумация, препоръчва неговото влагане в храните, както и консумацията му да се ограничат до възможния минимум. Едно наистина соломоново решение. Във Франция има сериозна полемика за неговата пълна забрана в хранителните продукти.

Според съвременните схващания за осигуряване на оптимално развитие и добър тонус мастните киселини, постъпващи в организма, следва да са в следното съотношение: 30% наситени, 35% - мононенаситени (омега-9, главно олеинова киселина), 23% полиненаситени от фамилията омега-6 (главно линолова киселина) и 12% полиненаситени от фамилията омега-3 (алфа-линоленова). Кое за сега пък доказва, че секретът за добро здраве е в балансираното хранене.

gpopov\_bg@yahoo.com



съдържащи се в него наситени мастни киселини

**само мирис-тиновата има изявено вредно действие, но нейното съдържание в продукта е само 1%.**

Затова пък олеиновата киселина (39%), линоловата (10,5%), както и останалите полиненаситени мастни киселини понижават нивото на холестерола и имат редица други благоприятни въздействия върху организма. Степената на ненаситеност (съотношението между ненаситени и наситени мастни киселини) в палмовото масло е 1, докато в кравето масло е 0,5, т.е. последното е два пъти по-наситено, а то не е забранено. В палмовото масло се съдържа рядката форма на витамин Е - токотриенолната, която има от 40 до 60 пъти по-висока ефективност на защитно действие срещу окисленето на липидите в сравнение с обичайната, токоферолна форма, на този витамин. Освен това в палмовото масло са открити и витамините А и К, коензим Q10, каротеноиди, фитостероли и други полезни нутриенти. Според неутрални наблюдатели в известна степен яростните атаки срещу палмовото масло се иницират и от сериозно засегнатите интереси на доминиращите доскоро (инвазията на палмовото масло започна през 80-те години на мина-

рия и на практика присъстват ежедневно на трапезата ни. През 90-те години на миналия век беше установено, че при частичното хидрогениране (с цел втвърдяване) на течните растителни мазнини част от ненаситените мастни киселини придобива чужда на човешкия метаболизъм пространствена транс конфигурация. Според учените от университета във Вагенинген (Холандия)

**тези творения са пет пъти по-вредни за организма**

от наситените мастни киселини. Съгласно препоръките на Световната здравна организация ежедневната консумация на над 2 г транскиселини представлява сериозна заплаха за здравето. Опасността очевидно е изключително голяма, поради което Държавната агенция за храните и лекарствата (FDA) на САЩ неотдавна обяви, че хидрогенираните мазнини и маргаринът са вредни за човешкия организъм, поради което предвижда тяхната забрана. Смята се, че тази мярка би пре-

на ЕС да се задължат всички производители да указват на етикетите си съдържанието на трансмазнини.

**Палмовото масло определено е най-използваната в света растителна мазнина,**

чието годишно производство се оценява на повече от 50 милиона тона. Най-големи производители са Малайзия и Индонезия с 80% от световния добив. Това обаче е и една от най-спорните и дискусирани напоследък растителни мазнини, като противниците ѝ са се разделили на два противоборстващи лагера. Съществен аргумент на първите е високото съдържание на наситени мастни киселини (около 50%), които, както е известно, се разглеждат като съществен фактор за повишаване на нивото на холестерола и на телесната маса и дори способстват за развитие на болестта на Алцхаймер. Промъкват се и съмнения за канцерогенно действие на



# Проф. д-р Донка Байкова

## ЖИВИ ВИТАМИНИ

## ЩО Е ТО?

ТАНЯ ДИМИТРОВА

**Здравейте, проф. Байкова! Напоследък се разшумя около нов вид витамини – Живи. Що е то Живи витамини?**

Нали никой не си представя, че витамините „мърдат“?! (Смее се.) Все пак това са вещества, субстанции, а не живи организми. А сега сериозно: терминът „витамин“ произхожда от латинската дума „vita“ = живот + „amine“ = органично вещество с аминокислоти. Буквално „витамин“ означава „незаменимо за живота вещество“.

Терминът „живи витамини“ не е използван досега в науката. В конкретния случай изразът „живи витамини“ насочва вниманието към витамини, които „действат“ и които са „активни“, т.е. биоактивни витамини. Тази биологична сила е наречена „живост“. С други думи: „живи витамини“ = „биоактивни витамини“ = „работещи витамини“.

**В такъв случай „живите витамини“ по-добри ли са от другите витамини на пазара?**

Да се ангажирам със степенуване „по-“ и „най-“ не мога, но мога да обясня предимствата на т.нар. „живи витамини“.

Именуваните като „живи витамини“ (това е продуктът Vitaslim VITAMINS (Витаслим ВИТАМИНС), са произведени по модерна технология за влагане на течни субстанции в твърди желатинови капсули. При производството им не е използвана термична обработка на активните вещества. Така

Vitaslim VITAMINS (Витаслим ВИТАМИНС), са произведени по модерна технология за влагане на течни субстанции в твърди желатинови капсули. При производството им не е използвана термична обработка на активните вещества. Така

Витаслим ВИТАМИНС (Витаслим ВИТАМИНС), са произведени по модерна технология за влагане на течни субстанции в твърди желатинови капсули. При производството им не е използвана термична обработка на активните вещества. Така

от високи температури и полезните им свойства са запазени в максимална степен. Друга много важна разлика между „живите витамини“ и мултивитамините на таблетки и/или на прах е течната форма. Тя гарантира лесно разтваряне на съставките в стомашно-чревния тракт

Друга много важна разлика между „живите витамини“ и мултивитамините на таблетки и/или на прах е течната форма. Тя гарантира лесно разтваряне на съставките в стомашно-чревния тракт

и пълноценно всмукване и усвояване в кръвта. Пример: таблетките подлежат на сложни, продължителни и дразнещи лигавицата на стомаха и червата процеси на обработка.

От медицинска гледна точка, важно качество на Vitaslim VITAMINS е удачно формулираният състав. Той включва общо 23 хранителни вещества – 12 витамина + 10 минерала + коензим Q10. Но най-ценното в случая е прецизността в подбора на съставките. Това прави продукта

напълно подходящ за българите

т.е. вложените вещества обогатяват и оптимизират модела на хранене на населението в България.\*

Открояват се 3 основни предимства на „живите витамини“ Vitaslim VITAMINS:

Функционална течна форма

Улеснява усвояването на витамините и минералите и осигурява тяхната оптимална биефективност.



Проф. д-р Донка Байкова, дм, експерт по Хранене и диететика

Балансова формула

Съобразена е с физиологичните потребности на организма (съответства на българските, родните препоръки за хранителен прием).

Подходяща дозировка

Подходящи са за хора от всички възрасти.

**Кога да използваме „живите витамини“?**

Като източник на ценни съставки, Vitaslim VITAMINS е подходящ за предотвратяване и преодоляване на витаминни и минерални дефицити; при проблеми със зрението; в подкрепа на храненето за намаляване риска от сърдечно-съдови, онкологични, кожни, инфекциозни, кръвни и други хронични заболявания.

ния, за оптимален растеж и развитие при децата, творческа и физическа дееспособност. Vitaslim VITAMINS е подходящ за спортисти, за бременни и кърмещи жени и за възрастни хора, тъй като спомага за намаляване риска от остеопороза.

\* Съставът на Vitaslim VITAMINS отговаря на националните норми за допълнителен прием на витамини и минерали от българското население, посочени в Наредба № 23 на МЗ за Физиологичните норми за хранене на населението, 2005 г.

## ВИЖ ДАЛИ ПРИЕМАШ ДОСТАТЪЧНО ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ

Каква храна трябва да ядем всеки ден и в какви количества, за да си набавяме нужните ни полезни вещества?

За да бъде човек здрав и с добра работоспособност, храненето му трябва да бъде разнообразно, пълноценно и добре балансирано. Счита се, че за да покрие физиологичните си потребности от енергия и хранителни вещества, в дневното/седмичното меню на здрав възрастен човек с нормална телесна маса трябва да се съдържат посочените вдясно количества храни (приблизително).

Изброените количества и видове храни в дневното/седмично меню на съвременния българин в повечето случаи са трудно достижими. Това се дължи на професионални ангажименти, финансови проблеми, бум на веригите за бързо хранене, влиянието на чужди кулинарни култури и загубата на полезните вещества в храната, което е следствие от продължителен транспорт, съхранение в складове и хладилници, преработване, консервиране, термична обработка и пр.

Кога се нуждаем от допълнително витамини, минерали и антиоксиданти?

Съществуват безспорни научни доказателства за връзката между небалансираното хранене и редица заразни и хронични незаразни болести. Необходимо е обогатяване на хранителния внос с допълнително мултивитамини през рисковите сезони на годината с цел предпазване от инфекциозни и неинфекциозни болести. А през пролетта – за избягване на т.нар. пролетна умора.

- Зърнени храни – около 300 g/дневно;
- Плодове и зеленчуци (общо) – поне 400 g/дневно (по възможност сурови);
- Мляко (за предпочитане кисело) с масленост 1,5–2 % – 200 g/дневно + сирене – 50 g/дневно;
- Мазнини (за предпочитане растителни – олио или зехтин) – 30 g/дневно;
- Месо (без мазнини и без кожа) – 3 пъти седмично по 100 g;
- Яйца – 3–4 бр./седмично;
- Риба – 2 пъти/седмично по 150 g;
- Бобови – 2 пъти/седмично по 200–300 g;
- Течности – 1,8–2 литра/дневно.

Препоръчват се още при лесна уморемост, отпадналост, нервно-психическа лабилност, намален имунитет и др. При хора с повишени и/или специфични потребности от хранителни вещества – бременни, кърмачки, деца, подрастващи и при хора в напреднала възраст. За лицата, чиято работа е свързана с усилен физически и умствени натоварвания.

Очаквайте!



Скоро и новата опаковка на Живите витамини (Live vitamins)

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

vitaslim.eu



## ● Пилингът почиства в дълбочина, омекотява и освежава

Тина БОГОМИЛОВА

Преди много години е установено, че кожата се обновява постоянно - новите клетки изтласкват старите, но те, независимо че вече са мъртви, понякога не искат да се махнат, а остават заедно с натрупаната мазнина, прах и пот. В тези случаи пилингът се препоръчва, защото почиства в дълбочина, омекотява и освежава. А кожата ни обича да похапва сладко, тъй като така се чисти много добре.

