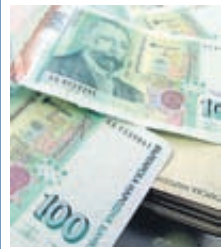


ОСИГУРЯВАНЕ



Доходността на частните пенсионни фондове се удвои

на стр. 4

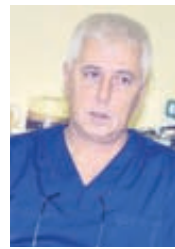
ТЪРГОВИЯ



Затяга се контролът на качеството в супермаркетите

на стр. 7

ПРИЗВАНЕ



За проф. Николай Петров в реанимацията е най-важна екипността

на стр. 11 и 17

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 8 (89), 25 февруари - 3 март 2014 г. (год. II)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Разпространява се
безплатно



Оперната прима
Красимира Стоянова:
**Българите
у дома креем,
а в чужбина
избуяваме**

Интервю на Олга КАМБУРОВА на стр. 9

На пазара
на труда
не достигат
млади хора
с добър
английски

на стр. 5

Обучението
на шофьорите
не бива
да свършва
с взимането
на книжка

на стр. 25

История:
Как борбата
за независима
българска
църква
прераства
в национална
кауза

на стр. 26

Спорт:
Черното
тото отново
е на мода във
футбола

на стр. 31

Дончо Папазов и го днес
мечтае за океана

Казват, че истинските моряци остават такива дори и след като им се наложи да "се закомвят" на сушата. Едва ли има по-завладяваща българска морска история от тази на Дончо Папазов. Какво го вълнува с днешна дата четете

на стр. 27

Добрият Съсед наблизо!

T MARKET

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 25 ФЕВРУАРИ ДО 03 МАРТ 2014 г.

<p>1.99</p> <p>1.29 - 3.11</p> <p>Банани</p> <p>кг</p>	<p>2.30</p> <p>2.30 на + цвят 1 на 2</p> <p>1.70</p> <p>цена за 100г</p> <p>Саяна</p>
<p>10.99</p> <p>18.99</p> <p>8.99</p> <p>цена за 100г</p> <p>Сирене "Гауда"</p> <p>48%, кг</p>	<p>2+1</p> <p>Краве кисело мляко "Саяна"</p> <p>2%, 400 гр</p>
<p>4.99</p> <p>22.99</p> <p>3.79</p> <p>цена за 100г</p> <p>Охладено пилешко бутче</p> <p>кг, тарелка</p>	<p>3.99</p> <p>23.99</p> <p>2.99</p> <p>цена за 100г</p> <p>Тоалетна хартия "Grite"</p> <p>3 пластова, 8 броя</p>

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

Само 2 капсули след хранене премахват:

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

Хранителна добавка

Comfortex®

5 билки за добро храносмилане



Стандартите на GS1 гарантират сигурност

За поредна година в Брюксел се проведе Глобален форум GS1. Това издание беше посветено на 40-годишнината от създаването на организацията. Участваха повече от 600 представители на 94 страни по света. Българс-

ката делегация беше водена от Цветан Симеонов, председател на Българската търговско-промишлена палата и председател на Бюрото на GS1 България.

В Брюксел бяха представени новата стратегия



на Международната организация и основните направления, в които се развива: търговия на дребно и нарастващата дигитализация, здравеопазване, транспорт и логистика, текстил и козметика и финансов сектор. Днес особено внимание се обръща на процеса за разработване на нови стандарти и участието на бизнеса и експертите в тази дейност. Сред основните теми беше качеството на данните за повишаване безопасността на потребителите и

предоставянето на възможност за информиран избор.

Закривайки конференцията, президентът на Международната организация GS1 Мигел Лопера подчерта, че тя е ориентирана към изпълнение на своята мисия с идеална цел. GS1 е неутрален лидер, който спомага за разработването и внедряването на глобални стандарти, осигурявайки инструментите, доверието и сигурността, необходими за постигане на поставените цели.

Ипотеката се признава за разход на младите семейства

Младите семейства, които имат ипотечен кредит, могат да приспадат вноските си от дължимите данъци, припомнят от НАП. Основното изискване е те да нямат друго жилище и да са плащали редовно лихвите по заема си през 2013 г. От отстъпката могат да се възползват онези, които са сключили брак в годината, за която се ползва отстъпката. Поне единият от двамата трябва да е под 35 г. към датата на сключване на ипотеката. Законът не допуска фактически съжителство като предпоставка за данъчното облекчение. Правилото важи и в случаите, когато ипотекираното жилище все още е в строеж.