Различни плодови киселини (Alpha Hydroxy Acids - АНА) се използват в плодovия пилинг. Те се добиват от ябълки, цитрусови плодове, папая, грозде, тръстиков захар. Природните киселини подмладяват, избистрят тена и изглаждат бръчки. Отстраняват се мъртвите клетки на горния рогов слой и се открива здрава и свежа тъкан под тях. Плодовите киселини съдействат и на коллагена да запази влага в кожата.

Плодовият пилинг щади кожата, затова се прилага и когато е много суха и чувствителна. Помага да се из-



# КОЖАТА ОБИЧА ДА ПОХАПВА СЛАДКО

чистват и белези от акне и пигментни петна.

Честото лющене на мъртвите клетки с плодови киселини обаче води до зачервяване, раздразване и чувствителност към слънчевите лъчи. Затова препаратите за домашна употреба съдържат плодови киселини в ниски концентрации, най-много до 40%. В по-високи пилингът трябва да се извършва само от козметици, а над 70% само от дерматолози. За да се постигне траен ефект, са необходими няколко процедури за месец, месец и половина.

Друг сладък пилинг е шоколадовият. Какаовото зърно е силен антиоксидант, богат на витамин В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, про-

витамин А, магнезий, калий, калций, натрий и желязо. То отстранява мъртвите клетки, стимулира кръвообращението, прави кожата по-еластична и изравнява тена. Шоколадовият пилинг съдържа гранули от какаови ядки, които се разтварят и хидратират кожата. Продължителността на процедурата е 20 минути.

Пилингът не се изплаква и приятният аромат остава по-дълго време. При силно дехидратирана и с неравномерен тен кожа е препоръчително да се направят най-малко четири процедури, по една седмично. Шоколадовият пилинг дава и усещане за релакс и лекота.

Сладките процедури

може да се правят и на цяло тяло, и само на лице. Козметичните салони предлагат шоколадово почистване на лицето за около 20 - 35 лева, 55 - 70 за цяло тяло. Но кризата често сваля цените наполовина и могат да се намерят оферти и за десетачка за лице, 25 за цялото тяло. Процедурите обикновено са до половин час, но пилингът се комбинира с масаж. Почти всички спа хотели и рехабилитационни центрове предлагат какаовото почистване на цялото тяло. Цените достигат и до стотачка.

Плодовият пилинг е почти за същите цени и времетраене. Обикновено се комбинира с ароматен масаж. За постигане на видим ефект обикнове-

но се налага неколкостранно прилагане през една седмица до месец, така че общата цена може доста да скочи. Интервалите, както и концентрацията на разтворите, се определят различно според кожата.

У дома шоколадовият пилинг е невъзможен, тъй като това не е обикновен шоколад за хапване, а козметичен. За процедурите се използват само няколко важни съставки от какаовата вкуснотия. Въпреки това има много подмладяващи домашни рецепти с вкус на какао.

Независимо къде се прави пилингът, след процедурата е добре да нанесете подхранващ или овлажняващ крем.

Цитрусовите плодове са чудесни за мек домашен пилинг. Портокалите размекват и разхлабват мъртвите кожни клетки, без да предизвикват раздразнение. Необходим е само сок от портокал с малко захар и зехтин. Грейпфрут с морска сол също лъщи добре мъртвите клетки. Екзотични плодове като папая, манго и ананас съдържат естествени ензими, които спомагат за обновяването на кожата и са отличен заместител на химичните пилинги. Полезни са при акне, фини бръчки, пигментни петна и за съживяване на повехнала кожа. Изобщо плодов сок с малко зехтин и захар става за домашен пилинг.

Честото лющене обаче не се препоръчва. Кожата си има свой механизъм за самообновяване и прекаленият пилинг, вместо да я разкраси, може да я загрози.

## 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.

**ИЗЛЕЗ НАВЪН. ВЛЕЗ В СВОЯТА КОЖА.**

**DR.THEISS**

**Natur Produkt**  
www.naturprodukt.bg



● Новата му постановка е съвременна политическа сатира

Румен ЛЕОНИДОВ

# РЕЖИСЬОРЪТ ВЕЛЪО ГОРАНОВ - ЗЪЛ, ТЪЖЕН И САРКАСТИЧЕН

Голямото завръщане на големия мим на театралната сцена продължава - това е третият му спектакъл, в който освен актьор, Велъо е и режисьор. Но в "Перфектното престъпление или представление" той е автор и на текста. Сюжетът е взет "под наем" от родения в Берн, Швейцария, световноизвестен писател Фридрих Дюренмат (1921-1990). Но на сцената в "Съзла и смях" няма дори и опит за някакъв швейцарски "неутралитет" - наопаки, само страстна гавра с родните ни обществени порядки.

При Горанов четирима-

ма пенсионирани служители на Темуга, прокурор, съдия, адвокат и палач, разиграват типичен български съдебен процес: адвокатът е вечно пийнал или пиян, фъфли плегариите си, прокурорът вероломен и алчен, чак го припадък, съдията е по безплатните и обилни трапези, което не му пречи да е погкупен в "сухо", само палачът се държи като прислужник с достойнство.

Спектакълът ни предлага пиеса в пиесата - публиката дори става на крака,



когато "Негова чест" съдията влиза и дава начало на процеса срещу 33-годишен зрители, избран от публиката. Младежът, бивше жиголо от Варна, днес преуспяващ представител на голяма международна презастрахователна фирма, се оказва милионер. Той приема на шега странностите на изкуфелите бивши магистрати, но постепенно се вживява в ролята си и започва да разказва живота си с охота.

Освен че прави на пух и прах мухлясалата ни съдебна система, Велъо Го-

ранов пародира и уж демократичните ни закони и порядки, отправя препратки към позабравени политически събития, иронизира ни с "Имаме новина!". Някъде четох, че искал на всяка цена да постигне усещането за рилити шоу у публиката. Успял е, но в края на представлението, под звуците на марша "Пионери, комсомолци, всички сме в един строен", вместо саркастична усмивка към тези опустошителни 24 години преход кой знае защо по бузата на зрителя предателски се търкулва ед-

на мъчалива съзла.

Режисьорът не само е осъществил докрай идеята си на сцената да царува организиран хаос, в който понякога петима актьори говорят еднов-

ременно. Но нещата излизат извън гротеската на обичайните телешоута, зяпани от уморени и неуморни воайори. Нещо повече, словесната какофония започва да се лее като приповдигнато политическо дърдорене. Затова сатиричната жилка на "Перфектното престъпление или представление" не разсмихва, а жигосва.

Спектакълът има неочакван, щастлив край. Но за публиката това не може да бъде никакво утешение. Защото след края на представлението излизаш от театъра, отиваш си замислен вкъщи, а сутринта виждаш - отново си в пиеската, но този път като реален, истински участник в нея. Жална ти майка!



## ОБРАЗЕЦ ОТ СЪКРОВИЩНИЦАТА НА КИТАЙСКАТА КУЛТУРА

Тази книга не е за четене, а за изучаване. Тя ни учи как да преодоляваме противниците, да се наложим над приятелите си, дори как да се справим със себе си. Съдържанието ѝ е криптирано и в него трябва да се навлиза бавно, внимателно, като в тъмна и плашеща пещера, но в която изведнъж пред нас ще блесне цялото съкровище на древно познание...

"Тридесет и шестте стратегеме" е уникат по военно и дипломатическо изкуство, създаден от неизвестно лице през Късното китайско средновековие, но обобщаващ богатия военен опит и изключителната военна мисъл на Древен Китай. На български език сборникът е преведен от оригиналния старокитайски текст от Петко Хинов, а от съвременни китайски издания на книгата преводачът е събрал и превел повече от 70 исторически примера и анализи на практическото им приложение във война и мир.

В изданието има и няколко приложения - хронологическа таблица, показалец на историческите имена и термини, използвани в "Стратегемите", които допълнително спомагат за ориентирането в историческия контекст на съби-



тията. Имената на стратегемите са също така екзотични, както и древната мъдрост, събрана в тях: "Измами небето, преточи морето", "Вдигни шум от изток, нападни от запад", "Удрий по тревата, уплаши змията", "Пусни, за да хванеш по-здраво", "Ругай акацията, сочейки черницата" и т.н.

Накратко, книгата е повече от съчинение за военното изкуство: в основата ѝ е втъкана хилядолетната житейска мъдрост на Китай, извлечена от опита във всяка област на човешкия живот. Мъдростта ѝ е приложима не само във военното и дипломатическото изкуство, но и в бизнеса, управлението, спорта, семейните отношения. Неслучайно е бестселър както в Китай, така и в Япония, Русия, Западна Европа и САЩ.

## МАЛКИТЕ ПРИКАЗКИ НА МОНИКА РОМЕНСКА

Преди време графичката Моника Роменска посещава като стипендиант "Грачето на международното изкуство" в Париж. Впечатленията от престоя я вдъхват да направи двупосочна изложба - от Париж и за Париж. В основата са нейни фотографии - различни гледни точки и отражения, без допълнителна обработка. За целта Моника използва специален метод за отпечатване върху ръчно изработена графична хартия, същата, която използва при отпечатването на графичните си работи.

Експозицията вече е факт. Тя може да се види до 7 март 2014 г. в столичната галерия "София Прес", ул. "Славянска" 29. Включени са 48 работи и една фотомонтаж.

Ако попитате художничката защо е озаглавила изложбата си "Малки приказки", тя ще ви отвърне: "Обожавам приказките. Те са повече от поезията, защото са по-широко скроени, по-достъпни и по-разбираеми. И са от по-отдавна. И са по-красиви. И най-важното! - животът, уви, не е поезия, а една приказка. Понякога ужасна, понякога банална, понякога



неочаквана, но винаги красива. Приказка, която е навсякъде. Понякога е измислица, понякога е истина, груг път отражение и на двете. Огледало! Трябва ли да чакаме да се случат, за да видим парченцата от омото, както хер Андерсен ни разказва? Това се



вижда и усеща от всеки по различен начин. Номерът е в изгубването и в невероятността. И в смисъла на тези неща. Най-голямото и най-малкото едновременно. И Ти сред тях. Това е. Животът е приказка. И аз я обожавам".

Моника Роменска е родена в Пловдив. Завършила е Националната художествена академия, специалност "Графика", при проф. г-р Евтим Томов. Специализирала е в графично ателие "Рьослер", Лайпциг, Германия, била е стипендиант в Швейцария, съосновател е на култовата ни група "Рьб", носител е на редица награди. Работи в областта на изцялата графика, хартията, обекта и инсталацията.



## СОФИЯ

## Независими експерти проверяват сметките за парно

Работна група от външни експерти от Техническия университет в София започна проверка на всички постъпили сигнали за завишени сметки за парно. Екипът на проф. Калоянов извършва независими проверки на "Топлофикация София" по настояване на кмета на столицата Йорданка Фандъкова.

От миналия отоплителен сезон етажните собственици, които имат съмнения за количеството на използваната топлинна енергия, могат да поискат и междинен отчет на топломерите. Той е безплатен за абонатите и беше въведен по искане на кмета на София.

Абонатите на "Топлофикация София" няма да плащат лихви върху прогнозните сметки, след като новите общи условия на дружеството влязат в сила. Наскоро ДКЕВР утвърди промените, които бяха внесени през август миналата година.

Както е известно, през февруари 2013 г. Столичният общински съвет задължи топлоразпределителното дружество да спре да начислява лихви върху прогнозни сметки. Проме-



ните трябваше да бъдат въведени в рамките на един месец, след което решението на ДКЕВР влиза в сила.

Около 3% отстъпка от месечната сметка за парно ползват рего-

ните клиенти на дружеството. Новата бонусна програма беше разработена по настояване на Столична община и цели подобряване на работата на дружеството с гражданите.



Безплатни консултации за деца с проблемно поведение започват от следващия месец в Морската столица. Инициативата се реализира в рамките на общинската програма към дирекция "Превенция" съвместно с

Комисията за борба с противообществени прояви на малолетни и непълнолетни лица.

Програмата е насочена към деца - жертви на насилие или свидетели на престъпление, лица с противообществени прояви

## ВАРНА

## Безплатни консултации за проблемни деца

или с възпитателни мерки, както и към застрашени от извършване на престъпления. Част от дейностите включват консултации с техните семейства.

Екипите, които работят към програмата, са три и включват координатори, психолози - консултанти, разпределени в два екипа и диагностичен екип - детски психиатър, клиничен психолог, педагог, лого-

пед и юрист. Консултациите са доброволни, безплатни и конфиденциални за децата и родителите им.

Програмата се реализира в Младежкия дом във Варна и в два общински центъра за социална превенция в районите "Приморски" и "Вл. Варненчик". Желаетелите да се включат могат да се запишат на телефон: 052/820-770 или на интернет адрес: [kbppmn\\_varna@abv.bg](mailto:kbppmn_varna@abv.bg).

## БУРГАС

## Отварят врати пет центъра от семеен тип

От следващия месец петте новоизградени центъра за настаняване от семеен тип ще започват да приемат първите си обитатели - деца със зрителни или с двигателни увреждания. Новината бе съобщена от зам.-кметовете на Бургас д-р Лорис Мануелян и Атанаска Николова на пресконференция, на която бяха представени резултатите от проекта.

Предвидено е в жилищата поетапно да бъдат настанени 70 деца, за които ще се грижат 65 социални

работници. В най-скоро време се очаква Община Бургас да обяви изискванията към кандидатите за свободните работни позиции.

Общата стойност на проекта е над 3 млн. лв., като с тях са построени пет модерни сгради - 2 в кв. "Меден рудник", 2 в квартал "Ветрен" и 1 в кв. "Лазур". Те са напълно оборудвани и устроени вътрешно по специален начин, за да отговарят на специфичните нужди на децата, които ще ги обитават.



Центровете са разположени в комуникативни райони, близо до удобни транспортни линии, училища и

болници. Целта е живущите да водят възможно най-близък до нормалния начин на живот.



## ПЛОВДИВ

## „Умна“ класна стая в математическата гимназия

Пловдивската математическа гимназия "Акад. Кирил Попов" се сдоба с дигитална класна стая.

Училището извоюва това право след оспорван конкурс между средните учебни заведения в града, организиран от Samsung в края на миналата година. Съвместната инициатива с Джуниър Ачийвмънт България е в подкрепа на българското образование.

По своята същност смарт класната стая представлява изцяло дигитализиран на учебния процес и предлага високотехнологични условия за

обучение, в т.ч. таблети с подвижна клавиатура, безжична комуникация и ултрамодерна сензорна едърска. Дигитализирано е учебното съдържание по предприемачество за ученици от 10. до 12. клас, базирано на програмите "Учебна компания" и "Умения за успех" на Джуниър Ачийвмънт.

"В града ни работят сериозни компании от ИТ-сектора и общината има сериозни планове в тази посока", заяви кметът Иван Томев. Според него развитието на ИТ-индустрията е една от възможностите младите хора да останат в Пловдив.

## БЛАГОЕВГРАД

## С 10% по-голям бюджет през 2014 г.



Приоритет през тази година ще бъде развитието на градската среда - изграждане на детски площадки, спортни игрища във всяко училище, асфалтиране на улици, ремонт на тротоари. Това заяви кметът на Благоевград Атанас Камбитов по време на обсъждането на бюджета на града за 2014 година.

Общинските съветници приеха предложената от кмета финансова рамка, чиято обща стойност е около 50 млн. лв., или с 5,1 млн. лв. повече в сравнение с миналата година. Според градоначалника това се дължи на разумната финансова политика,

прецизното изпълнение на разчетите и подобрена финансов дисциплина. От близо 50-те милиона бюджет 6,5 милиона са преходен остатък от 2013 година.

Представителите на местния парламент решиха също така да бъдат отпуснати допълнителни 80 хил. лв. за изграждане на приют за кучета. Средствата за осъществяването на тази задача ще бъдат набавени от съкращения в другите пера в бюджета, което включва свиване на разходите за издръжка на Общинския съвет с 18 хил. лева.

Страницата подготви  
Георги ГЕОРГИЕВ



Купуването на собствено жилище е голяма стъпка, за която човек задължително трябва да бъде финансово подготвен и добре информиран. Обикновено се прави веднъж в живота и коства много усилия и нерви на цялата фамилия. Трябва да намерите финансиране (кеш или с ипотечен кредит), да изберете квартал, да прецените етаж, вида строителство, квадратурата, изложението, отоплението и т.н. После идва проучването - четете по форумите, съветвайте се с приятели, питайте познати и непознати. Накрая решавате, че сте натрупали достатъчно полезна информация, и се заемате с търсенето. Започвате да ровите по сайтовете, които са пълни с обяви, звъните, говорите с брокери, уреждате огледи, но

# Евтино и ефектно жилище на пазара няма

## ● Перфектните оферти са само инструмент за набиране на клиенти

не намирате вашето жилище. Минават месеци и вече се питате къде грешите. Причината е, че пазарът на имоти гъмжи от изпечени тарикати, а вие не сте достатъчно опитни, за да ги разпознаете.

### Внимание, набирателна оферта!

Един от най-често използваните трикове за печелене на нови клиенти са т.нар. набирателни

оферти. Най-общо казано, това са фалшиви обяви за продажба на жилища, които не съществуват. Обикновено офертите са доста по-привлекателни от останалите, рекламирани на пазара. Отличават се с изключително изгодна за района цена или с подозрително добре звучащо описание. Понякога снимките са достойни за корица на списание. В обявата изрично е посочено, че важи само за частни лица, защото основната цел на набирателната е да доведе директен клиент на агенцията. Когато такъв се появи и звъне за офертата, следва същинският майсторлък на "набирателния риболов". Сценариите са безброй:

● **имотът вече е капазиран** от друг купувач и още не са успели да го свалят от реклама, обаче моментално ви предлагат други няколко имота с цел да ви зарибят;

● **собственикът се бил отказал от продажбата** - много съжалявали, но... там дори обявиха списък с имената на изключените агенции - всичките световноизвестни. Големите хиени обаче останаха с неопетнени имена и продължават да бъдат набирателни обяви, защото са редовни платци на рекламни оферти", коментира Поля Христова. Тя посъветва търсещите жилище да бъдат внимателни за основните характеристики на фалшивите обяви. "На първо място това е цената - необичайно ниска или завършваща на 250, 750, 950, 390 и пр. При новото строителство има специфичен начин на ценообразуване и е нормално да видите такива цифри. Но когато става дума за панелно, старо тухлено или ЕПК строителство - такава не-

● **продавачът още се колебаел дали да го продава, или да го отдаде под наем**, затова засега огледи нямамо да се про-



Около 20 000 са брокерите у нас, агенциите за недвижими имоти - близо 2000. Колко от тях са недобросъвестни, статистика няма

веждат, но вие да не се притеснявате - агенцията разполагала с куп също така привлекателни предложения;

● **точно тази седмица огледи не могат да се провеждат**, защото собственикът е в чужбина, но вие си оставете телефонния номер и името - брокерът непременно ще ви се обади, когато това е възможно. След няколко дни получавате обаждане, но не за да гледате избория от вас имот, а за да ви предложат друг, обикновено много по-скъп или на по-лошо място;

● **канят ви в офиса**, за да ви разкажат подробностите, а там ви офе-

рират жилище с много по-лоши параметри...

Набирателните оферти са често ползвана примамка в бизнеса с имоти - както в продажбите, така и при наемите. Целта и в двата случая е една - агенцията да спечели директен клиент, от когото впоследствие да изкара комисиона. Прицелна група за недобросъвестните посредници обаче са не само купувачите и наемателите, но дори и продавачите.

### Номерът с пощенската кутия

Ако продавате имот и

пуснете собствена обява, моментално ще ви налязат знайни и незнайни брокери, които искат да го рекламират срещу комисиона и посреднически договор. Много от тях ще станат ваши посредници без разрешение и без дори да разберете, като откраднат снимките и текста, но посочат личния си телефон. Изобретателни агенти обаче са намерили начин това да стане по ваше желание. Номерът е простичък, но обикновено работи. Брокерите първо набелязват вашия имот, рекламиран от друга агенция в интернет, а после минават и пускат бележки в пощенските кутии в този район. Прибирате се от работа и намирате измежду рекламните брошури в кутията малко листче с текст: "Спешно купувам двустаен във вашия блок". Бележката не е подписана, но има телефон. Убедени сте, че няма как да е измама. Та кой би обикалял по входовете да си губи времето, ако не търси имот наистина? Звъните с надежда, а отсреща се оказва поредната агенция, която нахално се опитва да ви зариби. Обяснява ви, че търси апартамент за свой клиент, и ви извива ръцете за посреднически договор срещу съответния процент. В действителност купувач не съществува, а целта е набиране на оферти за продажба.