Облекчението може да се ползва само от единият партньор. В годишната си декларация той вписва, че иска да се възползва от намалението, и прилага бан-

ков документ, че е погасявал лихви по ипотеката. Самото възстановяване на данъка става в рамките на 30 дни. Данъкът се възстановява по банкова сметка, посочена в данъчната декларация. От НАП се извършва проверка и сумата се превежда по банков път. Ако лицето обаче дължи пари на НАП, тогава то няма да получи цялата сума от данъчното облекчение. "Логично е, ако човекът, който иска възстановяване на данък и едновременно с това има неплатени данъчни задължения, да се извърши процедура по приспадане. Тогава данъчният орган прихваща дълга и възстановява разликата", казва говорителят на НАП Росен Бъчваров. Миналата година близо 6000 млади семейства с ипотеки са се възползвали от възможността да намалят данъците си.

Обвиниха „Топлофикация“ в монопол

Комисията за защита на конкуренцията обяви, че "Топлофикация - София" е злоупотребила с господстващото си положение на пазара за дялово разпределение на топлинна енергия. Така могат да бъдат засегнати интересите на потребителите. Производството е образувано по сигнал от Върховна административна прокуратура. В същото време "Топлофикация" е сред най-задължените в страната. Дължимите суми на дружеството за 2012 г. са 528 млн. лв., а през първото шестмесечие на 2013 г. са се увеличили на 586 млн. лв. "Едностранично определяне на еднакви цени за всички фирми за дялово разпределение от страна на "Топлофикация - София" ЕАД води до премахване

на ценовата конкуренция и засяга благосъстоянието на потребителите", твърдят от КЗК в съобщението. Крайният резултат е услуга с по-ниско качество, а потребителите са лишени от възможността да избират доставчик с най-изгодни цени. Освен това според комисията столичната топло-снабдителна компания е наложила необосновани цени на топлинните счетоводители и така те са в неравностойно положение по отношение на техните разходи и начисляването на различна норма на възвращаемост.

От "Топлофикация - София" засега нямат официално становище, тъй като изчакват да получат заключенията на комисията.

Потребителските кредити са скочили с 6,1%

Българските домакинства предпочитат потребителските кредити, сочи статистиката на БНБ. В края на декември 2013 г. вземанията на кредити от семействата у нас нарастват на годишна база с 6,1% до 1,426 млрд. лв. В структурата преобладават потребителските кредити, които възлизат на 1,018 млрд. лв.

Към края на миналата година дружествата, специализирани в кредитиране, са отпуснали общо 1,981 млрд. лв., или 2,5% от БВП, при 1,879 млрд. лв., или 2,4% от БВП, в края на де-

кември 2012 г. Те се увеличават с 5,4% спрямо четвъртото тримесечие на предходната година.

Преобладават кредитите със срок на погасяване от 1 до 5 години, които са 576,7 млн. лв. в края на миналия декември. Те се увеличават с 15,4% спрямо същия месец на 2012-а и 4,5% в сравнение с края на септември 2013-а.

Вземанията по кредитите от сектор "нефинансови предприятия" са 474,2 млн. лв. към края на четвъртото тримесечие на миналата година, посочват още от БНБ.

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!

В епицентъра на медиите

„С бълъсците пред Джумая джамия в Пловдив, броженията в Карлово и Кюстендил около съдбата на бивши джамии - паметници на културата, и най-вече на прилежащите към тях терени неизбежно ни връщат в миналото. Карат ни да се замислим над неща като вакъфите, чиято история мнозина са проспали в училище. А също и да се хващаме за всяка дума, сякаш тепърва ще пишем „българската съдба“ в Османската империя или пък ще забраним тези пет века със закон. Кажете после, че миналото не тегне над българското настояще, особено след последните декларации на „Атака“, от които излиза, че едва ли не тъкмо от това минало зависи бъдещето на „кабинета Орешарски“.

Тони Николов,
kultura.bg

„Докато депутатите се чудят как да излязат от батака с връщането на джамии, а кметове организират протести, съдии от различни краища на страната вече смело отхвърлят исконите на Главното мюфтийство за придобиване на някогашни османски имоти.

В много случаи съдът не признава доказателствата на мюфтийствата, част от които са спомени на роднини, че техните предшественици им били разказвали как въпросните сгради, гори или земи са били мюсюлманска собственост. Исковите падат и заради това, че се търсят имоти, загубени преди национализация-



Вакъфските имоти

та през 1949 г., които са извън обхвата на закона за реституцията.“

Диана Петрова, „Труд“

„Митингът в Пловдив може би беше изпреварващ отговор на онова, което се върти в главите на Хюсеиновици. Той не бе предизвикан единствено от алчността на мюфтийството - и пак добре, че тълпата не мярна неговия адвокат, който тия дни съобща, че собствеността на Чифте баня в Пловдив била удостоверена от един 95-годишен свидетел, той обаче бил в Турция, и пр. ... ето такива идиотщини. Но да знаете, че в нашата бъркотия този свидетел като нищо може да се окаже по-достоверен от милионите българи, които все още имат някаква памет за уроците

на Историята.