Най-сигурният и бърз начин да намерите имот е, като изберете доверен професионален посредник

## Сайт въстана срещу некоректните в бранша

В интернет вече съществува страница, която описва детайлно различните измамни схеми и трикове на имотния пазар. Съзателят е Поля Христова, брокер с 13-годишен опит и собственик на агенция за недвижими имоти. "Целта на блога ми в sdelkisimoti.bg е да изоблича измамниците в бранша, които петният името на коректните агенти. Самата аз се сблъскам с тях всеки ден и се учудвам от непрестанната им изобретателност и наглост. Затова смятам, че хората трябва да са информирани", обяснява Поля. Тя припомни, че един от големите портали за обяви - imot.bg, в началото на миналата година започна премахването на агенции, които публикуват некоректни и неверни оферти. "От сайта заявиха, че ще изключват фирми, които публикуват крадени сним-

ки, обяви без съгласието на собственика, привлекателни обяви за несъществуващи имоти и оферти с импулсни телефони. От там дори обявиха списък с имената на изключените агенции - всичките световноизвестни. Големите хиени обаче останаха с неопетнени имена и продължават да бъдат набирателни обяви, защото са редовни платци на рекламни оферти", коментира Поля Христова. Тя посъветва търсещите жилище да бъдат внимателни за основните характеристики на фалшивите обяви. "На първо място това е цената - необичайно ниска или завършваща на 250, 750, 950, 390 и пр. При новото строителство има специфичен начин на ценообразуване и е нормално да видите такива цифри. Но когато става дума за панелно, старо тухлено или ЕПК строителство - такава не-

закръглена цена е аларма за набирателна обява. Други знаци за опасност са описание без недостатъци, съчетано с перфектно местоположение и атрактивна цена. Липсата на снимки също е знак за набирателна. Другият вариант са изключително добре изглеждащи снимки на модерно обзаведени жилища, обикновено изтеглени от чуждестранни сайтове за мебели. В случай че върху тях липсва лого на агенцията - това вече е абсолютна аларма, че обявата е фалшива", обяснява професионалният брокер. Най-сигурният начин да разберете дали една обява е истинска, е да прегледате сайта на агенцията, която я предлага. Ако повечето оферти в него имат споменатите характеристики - не си губете времето!

Страницата подготви  
Вероника ХРИСТОВА

## През тази година Русия ще привлече най-много предприемачи

Недвижимите имоти в Русия ще са най-привлекателните в Европа през 2014 г. за чуждестранните предприемачи, решили да инвестират на Стария континент, сочат резултатите от анкета, проведена сред анализатори от световни консултантски компании. Изгодни могат да се окажат дълготрайните инвестиции в сегмента "отдаване под наем на жилища". Умерено търсене ще има за офиси и търговски комплекси.

Анализаторите също така смятат, че инфлацията, както и преди, ще принуждава предприемачите да се насочват към сегмента на недвижими имоти като един от най-сигурните за съхраня-

ване на активите им. Обемът на сделките и средната стойност, на която ще се сключват те, ще са по-високи в сравнение с 2013-а.

Една от причините инвеститорите да се насочат към жилищния сегмент е, че през 2013 г. цените на този тип имоти от вторичния пазар поскъпнаха едва с 2,1%. За сравнение през 2012 г. беше отчетен ръст от 12,9%. "Това означава, че 2013-а беше годината на достигане на най-ниските нива в сегмента. Очакванията са през настоящата година цените да продължат да растат с по-бърз темп", обясняват анализатори.

Най-силно поскъпване

през изминалата година от 8% е регистрирано в Иваново. Там цената на квадратен метър е достигнала 930 EUR. На второ място по темп на поскъпване се нарежда Калининград със 7,3%, или 1150 EUR/кв.м. Бронзовият медал е за Толиати. Квадратният метър жилищна площ за година бележи ръст от 6,4%, а сделки са се сключвали при средни нива от 970 EUR/кв.м.

Най-чувствително са поевтинели имотите в Москва - 5,7%. На второ и трето място са Волгоград и Тула, съответно с 3,6% и 2,7%. В руската столица средната цена на квадратен метър жилищна площ през 2013 г. е била 3900 EUR.



# Имат ли основание с днешната претенция за вакъфските имоти



Акад. Григор Велев

## ● С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

**А**кад. Велев, в момента ескалира проблемът с т.нар. вакъфски имоти у нас, а Главното мюфтийство в София заведе 25 дела за собственост...

- Вакъфски имот означава султански (държавен) имот, състоящ се от недвижима собственост, който е подарен на мюсюлмански храм (джамия) от султана. Този имот може да се дава под наем за издръжка на храма, но не може да се продава под каквато и да е форма. Така всяка джамия е имала подарени недвижими имоти - земя, гори, сгради, от които се издържа.

- Каква е съдбата на тези имоти у нас след Освобождението на България?

- След Освобождението големи маси от турци напускат България. От тогава до днес такова голямо преселване става три пъти. Редица селища се освобождават от присъствие на турското население, а в други то е силно намалено. В тези случаи недвижимите имо-

ти като неизползваните джамии остават във владение на българската държава.

- Кога за пръв път става това?

- През 1909 г. с обявяването на Независимостта на България Османската империя признава този акт и всички безспорни имоти на мюфтийството са признати от турска страна за собственост на българската държава. Като собственост на мюфтийството остават ограничен брой земя и гори, както и отделни сгради, за които има нотариални актове и които се притежават от действащите джамии в България.

- Как се развиват събитията по-нататък?

- През 1947 г. комунистическият режим пристъпва към експроприация на едрата гражданска собственост, в това число и на всички недвижими имоти на Българската православна църква и на Мюфтийството в България.

- Как се стигна до днешния спор за тези имоти?

- Известно е, че след 1989 г. се подготви закон за реституция на експроприираните имоти на българските граждани. Този закон не засегна църковните и вакъфските имоти.

- Неотдавна се подготви нов закон, който предвижда реституция на църковните и вакъфските



Куршум джамия в Карлово е един от имотите, за които мюфтийството има претенции

имоти. Светият синод приветства проектозакона, защото се връщаха всички земи, гори и сгради, включително и три църкви, превърнати в музеи.

Но този закон се използва от Главното мюфтийство, за да се предявят претенции не само към имотите, собственост на действащи джамии, които реално е владеели мюфтийството, но и претенции към имотите

на всички недействащи джамии, които са вече собственост на българската държава от 1909 г. Но за по-голямата част от тях мюфтийството няма нотариални актове. Въпреки това то завежда дела за реституция, ползвайки правото на свидетели.

- Досега за какво са използвани оспорваните имоти?

- Това са сгради на джамии, които са използвани като музеи или за други обществени нужди. Но претенциите към тези сгради и площите към тях са необосновани, което става причина напрежението да ескалира - както в Народното събрание, така и в обществото.

- Акад. Велев, спорът за вакъфските имоти се смесил с въпроса за искането на ДПС да провежда изборната си кампания на "майчин турски език". Следва ли да се уважи това искане?

- Българската конституция е категорична. Всякакви вид политическа дейност на територията на Република България може и трябва да се извършва само на държавния език (българския). Така стои въпросът и във всички европейски страни. В Испания, където има големи етнически

общности, дискусиите в испанския парламент се водят само на испански. Но защо трябва да ходим чак до Испания? Вземете Турция. Там предизборната агитация се извършва само на турски език.

- Как според Вас ще завършат такива експедиции като тази в Пловдив?

- Мисля, че протестите на българските граждани са правомерни, като осъждам, разбира се, хулигански прояви, които нямат място в цивилизованите държави.

- А как стои въпросът с българските екзархийски имоти в Цариград? Неотдавна съобщиха за връщането на собствениците им, а Кошлуков в своето телевизионно предаване съобщи, че цената на тези имоти възлиза на около 500 000 долара.

- Българските екзархийски имоти бяха експроприирани от турската държава през 60-те години по решение на турското правителство. Това бяха законно притежавани имоти от Българската патриаршия, с редовно платени данъци и с притежание на документи в съответствие с турското законодателство. Актът на експроприация става по време, когато политическите отноше-

ния между двете страни - членки на враждебно настроени военнополитически блокове, бяха силно обтегнати. Всички български имоти в Турция разполагат с пълния набор от нотариални актове за собственост. Очевидно е, че този акт се използва като повод на днешните претенции към онези вакъфски имоти у нас, за които мюфтийството няма нотариални актове.

- Как преценявате поведението на ДПС през последната година?

- Съгласно българската конституция ДПС е незаконно регистрирана политическа партия. Според бившия премиер Димитър Попов това е станало под натиска лично на Андрей Луканов. По-късно Конституционният съд не предложи дефинитивно решение за нейната законност, тъй като при гласуването "за" ДПС гласуват шестима конституционни съдии и "против" - шестима при един отсъстващ.

Затова е време Конституционният съд да завърши несвършената работа. Това безвремие, което настъпи след онзи съдебен процес, позволи да се нароят редица незаконни партии като "Евророма" и други.

## В следващия брой очаквайте:



✓ Как националният ни идеал за независима църква прераства в българска кауза.

✓ Какво се случва с Българската православна църква и с християнските духовници след падането на България под османско владичество.

✓ Каква е ролята на Цариградската патриаршия в духовния ни живот.

✓ Кога започва борбата за църковно освобождение.

✓ Какъв е приносът на Неофит Бозвели и Иларион Макариополски.

Всичко за българската национална кауза можете да научите от книгата на акад. Григор Велев в ИК "Знание", която е вече в книжарниците "Хеликон".





Името Теодор Ушев закова вниманието на всички негови сънародници, когато Американската филмова академия обяви заглавията на десет късометражни анимационни филма, които се придвижват напред в номинациите за 86-ите награди "Оскар". Сред тях се оказа и лентата на българския илюстратор и аниматор, озглавена Gloria Victoria. Кои е Теодор Ушев?

Аниматор и автор на късометражни филми. Не се притеснява да чути клишета. Бяга от комерса и заготовките. Роген е през 1968 г. в Кюстендил. От 1999 г. живее в Монреал, Канада. Работи за NFB (Национален филмов борд на Канада). Първият му

анимационен филм, който го прави популярен, е Tower Bawher, 2005. Следват Druh Flux, 2006; "Човекът, който чакаше", 2007; "Дневниците на Липсет", 2010 (канадското предложение за "Оскар" за 2010 г.); музикалният "Демони", 2012, и последният - Gloria Victoria, 2013. Престижните международни награди, които печелят филмите му, приема като признание. Неуспехите - като битки с егото.

Преподава и провежда различни уъркшопове и майсторски класове в повече от 20 университета и фестивали по света - в Япония, Франция, Испания, Германия, Португалия, Лондон, Будапеща, Южна Корея и други.

**Р**исувате от дете, кой запали искрата на това изкуство у Вас?

- Стана от само себе си. Баща художник, заобиколен от приятели художници, и когато ни водеха на многобройните си купони и събирания, най-лесният начин беше да ни връчат по един скицик и боички и да забравят за нас. Всичките деца от компанията на Кюстендилските луди художници продължихме в тази посока. И всички извън България... Явно много мечти и разговори за упадъчно изкуство трябва да сме поели... Беше весело време - имах късмета да хвана може би най-добрите години на соца. Точно тогава Людмила Живкова се беше развихрила и в арт средите се дишаше по-спокойно. А тя правеше много за развитието на децата артисти. Мисля си, че аз съм абсолютен продукт на Людмила... По тази причина храня добро и романтично чувство към тази жена... Какво ли щеше да стане, ако бе живяла по-дълго? Явно този въпрос са си задавали и тези, които я убиха...

**- Липсва ли му нещо на българското изкуство?**

- Ще Ви учудя може би, ако кажа, че българското изкуство е относително добро на фона на поголовната разруха наоколо. И това не е заради нечия заслуга. То е прилично благодарение на индивидуалните напъни на шепата таланти, които правят нещата "въпреки", а не подпомагани от някого. И ако прословутата българска завист не ги потапяше перманентно, съм сигурен, че биха стигнали много далеч... Нека си го кажем открито - българският народ деградира интелектуално и това се случва в един свят, който се развива устремно напред. А с такава публика е трудно да създаваш шедеври... На нея ѝ липсва база, разбиране. Българските деца са далеч от връстниците си в развитите и не толкова развитите страни като навици, поведение и знания за света. Дивият материализъм, лошото възпитание и отвратителната образователна система са големите проблеми на тази държава, не само на изкуството. Всич-

# Изкуството е бизнес - изисква почтеност, фантазия и риск

● С аниматора Теодор Ушев разговаря Мирослава Кирилова



ко останало - липса на добри мениджъри, ясни правила и задушаваща посредственост, са само следствия. Изкуството е бизнес като всеки друг - изисква се почтеност, фантазия и риск. Да го кажем така - за да правиш стойностни неща в България, се изискват многократно повече талант и усилия, отколкото навън.

**- Успявате ли да намерите време за вдъхновение, или сроковете за различните проекти често Ви притискат?**

- С годините се научих да организирам живота си така, че нещата да вървят плавно, без излишно напрежение и спринтове. Е, накрая винаги се налага известно форсиране, но съм дисциплиниран и се движа по план. Тази година например вече зная къде ще бъде всяка седмица, какво ще правя, кога няма да спя, работейки геноточно, и кога ще се излежавам на плажа. Истината е, че колкото повече

работа, пътувания и проекти имам, толкова повече се мобилизирам.

В анимационния свят имам славата на най-бързо работещия аниматор. Колегите ми завършват един филм на 5 години. Аз правя 2 на година.

**- С какво се разтоварвате?**

- Хобито ми е моята работа. Чаша вино с приятели е винаги приятно. Гледането на кино, четенето, театърът и удоволствието да се загубя в някоя галерия с часове са все неща, които са едновременно и част от работата ми. Но аз и работата си смятам за удоволствие, а кой разумен човек би искал да си почива от насладата да живее? Това, без което не мога, са петте километра джогинг поне два пъти седмично и плуването до хоризонта и отивам.

**- От кога започнахте да се занимавате с анимация? С какво Ви предиз-**

**нищо не е погубило толкова таланти, колкото болезнената мания и славата...**

**вквива тя?**

- Първите ми анимационни опити са още от гимназията. Имах шанса да завърша невероятно училище - Пловдивската гимназия за сценични кадри, и там направих първия си филм. Мога да кажа, че 60% от уменията си придобих там, срещнах невероятни преподаватели и хора. Всичко останало беше всекидневна надгравдане, корекции и новостии (моди). Цял живот учене и борба с егото. Баща ми ми даде най-ценния урок - не се вма-ничавай и не се само-забравяй. Нищо не е погубило толкова таланти, колкото болезнената мания и славата...

**- В Канада има ли бум на интереса към късометражните филми?**

- В Канада винаги е имало интерес към късометражното кино. Аз смятам, че кратките филми са миналото, настоящето и бъдещето на киното. Ако въобще киното има някакво бъдеще, в което аз все повече се съмнявам. Вижте бума към ТВ сериалите? Какво е това? Късометражни филми, навързани от общи сюжетни линии. Киното, каквото го познаваме, е изкуството на XX век. Все повече приятели, дори колеги споделят, че издържат само 20 минути от един филм... Времето е забързано и вече е много трудно да вкараш човек в залата и да го заковеш там за час и половина да следва една сюжетна линия, колкото и увлекателно да е разказана тя.

**- Ще споделите ли посланията на филма Gloria Victoria? Какво не му достига за "Оскар"?**

- Филм срещу войната, омразата, състезанието и отраженията им в изкуствата. Никога не съм имал за цел да печеля "Оскар+". Филмът ми стигна до първите 10 в състезанието неочаквано и за самия мен. Защо не продължи? Предполагам, защото е прекалено арт, експериментален, многопластов. Аз знам рецептата за Оскар - филм, но ми се струва твърде плоско и наивно да работя така. Напротив - искам моите филми да стават все по-сложни и дълбоки. И ето го отговора - аз не бих направил компромиса самоцелно, дори и цената да е "Оскар". Академията не би направила компромиса да пусне мой филм до края на непреварата, бидейки некомерсиален и неподправен излишно. Последният

експериментален филм е бил номиниран преди 21 години. Признанието, което получих за Gloria Victoria, когато се класира в първите 10 в състезанието за "Оскар", е действително комплимент, но истината е, че предпочитам да продължа да правя изкуството, в което вярвам. Въпреки всички награди, които съм получавал в годините, в киносредите имам репутация на неуморим експериментатор. Това признание струва повече от една месингова статуетка...

**- Правите майсторски класове и работилници в различни университети по света. Изненадват ли Ви младите хора, на какво искате да ги научите?**

- Уча ги единствено на едно - че каквото и да правят, трябва да го правят с любов и страст. С енергия и вяра. Независимо дали получават пари за това или не. Каквото и стил, каквото и анимация, каквато и посока да поемат - трябва да обичат това, което правят. Другото е късмет...

**- Наг какво работите в момента?**

- Завършвам два филма. Една 3D мапинг проекция върху библиотеката в Монреал. Изложба в Дрезден, стенопис в Краков и ми предстои започването на един амбициозен проект, най-амбициозния ми филм досега. По български автор, финансиран изцяло от Канада. Знаете ли колко е трудно това? Канадците да припознаят и по-вярват на двама български автори в проект, който да ги развълнува. Но за това, когато му гоиде времето... И много фестивали, пътувания, ретроспективи, майсторски класове. И удоволствието да мога да се нарека най-свободния артист на света.



Хубави очи, извити вежди, сочни устни... Без губене на време пред огледалото и козметичката. Грим, който не се размазва в дъжд и сняг, след плаж, басейн или сауна. Но само, ако се... татуира.

Тина БОГОМИЛОВА

**П**ерманентният грим, или микропигментацията, се запазва дълго време. Прилича на татуиране, защото с много фини игли се вкарват пигменти в повърхностния слой на кожата, на не повече от милиметър. Багрилата са растителни, натурални, медицински одобрени.

В началото така се възстановявали вежди след заболяване, но вече и хубавици схванаха предимствата на перманентното разкрасяване. С него се подсилва цветът на устни и вежди, правят се в желана форма, постига се лифтинг ефект. Микропигментацията е алтернатива за алергични към гримове дами, пестя време и средства.

Обикновено се правят две процедури през около две до четири седмици. Манипулацията е от половин до три часа, зависи какво и колко ще се покрива с боя. За да не боли, се използва локален анестетик.

Най-търсен е перманентният грим на веждите. Изрисуват се липсващите вследствие на алопеция, химиотерапия или просто оскубани заради вече отминала мода. Първо се очертават, поставя се контур с оцветител и накрая се рисуват космичката. Подборът на цветовете е индивидуален, съобразен с косата и кожата. Специалистите съветват да се избягва черен туш, тъй като не стои естествено.

Микропигментацията се използва при корекция на неестетични и тънки устни, както и се усилва червеният им цвят. Процедурата не е подходяща обаче за пушачки, а може и да боли при целувки.

Очната линия е най-болезнената от трите процедури. Не я правят

# Да си татуираш грим

● Перманентният макияж се прави на вежди, устни и очи



мент, възрастта, типа кожа. Обикновено издържа между година и три, понякога и до пет. Светлите цветове се задържат по-кратко от тъмните.

Перманентният грим не се препоръчва при предразположени към вируса на херпес и хиперпигментация, при лекарства за разреждане на кръвта, диабет, проблеми с кръвоносните съдове. Необходими са и консултация с дерматолог и специален алерготест.

"Гримъорът" трябва да е квалифициран, с висше медицинско образование, а салонът да има задължителен лиценз. Преди процедурата се обсъждат желания, очак-

вания и възможни рискове. Преценяват се цветовете, съобразени с косата, очите, тена, пропорциите на лицето и възрастта. Могата не бива да е решаващ фактор, тъй като перманентният грим ще я надживее.