Тъй или иначе обаче клетият слабак Хюсеин може да предизвика големи разпръвки. Да не се чудите после.“

Кеворк Кеворкян,
„Преса“

„През 1485 г. оргите на някой си Али разрушили църквата „Света Екатерина“ и близкия манастир „Свети Спас“ в Карлово. На мястото на църквата вдигнали джамия с оловен покрив (оттук - Куршум джамия), като използвали материалите от двете разрушени християнски светилища. Мраморните колони от манастира „Свети Спас“ били пренесени в джамията както са с християнските надписи по тях, благодарение на което те (надписите) стигнали до наше време.

Българите, като християни, са толкова добри

и толерантни към чуждото и даже към вражеското, че стават лоши за себе си. Вместо да взривят тази постройка (както са правили гърците и сърбите в аналогични случаи), която бездруго е твърде паянтова за епохата на XX век, българите в Карлово харчили пари да я поддържат и пазят като културно-исторически паметник.“

Тамара Шишманова,
в „Атака“

„Или вземете неотдавнашното посещение у нас на турския вицепремиер Бекир Боздаг. Г-н Боздаг изяви претенции към България за стотици ислямски „културни паметници“, които били занемарени. Турция щяла да ги поправи и да се грижи за тях. С други думи, г-н Боздаг иска ни повече, ни малко от екстратерито-

риален статут за обекти на българска територия. И през цялото му посещение г-н Дал и г-н Исмаилов, които са доказани клакьори на Ердогановия ислямизъм, го съпровождат навсякъде, както послушни пудели припнат пред господаря си.

Вземете също претенциите на мюфтийството за над 1500 имота и десетки активни дела, въпреки че всички спорни въпроси за имотите на вероизповеданията са уредени с българо-турски договор още през 1909 година.“

Алекс Алексиев,
агенция „Фокус“

„Законът обаче отвори вратичка за мюсюлманското вероизповедание да претендира за храмове, които не само са отдавна одържавени, но и в които са хвърлени огромни средства. Както бившата джамия в Стара Загора, която сега е Музей на религиите, но и такива, които нямат нищо общо с богослужението, като безистена в Ямбол. Да не говорим, че от формална гледна точка БПЦ на свой ред може да претендира за повечето джамии в България, строени върху църкви. Приказката, че пътят към ада е постлан с добри намерения, важи с пълна сила и с този закон неодоносче.

Парламентарното мнозинство се сепна и се опита да отмени въпросната поправка. Само дето от закъсняло разкаяние полза няма. Съответните дела, които се влачеха от години, изведнъж бяха активирани. И разбудиха националистическите страсти, които лесно могат да бъдат подклаждани и насочвани.“

Константин Събчев,
„Стандарт“

ПОСОКИ

Кражба на здраве



Петър ГАЛЕВ

Всеки, който не си плаща здравните осигуровки, провокира поредния лекар да напусне България. Крайно време е да водим битката за здравето и живота си в много поранен стадий, а не когато линейката закъснее, защото екипите не могат. Медиите са пълни с пациентски оплаквания, но някак между другото се промъква информацията, че (по правило) поредният недоволен немал здравни осигуровки. Защо приемаме, че без пари не можем да имаме храна и жилище, ток и вода, парно и транспорт, но медиците са ни задължени, независимо имаме ли принос към набирането на средствата в солидарната здравноосигурителна система? Даваме ли си сметка, че тези, които отказват да внасят, въпреки че не са социално слаби, извършват тежка кражба от всички осигуряващи се? Получава се така, че много малко хората плащаме за общото здраве, а след това всички имат претенции да ги лекуват при всякакви обстоятелства. Няма как да стане! Поддържането на адекватна медицина в XXI век е много скъпо начинание. Лекарите и сестрите са най-търсените специалисти по света и затова те ще отиват там, където не са принудени да действат с погръдни средства и където трудът им се цени не само на думи. А тук ще продължаваме да се настървяваме един срещу друг, но в напълно безплодна посока. Спасението не е в хули и ругатни към медиците, а в създаването на абсолютна обществена нетърпимост към тарикатите, които имат пари за сателитни чинии, но не и за здравни вноски. Когато системата е адекватно финансирана, ще има реален избор и немарливите лекари ще се окажат зад борда.

СТОП КАДЪР



Украинци и техни български съмишленици протестират срещу репресиите на режима на Янукович пред украинското посолство в София



Снимки Евгени ДИМИТРОВ, Булфото



Лиляна ФИЛИПОВА

Двойно скочи доходността на частните пенсионни фондове

● Вече има хора с десетки хиляди лева в личната партида за допълнителна пенсия

Доходността на частните пенсионни фондове е скочила почти двойно за периода 30.12.2011 - 30.12.2013 г. В сравнение с предишния двегодишен период (30.12.2010 - 30.12.2012 г.). Това показва анализът на Комисия по финансов надзор след обобщението на окончателните резултати за миналата година.