Всичко в салона, от постелката до иглата, трябва да е ново и за еднократна употреба.

Цените варират от 150 до 300 лева за вежди, от 150 до 450 за устни, от 190 до 400 за очи. Бенки се слагат за между 30 и 50 лева. Цената обикновено е за две процедури плюс мазило за след тях. Сайтовете за колективно пазаруване пускат оферти и за голямо намаление между 70 и 120 лева.

навсякъде, интервенцията е по-рискована, тъй като иглата работи до окомото. Линията може да бъде по-тънка или подебела, а също и точно върху миглите. По-често се подчертава само горният клепач.

Такъв макияж обаче не може да скрие увиснали клепачи и торбички под очите.

Перманентният грим стои неестествено театрален и ярък веднага след нанасянето му, но избледнява за около седмица. Половината от имплантирания пигмент се абсорбира, останалият изчезва. Образуват се корички, които не бива да се махат, а си падат сами след два-три дни. В началото кожата е далеч от еталон за красота - зачервена и подпухнала, но се възстановява за няколко дни и проличава къде не се е хванала боята. Дни след това се прави повторното попълване там, където липсва пигментът.

Поне десет дни след гримирането не се посещават сауна, басейн, солариум. Лицето се пази от слънцето, не се използва обичайната козметика, а се нанася антибиотична маз.

Перманентният грим не е вечен. Естествено излющване на кожата и клетъчното обновяване отслабват цветовете. Зависи и от имплантирания пиг-

## На кои звезди си струва да подражавате

Съзнанието на съвременната жена е препълнено с образи от средствата за масова информация - суперстройни фотомодели, звезди с перфектни фигури, похапващи тортички, елегантни феи, небрежно тръскащи пепелта от цигарите си... Тези идеални жени всъщност не съществуват. Всяка от тях е "холограма", чийто прототип е човек с най-обикновени проблеми. Събужда се с главоболие след поредната вечер, прекарана с чаша в ръка, с притеснение гледа показанията на кантара и установява, че сладките изкушения са нанесли сериозни поражения върху обиколката на талията. Ние обаче несъзнателно искаме да им подражаваме. Образът на жените, водещи здравословен живот, не е така обаятелен. А желанието да влезеш в чуждата кожа е капан, много ловко използван от рекламния бизнес. Той е наясно, че се боим да се приемем каквито сме и често се опитваме да се скрием под маската на красиви външни атрибути.

Истината за звездите обаче е съвсем друга. Подвластни на множество пороци, някои от тях успяват да се изплъзнат от тяхната примка. За съжаление не всички.

### Алкохол

Историята на световноизвестния модел Кейт Мос изглежда като приказка. Тя е само на 16, когато попада в полезрението на модна агенция. Бързо се превръща в "лошо момиче". Скандални рекламни кампании, връзки със суперзвезди, наркотици, алкохол. В крайна сметка Кейт Мос два пъти се лекува в специализирани клиники. Алкохолът води до прекратяване на отношенията ѝ с Келвин Клайн, който я качи на подиума на славата. Цялата ѝ кариера е на ръба на провала. По-добре да погледнем към Дрю Баримор. Тя стана знаменитост още като дете и на 10 години вече посягаше към алкохола. На 13 Дрю Баримор попадна в център за лечение на зависимости, а на 15 написа автобиография. Днес актрисата активно пропагандира здравословния начин на живот.

### Килограми

Да се отслабва стана популярно през 60-те години на миналия век, когато в модата се появи кльощаво момиченце с големи очи и момчешка фигура - Туиги. Милиони девойки по света се опитваха да ѝ подражават и се изтезаваха с всевъзможни диети, за да се сдобият с тънките крачета и острият ключици на своята икона. Малко по-късно се появи анорексията и започна да взима своите жертви. А учените заявиха, че прекаленото отслабване не е по-малко вредно от напълняването. По-добре сложете на стена постер на Летиция Каста. Никой няма да каже, че е дебела. Това е жена с изключително красиви форми, но във... форма. И най-важното - далече от анорексията.

### Фастфуг



Дженифър Лопес обича да казва: "Храна - това е прекрасно и тя ни е дадена, за да получаваме удоволствие". И когато посягаме към хамбургера и пицата вместо към салатата, си мислим за формите на Джей Ло. Всъщност холивудската звезда се зае сериозно с фигурата

си, след като през 2008 г. роди близнаци. Резултатът от комплексната програма, включваща диети и тренировки, разочарова поклонниците на пицните ѝ форми. За сметка на това Лопес доби самочувствие и усещане за контрол над тялото си. Вземете пример и от Гуинет Полтроу как с удоволствие да водите здравословен начин на живот. Хората с тънък вкус и добро въображение умеят да направят полезната храна вкусна и интересна.

### Цигари



Актрисата от средата на миналия век Лорен Бакъл казва: "Когато хората излизат навън, за да пушат, това е едно от най-нелепите неща в света". Според изследване на Калифорнийския университет в холивудските филми кинозвездите пушат много повече, отколкото нормалните хора в ежедневието си. Самата Лорен Бакъл палеше цигарите една след друга. Съпругът ѝ знаменитият Хъмфри Богарт, звезда от "Казабланка" и също така страстен пушач, почина през 1957 г. от рак. Лорен Бакъл нямаше никакви съмнения, че цигарите са го вкарвали в гроба. Самата тя се раздели с пагубния навик през 80-те години и до момента не се е върнала към него. А вече е на 86. Красавицата Катрин Зита Джоунс успя да откаже пушенето с помощта на електронни цигари. "Време е да спра, защото децата ми вече са на възраст, когато ще започнат да задават въпроси", каза холивудската актриса. (ЖД)

Перманентният грим може да бъде отстранен с лазерен или химичен пилинг, дермабразия и хирургично. Премахването е по-болезнено и трудно, отколкото самото татуиране. Изтриването не е еднократна и евтина процедура, изисква търпение, време и пари.

Колкото и естествено да изглежда, перманентният грим си е изкуствен. Експертите съветват такова разкрасяване да се прави само ако се налага. Тъй като вместо да се изпишат вежди, може да се избодат очи.



Ротенбург (в превод - Червеният град) буквално виси от скалите над виещата се долу река Таубер. При двойния му мост в подножието, като миниатюрен римски акведукт, спираме за една от малкото панорамни снимки, които могат да се направят тук. Сещам се, че точно така беше позициониран в детската ми книжка хитрият Котарак с чизми: мост, река, виещи се серпентини на пътя и дворец в облаците. Приказното усещане продължава с изкачването: пред погледа се разкриват крепостните стени, кулите, които са били наблюдателници и жилище за стражите, входните порти за достъп до крепостта. Разноцветните къщи, които преливат от готиката през ренесанса и барока, са добре поддържани и във всяка върви някакъв бизнес - магазин за сувенири, сладкарница с традиционни печива, малка галерия с предмети на изкуството, баварска бирария. Най-много са преустроени в семейни хотелчета или пансиони, всички украсени с висящи кошници с пеларгонии в южняшки стил и с табела от ковано желязо с името и логото на къщата точно както някога.

Пансионът, където имаме резервация - като повечето други в градчето, се помещава в историческа сграда до самия централен площад. Стигаме с колата дотук на магия, като резервацията за хотела ни служи за пропуск. Отвън изглежда точно като през Средновековието: с грубо измазана фасада, върху която личат масивните талпи на градежа. На първото ниво са гостилницата, кухнята и рецепцията. Асансьори няма, така че до мансардния етаж грапаме с дисагите по вити дървени стълби. Стаите са в рустикален стил, с големи метални легла, обемни пухени юргани и възглавници, лениви чаршафи и дантелени перденца на малките прозорчета. В широките вестибули пред стаите на всеки етаж е предвидено място за чете и почивка, а мебелировката е автентична, реставрирана и пресъздава части от обзавеждането



## Ротенбург - Дисни, но с истински замъци

На стотина километра от началото на Романтическия път и на 80 от Нюрнберг е Ротенбург аб дер Таубер: единственото малко градче в Германия с три звезди в пътеводителя на "Мишлен" като място с изключителна красота и историческо значение. Той е най-добре запазената средновековна крепост в страната и за радост на ценителите е съхранил напълно автентичния си вид и дух. Декор е на приказни филми повече от 70 години - от "Пинокьо" през "Чудният свят на Братя Грим" до "Хари Потър".

на някогашните стопани. Единствените модерни нововъведения са няколкото места за паркиране в тесния заден двор и компактная баня с душ към всяка от стаите - все неща, от които модерният пътешественик трудно се лишава. Чисто и спретнато по германски, сякаш това е единственият възможен стандарт на подгребба и посрещане на света. Безжичен интернет има само в ресторантчето, което е добър повод да се свържеш с приятелите и да ги погразниш с подробно инфо за вкусната, домашно приготвена традиционна храна (печен джолан, бирена супа със сметана и бекон, вурстове и картопки) и пивката бира, поднесени в пръстени съдове и халби от сервитьори в баварски носии.

### Съкровищата на Ротенбург

Градчето може спокойно да се обикаля с карта и пътеводител в ръка или просто да се "загубите" в криволичещите му павирани улчички - от централния площад до крепостните стени във всички посоки ще стигнете за не повече от 10-15 минути. Макар и да е бил вторият по големина германски град в Средновековието, сега тук живеят 11 хиляди души, а младите го напускат, защото им се струва безперспективен. Абсолютното спокойствие, провинциалната атмосфера и невисоките цени са напълно предразполагащи дори да се остане тук за няколко дни и да се правят турове по интереси в околностите.

Местният фолклор нашепва, че Ротенбург е пощаден от американските бомби по време на Втората световна, защото главнокомандващият помнел разказите на майка си за приказното място. От април до октомври в два следобед има разходка с екскурзовод на английски, но по-гравещия и романтична е обиколката на града в 8 вечерта с нощния пазач. Тя продължава около два часа и това е напълно достатъчно да се видят забележителностите на крепостта с форма на глава на водно конче. Началото на близкия досег със Средновековието е на пазарния площад пред кметството (селището се заражда през 1170 г., а от 1274 е обявено за "свободен град"). По-старата част на общината с кулата е издигната в периода 1250-1400 г., а по-новата, ренесансовата, през XVI век. Ако уцелите хубаво и работно време, от върха ѝ ще видите прекрасни гледки срещу 2 евро.

Във вътрешния двор на кметството е показана местната стара мерителна система. Научаваме, че в миналото е било обичайно всеки град да има отделна и различна, които са били ползвани на пазара. В съседство е вероятно най-прочутата сграда в града -



бившата кръчма, където имали достъп само градските първенци, декорирана с часовникови механизми от различни епохи. В другия край на площада е живописният фонтан на св. Георги. Той е най-големият тук - дълбок е осем метра и събира 100 хиляди литра вода. Навремето в Ротенбург е имало над 40 фонтана, които са доставяли безценната течност, но са служели и за водни резервоари при пожар или продължителни обсади.

Главната църква "Св. Яков" е започната през 1311 г., за да утвърди градчето като център на протестантството. В прекрасния ѝ олтар се крие ценна реликва - капка от Христовата кръв, заради която мястото става поклонническо през Средновековието. В доминиканския манастир сега се помещава Градският музей с много автентични и ценни експонати и картини, които допълват представата за живота през вековете.

Приказан е и фактът, че посрещ лятото и пицни-

те градини по периферията на крепостните стени тук попадат на Коледното село с музей с най-голямата колекция от традиционни коледни германски декорации и 5-метрова богато украсена елха. Отпреди ни посреща войник-лешникотрошачка. Всеки си тръгва задължително с коледна ръчно изработена украса, която се продава в единствения - казват - целогодишно работещ тематичен магазин. Има още Музей на куклите и изграчките и Средновековен музей на криминологията с експонати, проследяващи "символите на справедливостта" повече от 1000 години. Него прескачам, мъчения от никакъв вид не са ми по вкуса, дори в името на истината. Друга препратка в пространството и времето е сводестият музей с Военни реликви, униформи и оръжия, напомнящ за трудната ситуация на Ротенбург по време на Трийсетгодишната война.

Текст и снимки  
Бойка ВЕЛИНОВА

Концепцията за Романтическия път като магнит за туристите се заражда в следвоенна Германия, за да се развие икономически тази част от страната. Той следва древния римски търговски павиран друм, дълъг е 385 км и е първостепенната атракция на южните германски провинции Бавария и Баден-Вюртемберг. Тръгва от долината на Майн при Вюрцбург и на юг стига до подножието на Алпите. Почти в края му се намират дворците Нойшванщайн (олицетворение на последната фантазия на Лудвиг Лудвиг и лого на Уолт Дисни) и Хохеншвангау. Има трийсетина по-големи "спирки", а пасторалните пейзажи - особено от пролетта до есента, са много приятни и разтоварващи. Романтическият път минава извън магистралите, през едни от най-живописните исторически поселения и крепости в Южна Германия, като имперския град Аугсбург. Ако сте от хората, които предпочитат качествено и разнообразно познавателно пътуване, това предложение ще обогати представата ви за страната.





ИМЕНАТА НА НАША КИНО-АКТРИСА "МИЛА ОТ МАРС"

В БРИДЖА-ЕДНА КАРТА ОТ ЦВЪТ

НАША ТВ ВОДЕЩА "НА КАФЕ"

НАШ ДАМСКИ ФОЛКЛОРЕН КВАРТЕТ

ГЕРОИНЯ НА ДЪТАЛЕВ "ЖЕЛЕЗНИЯТ СВЕТИЛНИК"

ДВИЖЕНИЕ НА ОРЪДИЕ НА ЦЕВ ПРИ СТРЕЛБА ПЕСЕН НА "БТР"

БАГАЖ ЗА ПРЕВОЗ ЗАТУЛЕНО МЯСТО В ПРИРОДАТА

СТАРА РУСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА

НАША ФОЛК-ПЕВИЦА

НОШНА ПТИЦА

ДВУЦИФРЕНО БРОЙНО ЧИСЛО

ИТАЛИАНСКИ КОМПОЗИТОР 1854 - 1893 "ЛА ВАЛИ" ГОРНИ КРАЙНИЦИ

ПИТЕЙНО ЗАВЕДЕНИЕ

ИНТЕГРАЛНА СХЕМА

РОМАН ОТ ТЪРП СТЕПЛИ ГАРДНЪР

СТОЛИЦАТА НА ИОГИТЕ В ИНДИЯ

ГОЛЯМ ЕСТЕСТВЕН ВОДОЕМ

ПОДВИЖНИ ЗАКЛЮ-ЧАЛКИ

ЕЛИНСКИ СКУЛПТОР

ЯПОНСКИ ПИСАТЕЛ-ИСТОРИЯТА НА ЕДНА ЖЕНА

МАРКА ФРЕНСКИ АВТОМОБИЛИ

ГРАБЛИВА ПТИЦА

РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ

ГАДАТЕЛИ ПО РАЗПОЛОЖЕНИЕТО НА НЕБЕСНИТЕ ТЕЛА

БАКТЕРИИ С КЪЛБОВИДНА ФОРМА

СПАДКОВИДНА РИБА

ГАЗИРАНО БЕЗАЛКОХОЛНО ПИТИЕ

НАША ФОЛК-ПЕВИЦА

ИРОНИЧНИ ПСЕВДОНИМИ

ВИД ХИМИЧЕСКИ СЪЕДИНЕНИЯ

ГЕРОИ ОТ ТВ СЕРИАЛА "ПЕРЛА"

ГОЛЕМИ ТРОПИЧЕСКИ ГУЩЕРИ

ЗОДИЯ

СГРАДА ЗА ВРЕМЕННО ОБИТАВАНЕ

ПЛАНИНСКА СГРАДА ЗА ТУРИСТИ

ФРЕНСКИ МОДЕЛИЕР

ЛИТЕРАТУРНА ТВОРЕБА СЪДЪБЕН ПРОЦЕС

КРАЙ НА ХРИСТИЯНСКА МОЛИТВА

ПОДПИСНИК

РЕКА В РУСИЯПРИТОК НА ВОЛГА

ЧУДОВИЩЕТО ОТ ЛОК НЕС

СТИХОТВОРНА СТЫЛКА

РУСКИ ПИСАТЕЛ "АЗАЗЕЛ"

МАСКИРАНИ УЧАСТНИЦИ В ОБРЕДНИ ТАНЦИ И ИГРИ

МАРКА КУХИНСКИ НОЖОВЕ

СИЛНА БУРЯ

ЯПОНСКИ ФИЛМ, РЕЖ. АКУРОСАВА

НОСОВА ЧАСТ НА ГОРНА ПАЛУБА

ОПЕРА ОТ ДЖВЕРДИ

ЖП. ГАРА В ИСКЪРСКОТО ДЕФИЛЕ

ПУСТИНЯ В ЦЕНТРАЛНА АЗИЯ

МАРКА СКИ И СКИОБОРУДВАНЕ

БОЛЕСТНО ЗАЧЕРЯВАНЕ НА КОЖАТА

ЧАСТ ОТ КОНСКА КАРУЦА

БЕЛГЪЧЕН ПРОДУКТ ОТ ИЗВАРЯВАНЕ НА КОСТИ

ОБЩИРНО ПОМЕЩЕНИЕ

РУСКИ ПОПЛЕВЕЦ

МАРКА КОЛЕАСИ

ИСТОРИЯ

ПРИДОБИТ РАЙТ ДЖУДОТО

ГЛАВНА ЧАСТ НА ХРАМ

ФУТБОЛИСТ ОТ "ЧЕЛОВИ"

ТЪМНА СДЕЛКА

ИОГИЙСКА ПОЗА

ЧАСТ ОТ ОБУВКА

АВТОМОБИЛНО СЪСТЕЗАНЕ

РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ

ОСТРОВ В ЮЖНОКИТАЙСКО МОРЕ

БИВШ ФУТБОЛИСТ И ТРЕНЬОР НА "ЛЕВСКИ"

АСИИ

Chondrosave

ЕСOPHARM

Chondrosave

60

Хондросейв - с грижа за всяка става!

РЕЧНИК: АКУНИН, АНАПЕСТ, АСАНА, ЛОН, ОНУР, РАШОМОН, РИШИКЕШ, САЖЕН.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 6:

**ВОДОРАВНО:** "Най-голямото богатство". Йоана Буковска. Икел. От. "То". Ара. Ое (Кендзабуро). Малипол. Ота (Йоко). Анани. Ниело. Его. Ано (Жан-Жак). Агд. Оти (Мерлин). Ено. Манежи. Нагел. Ва. Озокерит. Атигек. Ават. Яр. Батика. Аг. РАИ. Иро. Алер. Ови. Сайт. Екран. Ли (Джет). Квадрат. Риган. Ир. Ава. Одая. Оригинал. Филиз. Бри. Помени. Елеватори. Импас. ЧАНОВЕТЕ. "Орас".

**ОТВЕСНО:** Файтон. Заговори. Йо. Томов (Богдан). "Вадим". Агата. Акарида. Оно (Йоко). "Анета". Ряпа. Ела. Агер (Даниел). Иса. Ос. Ябанджия. Атом. Емура (Теуджи). Итрий. Реч. Окан (Бай). Трина. Ято. Игин. Ово. Аги. Ибсен (Хенрих). Анев (Красимир). Ок. Ион. Биенале. Агамета. Арк. ЛЕТ. Алигатори. Ве. СТИЛО. Ети. Арфа. Ски. Еликан (Лари). Ито (Сей). Степен. Гал. Алор. Влогове. Елвира. До. Ло. Акариазис.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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

**ЖИВОТЪТ** ДНЕС

Главен редактор  
Петър Галеб

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

Преглеждат:  
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

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

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

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

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



"Пожизнено, пожизнено", викаше неповторимият Гаврил Стоянов - Гацо по адрес на Иван Славков, когато Батето бе начело на родния футбол. Е, всички знаят какво стана - защо, кога и как се срина един от най-успешните ръководители в историята на родния спорт. А и Бате Гацо не е вече между живите.

Валентин МАРИНОВ

Работата е там, че "пожизнено, пожизнено" вече важи за Борислав Михайлов, наследника на Славков в Българския футболен съюз. И никога дори не трябва да агитира за това. А Боби има по-добри шансове да остане шеф за десетилетия напред въпреки твърденията му, че иска да задържи позицията само още един мандат. Така поне изглежда днес.