При универсалните фондове повишението е от 3,40% на 6,22%, при професионалните - от 3,66% на 6,27%, а за доброволните - от 4,06% на 7,22%.

Всички пенсионни фондове през последните две години са дали по-добри резултати и се оказват по-изгодни за осигурените в сравнение с тези, които са постигнали хората, разчитали на лихви по банкови депозити. По данни на БНБ годишната лихва по депозитите със срок до 1 г. през същото това време е била 4,5%.

Тези резултати би трябвало да стимулират допълнителното осигуряване, тъй като доходността се начислява и разпределя по индивидуалните партиди на осигурените лица, коментира Никола Абаджиев, шеф на Българската асоциация на дружествата за допълнително пенсионно осигуряване.

Средната доходност за целия период от 2002 г. досега е 5,77% за универсалните фондове,

5,79% за професионалните и 5,39% за доброволните пенсионни фондове. При анализа на глобалния резултат

естествено трябва да се отчете отрицателната доходност през 2008 г. по време на финансовата криза, която стигна 23%, коментира специалистът.

Положителната тенденция през последните две години се откроява и на фона на сравнението с инфлацията, която е 2,6%.

Нетните активи на частните фондове са 6,8 млрд. лв.,

докато през 2012 г. са били 5,6 млрд. лв. Увеличението е над 1,1 млрд. лв., или близо 20% в сравнение с 2012 г.

При универсалните фондове активите са 5,4 млрд. лв. при 4,4 в края на 2012 г. При професионалните резултатът е 659 млн. лв. при 568 млн. лв., а при доброволните - 674 млн. лв. вместо 620 млн. лв.

Осигурените в частните фондове са вече 4 188 165, което е с 95 663 души повече. Най-много са осигурените за втора пенсия на универсален фонд - 3 330 031. Избралите професионален фонд са 262 051. Доброволните фондове са специално доверие на 589 861, а доброволните фондове с пенсионни схеми - на 6222-ма.

Новите осигурени са 122 213 при 128 855 за 2012 г.

С 8-13% средно са нараснали натрупаните средства в индивидуалните партиди

на осигурените. В УПФ към края на декември 2013 г. средната сума на човек е 1641,13 лв. при 1385 за 2012 г. Увеличението е 255,96 лв., или 8,48%. Участник в професионален фонд има средно 2679,20 лв. по сметката си срещу 2373,38 лв. за 2012 г. Ръстът е 305 лв., или 12,89%. Положителна е и тенденцията в доброволните фондове - 1143,66 лв. срещу 1049,69 лв. за 2012-а, което е увеличение

с 93,97 лв., или 8,95%.

"Има и хора с десетки хиляди лева в партидата си и най-много от тях са в доброволните фондове, където те сами определят вноската си и ползват данъчните облекчения, определени от закона. Значими натрупвания над средните и в универсалните, и в професионалните фондове, разбира се, има. Всичко това зависи от работната заплата на осигурения и от продължителността на осигуряването в съответния фонд" - отбелязва Абаджиев. Интересна е статистиката, която показва, че допълнителните пенсионни фондове и на този етап не само натрупват средства от вноски и доходност, но извършват и значими плащания. Общо от всички фондове от 2002 г. до края на 2013 г. са начислени и изплатени на осигурените лица или на техните наследници над 614 млн. лв. Само през 2013 г.

доброволните фондове са изплатили над 42 млн. лв., от които 1 млн. лв. за доброволни пенсии.

Универсалните фондове за същия период са платили 5,5 млн. лв., а професионалните - 3.

Основно направление в дейността на пенсионните фондове е инвестирането на натрупаните средства на осигурените лица. Тук основната грижа, от една страна, е постигането на висока доходност и висока сигурност. Инвестициите на пенсионните фондове са изключително строго регламентирани от закона и контролирани от Комисията за финансов надзор. Универсалните фондове са инвестирани най-много в дългови ценни книжа, издадени и гарантирани от държави - членки на ЕС, други държави и техните централни банки - 38,

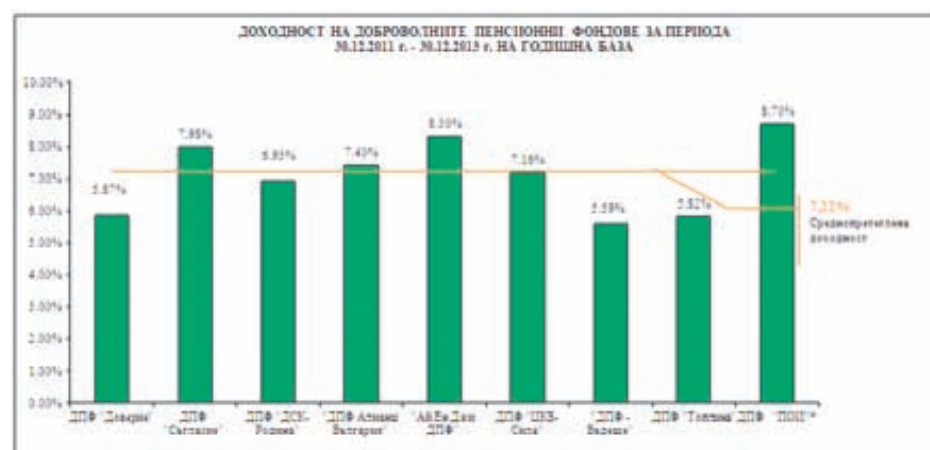
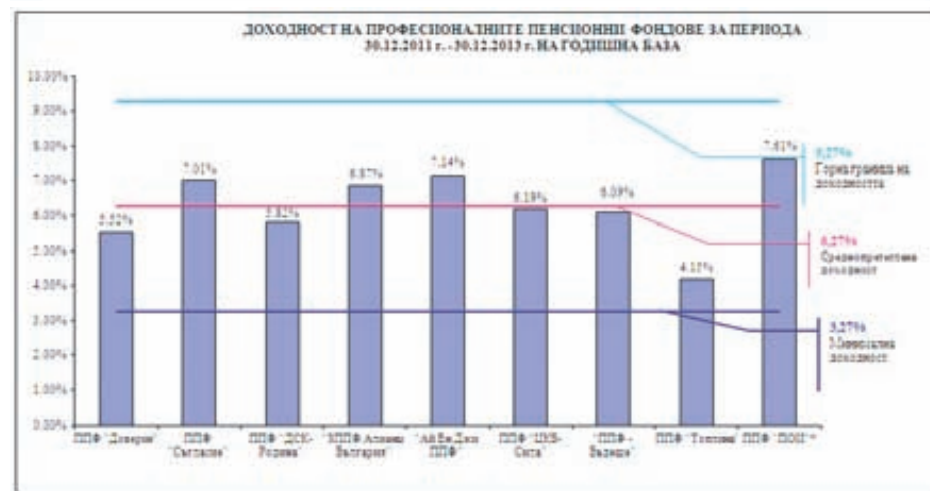
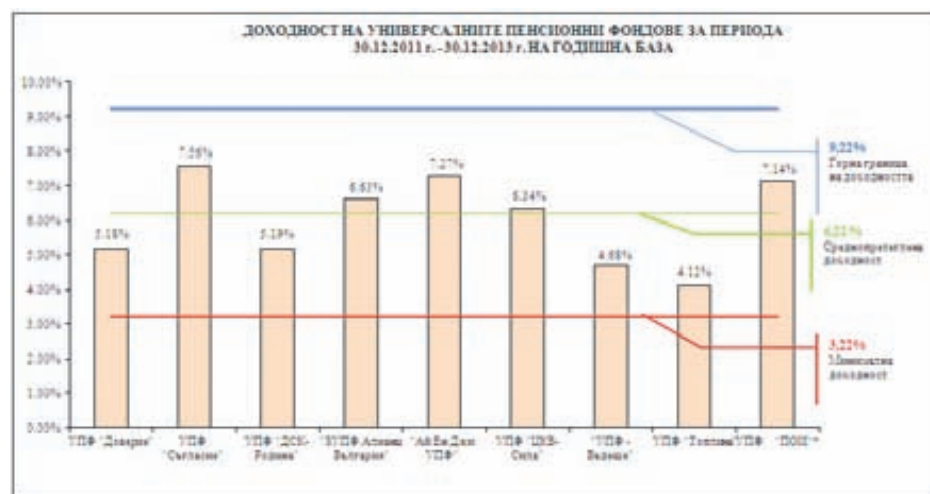
94%. Следват акции, права и дялове - 24,39%, корпоративни облигации - 19,87%, депозити - 12,75%. Най-малко са инвестициите в ипотечните облигации - 0,04%. При професионалните и доброволните фондове инвестиционните портфейли имат приблизително същата характеристика.

Големият потенциал в по-нататъшното развитие на допълнителното осигуряване и разширяването на неговия обхват се крие в доброволното пенсионно осигуряване. Сега ножицата между броя на осигурените в задължителните фондове (повече от 3 млн.) и броя на осигурените в доброволните (около 600 хил.) е широко разтворена. Очакванията са, че с повишаването на

доходите и на доверието на хората броят на осигурените в доброволните фондове постепенно ще се увеличава - коментира Абаджиев. Необходимо условие според него е увеличението на данъчното облекчение, което да стимулира хората при наличие на финансови възможности и желание да заделят собствени средства за бъдеща допълнителна пенсия. Сега то е 10%, а за да стане още по-стимулиращо, трябва да е поне 15-20%. Същото важи и за стимулирането на работодателите. Сега те могат да заделят до 60 лв. като необлагаема сума, която могат да използват за допълнително доброволно осигуряване на своите работници и служители. Според Абаджиев е време и тази сума да се увеличи. Такова стимулиране ще е в полза не само на осигурените, но ще бъде и в полза на