Управлението и някои процеси в сръжавата и футбола си приличат. Общото е, че всички се издъниха и хората вече не виждат алтернатива. Има отчаяние, униение, пускане по течението... Във футбола не личи жажда за промяна и революция - защото дори няма опозиция (било то и провалена), няма и протести. Там е проблемът. Един от многото всъщност.

С умиление си спомняме за драматичните времена на режимите на пловдивските брокери и Иван Славков, когато конгреси имаше всяка година. За подобен сценарий - форум, на който да падат глави с корони, се говореше месеци наред. От фигури като Христо Порточанов. А начело - сякаш истински таран с копие в ръка, препускаше Христо Стоичков. Публиката тръпнеше в очакване на зрелищен сблъсък като в кеча - Камата срещу Боби! Леле.

Защо се отказа Христо Стоичков, който сипеше люти закани, обиди и разкрития, все някой ден ще разбере. То даже и специа-

# БОРИСЛАВ МИХАЙЛОВ - УДОБНИЯТ ПРЕЗИДЕНТ

● Вратарят на Четвъртите в света има всички шансове да остане пожизнено на поста шеф на родния футбол



Не се очертава конкуренция за Борислав Михайлов в близко време

листът по спортно право и футболен агент Георги Градев се кротна от Фейсбук, където обичайно е неговата стрелкова позиция. Само един Порточанов остана да води битката извън терена (разбирай извън конгресната зала) - на юридическия фронт. С едната надежда, че съдът отново няма да признае конгреса, новия изпълком, решенията и т.н., и т.н. То сякаш нещо се промени, след като и предишното управление се оказа нелегитимно. Иронията е, че атаката към "Иван Асен II" пак се води от бургазлия, след като години наред с бунта се олицетворяваше Ивайло Дражев. Само че не го сега го няма - в затвора е. Докато Михайлов е по-силен от всякога.

Шефът на "червените" Александър Томов обяви, че ЦСКА ще подкрепи Михайлов, но иска нещо в замяна: прозрачност, всички клубове да излязат на светло, да обявят финансите си.

Може пък поне да е успял да размени подкрепата за лиценза, друг е въпросът, че Боби не се нуждаеше от такава при липсата на друг кандидат. Тодор Батков също подаде синьо рамо за вратаря. Защото е "член на изпълкома на УЕФА". Извънстоличните Лудогорец, Литекс и Ботев (Пловдив), истинските грандове на родния футбол в наши дни, нямат нещо против Михайлов. Няма как да имат: той не им пречи. На никого не пречи.

Тук е разковничето. Бо-

рислав Михайлов е удобният президент на родния футбол. Той никога не влиза в конфликти или поне не със силните хора - футболните президенти. Ако все пак се е стигало до такива, вина-

ги е намирал начин да оправда нещата. Или усилието е било в обратната посока - "защото е член на изпълкома на УЕФА". И за да няма после проблеми със съдии или лиценз. Всъщност реферите бяха и винаги ще бъдат нещо като салфетки на тази софра. В момента, в който някой се издънеш - най-вече срещу гранд, следваше наказание. Изхвърляне.

Така си върви животът във футболна България - в битовизми и безметежно за централата. Ако си отгоре ѝ, много малко от ставашото в низините те въ-

нува. Борислав Михайлов милее истински само за националния отбор. Така и трябва, ще рече някой. Има си комисии за клубовете, пък и нека сами се оправят. Само че за близо десетте си години начело на БФС Борислав Михайлов не направил почти нищо, за да промени правилата, за да сложи ред, за да подобри средата за виреенето на тия клубове. Как да стане с изпълком, в който решават шефовете на тия отбори?! Как да стане, щом си затваряш очите за "черното томо" - най-големия тумор за българския фут-

бол в момента?! Цели отбори, които иначе едва плащат заплати, ходиха на зимна подготовка в топли страни, където изиграха ред срамни мачове. Позорни.

Да, ама тръгнеш ли да ровиш в тая мръсотия, неизбежно ще си създадеш врагове. Няма да си удобен.

Не остана място за клишетата - стари конгресни плочи, като "ограничение за чужденци в първенството" и "детско-юношески футбол". В този БФС не чакайте нищо от тия неща да се случи. Вместо това на дневен ред са мегабази и стадиони. Не че са излишни, но ще има ли кой да играе на тях след някоя и друга година?



# Ambinor

Аргинин аспарат, Магнезий, Витамин В6

## ПРЕЗАРЕДИ С АМБИНОР!








За повече енергия и жизнен тонус при:





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

## Само 2 ампули дневно

## BGfootball.com

ФУТБОЛНАТА МЕДИЯ  
на България




**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



## Фигурист залага дома на майка си за участие в изрите

Представителят на Филипините по фигурно пързалане Майкъл Кристиан Мартинес заложил дома на майка си, за да участва на олимпиадата в Сочи. Състезателят предприел крайната мярка, тъй като

се нуждаел от средства, за да може да замине за руския град, съобщават световните агенции. Майкъл е единственият представител на своята страна на големия спортен форум. Майка му - Ма-

рия Тереза, помолила за помощ президента на Филипините, но искането ѝ останало без отговор, затова се наложило синът ѝ да ипотекира дома ѝ.

17-годишният фигурист е първият спортист на

своята страна, участващ на Зимна олимпиада от 1992 г. Фигурното пързалане за мъже се провежда в края на миналата седмица, но филипинецът нямаше особени шансове за по-предно класиране.



## Корея ще инвестира 9 милиарда долара в Пьончан

Около 9 милиарда долара планира да инвестира Република Корея в Зимната олимпиада през 2018 г., съобщил президентът на Организационния комитет на Изрите Ким Чжин-Сун пред журналисти в Сочи. "Непосредственият бюджет на олимпийските игри е 2 милиарда долара, а неолимпийските разходи се оценяват на 7 милиарда долара, като в това число влизат частните инвестиции и строителството на инфраструктурните и транспортните проекти", каза той. Ким Чжин-Сун добави, че Република Корея ще използва руския опит по подготовката на Изрите в Сочи.



## 44-годишен будист от Непал за трети път на зимна олимпиада

Бях монах. Оттогава се водят от принципите - уважавай, не завиждай и никога да не казвам "аз искам". Няма никакво "аз", има само "ние". Ако всички хора разберат това, животът ще стане по-хубав", разкрива своята философия Дачири Шерна.

"Пристигнах в Сочи на 5 февруари. Всеки ден тренирам по трасето, свиквам с него и се подготвям за старта си. Роден съм в малко село в Източен Непал. За съжаление там

никой не ме подкрепя, защото няма телевизори и телефони, а вестниците не пристигат. Няма постоянно електричество. Но знам, че се опитвам да помагам на родното си село. Когато мога, организирам благотворителни и хуманитарни акции. Децата от моето село, както и от другите села, са лишени от възможността да се образоват, но живеят достойно. На 44 години съм и не мога да се нарека професионалист. В живота се занимавам с груго, ските са ми хоби. Строител съм,

издигам високи сгради. В Швейцария, където живея, на безопасността на труда се обръща голямо внимание. В планината всичко е различно. Не съм изкачвал Еверест, нито останалите осемхилядници. Бил съм в базовите лагери много пъти, но не съм изкачвал върховете. След като завърша кариерата си, може би ще отида на Еверест", коментира олимпийецът.

Това не е първата олимпиада за представителя на Непал. В Торино той завършва 94-ти, а във Ванкувър 99-и.

Дачири Шерна е бил на 25 години, когато е започнал да се занимава с планинско бягане, и дори записва престижни класирания в местни състезания. Тогава местен вестник публикува статия за него и олимпийският комитет се свързва с Шерна, за да му предложи да участва на зимните азиатски игри в Япония. Тогава за първи път вижда ски - когато е на 32 години.

## Скиорка позира за Maxim

Швейцарската състезателка в свободния стил на скиите Мириам Йегер станала една от най-популярните спортистки на олимпиадата, но не с успех на трасето. Наставявайки се в стаята си в комплекса "Роза Хутор", Мириам показа на колегата си Кристоф Инерхофер предизвикателните снимки, които тя направи за мъжкото издание Maxim. Поредният брой излезе на 16 февруари, а скиорката се похвали на Инерхофер, защото именно с него преди време засне предизвикателна реклама в една сауна.

"Снимките наистина са екстремно горещи - каза Инерхофер. - Не съм и очаквал да е друго, знам какво се крие под екипа на Мириам."

Цели пет часа е позирала по белъо скиорката, докато желаните кадри станат факт. "Това беше по-напрегнато от състезание - пошегува се Мириам. - И преди съм позирала, основно в реклами на скиорска екипировка. Това обаче беше първата ми фотосесия по белъо. Работата е много по-тежка и отговорна, отколкото предпоставях..."

Оказва се, че живееща-



та в САЩ Мириам е имала и известни притеснения относно физиката си. "Като всички професионални скиорки, аз също имам по-силни и по-дебели бедра от топмоделите. А и задните ми части за съжаление не са толкова късоциви..."

## Пазят „Маунтин вилидж“ като граница

Олимпийското село "Маунтин вилидж", където са настанени част от спортистите, е охранявано като държавна граница. Оградата на комплекса е опасана с бодлива тел, а на всеки 5 метра по нея е поставена камера за наблюдение. Пропускателният режим е строго ограничен. Минава

се през няколко проверки, а на гостите, които имат право да посетят само международната зона от селото, се издава временен пропуск.

Никой външен човек не е допускан до самите помещения, където спят състезателите. Снимките дори за спомен са забранени, а

телевизионни камери имат право на излъчване на състезанията не се допускат въобще.

Иначе спортистите си имат супермаркет, банка, дори и кинозалон. В селото даже излиза местен вестник - "Оли гейли", който разказва за историята на олимпийските игри и за последните новости от Сочи. На импровизирания площад в международната зона има и сцена, където всеки желаещ може да се изяви. Отстрани на нея е стъклената стена, където спортистите могат да оставят свои послания или пожелания за Изрите.



# При мускулни и ставни болки

**Неокс крем е комбинация от 5 оптимално подбрани природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект.**

Подходящ е за приложение при:

- артрозна болест
- хронични травми на опорно-двигателния апарат
- болестени мускулни спазми и разтежения

**NeOx**

Отново се движиш!

www.ecopharm.bg