държавата. От една страна, ще се създадат възможности хората сами да формират бъдещите си пенсионни доходи, ще накара хората да не разчитат само на държавната си пенсия, а това означава, че ще се намали и натискът върху обществената осигурителна система. От друга страна, стимулирането и създаването на по-добри условия за доброволно пенсионно осигуряване означава по-високи натрупвания в тези фондове, което чрез техните инвестиции ще бъде в полза не само на социалната система, но и за икономиката на страната. С увеличението на доброволното пенсионно осигуряване ще се създадат условия за допълнително осигуряване на средства за пенсия и така ще се намали натискът върху обществената система. Същото важи и за работодателите.

Кой каква доходност осигури



ИДЕИ ЗА ПРОМЕНИ В КОДЕКСА ЗА СОЦИАЛНО ОСИГУРЯВАНЕ ПРЕЗ 2014 Г.

- Въвеждане на мултифондовите както във II, така и в III стълб на пенсионната система, което ще даде допълнителни възможности на хората да участват в управлението на пенсионните си портфейли.
- Разширяване на възможностите на пенсионните фондове за инвестиции в българската икономика и по-специално в националните и регионалните проекти.
- Въвеждане на нови съвременни гаран-

ционни механизми относно вноските на осигурените.

- Оптимизиране на размера на таксите, свързани с допълнителното осигуряване.
- Нормативно уреждане на пенсионните плащания от универсалните и от професионалните пенсионни фондове. През 2023 г. ще започне изплащането на вторите пенсии за родените след 1960 г. и това трябва да се регламентира с промени в Кодекса за социално осигуряване.


Никола Абаджиев

Мария Шишкова е управляващ съдружник на AIMS Human Capital за България и Македония и "Дейл Карнеги Трейнинг България". Има 20-годишен опит в подбор на висши ръководни кадри, консултиране и обучение в областта на човешките ресурси.

Г-жо Шишкова, следите отблизо процесите в родния бизнес, какви тенденции са видими през последните години?

- Бяхме като във влакче в увеселителен парк. Рязко изкачване и стремглаво спускане. Моят мандат като председател на Форума на българските бизнес лидери започна през 2007 година, беше период на възход, на грандиозни планове. Докато в края на 2008-а и в началото на 2009-а кризата, дето уж щеше да ни заобиколи, се настани доста трайно в България. Така че като председател на форума хванах и от меда, и от жилото в развитието на българската икономика. Но пък това е хубаво - в крайна сметка няма нищо вечно и трайно. И в бизнеса човек трябва да бъде готов за промяна.

- Жилав ли се оказа бизнесът?

- Българският бизнес влезе по друг начин в кризата в сравнение с 96-97-а година. Имаше много повече запаси, икономиката е далеч по-капитализирана. И макар да сме в тежък период - много малки компании затвориха врати, освободиха хора, - все пак, ако трябва да сравнявам двете големи кризи за последните 15-18 години, като че ли тази е по-мека за нашия бизнес. Има много причини и едната е обвързването ни с ЕС, както и фактът, че може би поради трудните години много европейски инвеститори обрناха поглед от Азия и поглеждат към България. И това е тенденция, която всячески насърчаваме, защото бъдещето на страната е в устойчивите бизнеси в най-разнообразни сфери - и производство, и услуги. Като че ли в експортно отношение част от българските бизнеси се ориентират добре от гледна точка на качеството. За да сме още по-конкурентни, трябва да работим още по-опакватна на себе си и продуктите ни. Международната бизнес общност има висок стандарт за качество на общуване с клиента. Недостатъците са в начина на представяне, комуникацията с хора от различни култури, поведенческата гъвкавост - да хвърлиш мост, да намериш общ език с различни хора. Тук имаме още накъде да се развиваме като бизнес среда.

Шансът ни е да мислим във възможности, не в пречки



Мария Шишкова (вляво) провежда интервю с кандидата за мениджърска позиция

Ако трябва в нещо да се насочи вниманието, за да има качествен отскок, това е инвестицията в образование

- **Самотните играчи оцеляват ли? Българите са индивидуалисти.**

- Сигурно може да се бори сам човек, но в наше време успяват тези, които привличат и други, които обединяват хора - било то за кауза, било за начинание. Казано е - две глави мислят по-добре от една. За щастие организации като Форума на българските бизнес лидери доказват, че вече имаме и нагласата, и решимостта да се обединяваме на обща платформа под обща кауза. Желанието на бизнеса е средата в България да бъде максимално благотворна, защото това ще бъде добре за всички. А бизнес средата е много шарена. И съдбата на отделната компания се определя от силата на екипите и на хората, които са начело. Дали ще рухнеш, ще се откажеш, особено ако си на управленска позиция, е не просто лично решение. Това е решение, което се отразява на бъдещето на цяла организация, а и на други компании, които са свързани с резултата от работата ѝ. Мисля, че с

отварянето към света придобиваме все повече от онази творческа закалка или устойчив реализъм, който обаче те движи напред, а не надолу.

- **Отмира ли нагласата, че лидер и началник е едно и също?**

- Променяме се, да. В интерес на истината виждаме все повече хора с лидерско поведение, както и различни видове лидерски стилове. Много зависи от типа на бизнеса. Има производствени организации, в които се работи с изключително строги стандарти. В тях може да се види известна авторитарност в управлението и тя е нужна, защото може да спаси

не само производството, но и човешки живот. В други организации, в които се разчита на творческото начало, на иновативността, на колективния гений, на това, че многото мозъци ще родят идея, която няма как да се роди в главата на един човек или поне да се развие до такава степен, лидерският модел е много различен - по-отворен и консенсусен.

- **Подготвените кадри са към във всяка сфера. От Вашата позиция сигурно се вижда особено ясно.**

- Даже и дълбоко вкорененият оптимизъм не ми позволява да кажа, че положението е по-розово, от-

колкото всъщност е. Да, има криза за хора, които са готови за днешния и за утешния ден. Това не означава задължително, че те трябва да знаят или да могат определени неща, а да имат конкретната нагласа. И положението е такова не само в България, а и в най-големите икономики. Само че те могат да си позволят да решат въпроса, като вземат от нас, като ни ползват за безплатен инкубатор на готови автоматично да се включат в данъчната им система хора, и то в области, които носят сериозна добавена стойност.

- **Нашият шанс?**

- Нашият шанс е в тези, които напук на всичко казват - да, в България има хляб, има минало, настояще и бъдеще. Второ, шансът ни е в хора, които са попитвали и видели света, разбили са митове, че тревата на съседа е по-зелена, а чуждата кокошка е по-пука, които са се борили навън и са се научили да мислят във възможности, а не само в пречки. И откриват огромните предимства на това да живеят тук. И в същото време от България могат да работят за всяка точка от света. От три години съм в журито за бизнес наградите на "Форбс" и тази година ни беше особено приятно, защото имаше няколко номинации за компании, изградени от професионалисти, завърнали се в България. И то точно в сферата на високите технологии. Такива, които могат със собствения си интелект и идеи да изградят стандарт, абсолютно

съизмерим с този на техни колеги от развитите държави. Все още не ги виждам да се връщат на ята, но за щастие не са и бели ластовици. Сега е критично важен момент да се върнем отново на магистралата на знанието и моженето. Образователната система, която преди ни е давала това предимство, е силно разклачена. България живее в парадокс. Хем расте безработицата, хем нямаме кадри, хем имам клиенти чуждестранни инвеститори, които плащат далеч над средното възнаграждение на млади хора и имат готовност да вземат в пъти повече, стига да може да ги намерят. Говорим за хора с повече умения, владеещи на много високо ниво поне два чужди езика, единият задължително английски, които имат нагласата да работят в екипи, да учат бързо... и да участват активно.

Има голямо търсене и на специалисти със средно образование и с малко английски, достатъчен да ползват техническа литература и да проведат базисен разговор. Сблъскваме се с недостига на млади хора с подобна подготовка. А това е най-вече заради огромната пропаст между образованието и нуждите на бизнеса. Ако трябва в нещо да се насочи вниманието, за да има качествен отскок, това е инвестицията в образование. Да не чакаме само държавата да прави нещо. Всеки има абсолютната възможност да направи нещо по-добро за себе си.

Интервюто взе
Галина СПАСОВА

Българският форум на бизнес лидерите връчва годишните си награди



През тази седмица Българският форум на бизнес лидерите (БФБЛ) връчва своите Награди за отговорен бизнес 2013. Най-престижният конкурс за корпоративна социална отговорност у нас е учреден през 2003 г. по повод петата годишнина на Форума. Целта е да се популяризират дейностите на компаниите с най-сериозен принос към корпоративната социална отговорност в България и да се поощряват останалите фирми да развиват активна социална политика.

Сред критериите на БФБЛ за излъчване на победител са: конкретна полза за обществото, партньорство с други организации, ангажираност на служителите, последователност в изпълнението на проекта, новаторство и обществено признание.

Категориите, в които ще мерят сили родните компании, са:

- Инвеститор в обществото
- Инвеститор в околната среда
- Инвеститор в човешкия капитал и условията на труд

Награди

- Инвеститор в знанието
- Награда за маркетинг, свързан с кауза

Наградата ENGAGE се присъжда на един измежду всички номинирани проекти в петте категории. Нейният носител се определя от Международния форум на бизнес лидерите, чийто основен критерий е степента на ангажираност и участие на служителите на една компания при реализирането на номинирания проект или за цялостен принос на нейните служителите за общественополезни каузи.

Повече подробности за наградите ще прочетете в следващия брой.

Международна платформа за онлайн поръчки на хранителни продукти стъпи в България и я направи осмата държава в Европа с подобен тип услуга. "Целта ни е, когато сте прекалено уморени след работа или нямате време да сготвите нещо вкусно и различно, само с едно кликуване на компютърната мишка или с sms да го получите в дома си", обясни пред в. "Животът днес" Диана Ангелова, управител на българския клон на международната компания "Фуудпанда".

Мирослава КИРИЛОВА

Всеки потребител може да получи онлайн и на едно място офертите на много ресторанти за доставка, да избере вид кухня, да се ориентира лесно за разликите в цените и да научи след колко време ще му доставят храната. Балканска кухня, италиански специалитети, суши, китайски ястия, десерти - това е само част от асортимента на сайта. След като потребителят въведе адреса си и какво му се ханва, възможностите се подреждат според цената, която предлагат най-близките и удобни ресторанти в района за доставка. До този момент платформата има над 60 партньори, сред които сладкарници, механи, нощни клубове, биоизвещения, специализирани ресторанти и др.

"Най-много се поръчват пици, скара, салати и изкушения от китайската кухня", отбелязва Диана Ангелова. Тя допълва, че повечето от клиентите са млади и активни хора, като възрастта на средния потребител е между 25 и 35 г. Противно на очакванията пикови часове се оказват не само вечерните, но и обедните в делнични дни, тъй като се правят поръчки от офиси за целия колектив. Идеята

на компанията е да договаря с партньорите си определени отстъпки и промоции, които да привличат клиентите. Всеки пети потребител на сайта си е поръчал повторно, платформата планира навлизането във Варна, Пловдив и Бургас. "Фуудпанда" работи в 35 държави на 5 континента, а до края на март предстои пускането ѝ в още 5 страни.



Онлайн менюто - изборът на младите

Храната е вогеща и в сайтовете за колективно пазаруване

Храната е сред най-предпочитаните ваучери, поръчвани от клиентите, увери Елица Пешева, служител в сайт за колективно пазаруване. От килограм пилешки хапки до вкусни торти с намазване - хората непрекъснато се ровят в мрежата за нещо изгодно, което да им допадне. В Топ пет на най-желани покупки са още козметичните услуги, ваучери за фитнес,

танци или някакъв спорт, както и туристическите предложения. "Винаги съветваме хората да четат внимателно пълните условия на ваучера, за да не се окажат неприятно изненадани", подчерта Елица Пешева. За пример посочи как често се пускат обяви, в които се предлага например нощувка със закуска за двамата на много изгодна цена. Когато клиентът си поръча услугата и дори я предплати обаче, се оказва, че в последния ред на условията е записано, че офертата важи при минимум 2 нощувки.

По-добра регулация на онлайн търговията и защита на потребителя предвиждат нови законови промени, приети на първо четене от Народно събрание в началото на февруари. На практика те доближават максимално пазаруването в интернет до това от магазина - може да върнете купеното до 14 дни, без да посочвате причина, имате право на рекламация дори да сте купили стоката от другия край на света. "Поръчвам грехи и обувки от чуждестранни сайтове, като не се притеснявам, че стока няма да пристигне

навреме и че при проблем парите няма да ми бъдат възстановени" - сподели потребителката Милена Василева от София. Според експертите в бранша независимо дали става въпрос за облекло, техника, парфюми, аксесоари или друг вид стока хората се доверяват на марката. Когато качеството ѝ ги удовлетворява, те са готови да се върнат пак към нея и дори да платят повече. От своя страна фирмите инвестират в името си, дават адрес и координати за осъществяване на безпроблемна обратна връзка.

"Големите компании и добросъвестните търговци работят с проверени платежни системи, така че потребителите няма от какво да се притесняват. Когато влезете в сайта на някой магазин, погледнете началото на адреса. Търсете адреси, които започват с https:// (S означава сигурност) и имат икона на катинарче в долния десен ъгъл на лентата на браузъра. Това гарантира, че вашите лични данни се прехвърлят безопасно" - обясни Александър Леков, юрист от "Активни потребители". Продажбите с наложен платеж все още продължават да заемат около 90% от търговията, но напоследък все повече се използват и други методи на плащане, като банков превод и плащане чрез виртуална система с кредитна карта.

Дори традиционни търговци преоткриват предимствата на интернет търговията. "В онлайн магазина си отчитам постоянен ръст на продажбите, който сега през зимата е дори по-голям от общия оборот в търговския ми обект", заяви Румен Димитров, собственик на малка фирма за мебели в столицата. Според него хората все повече предпочитат да пазаруват в мрежата не само заради лесното разплащане, но и заради възможността за сравнение на различни продукти, шанса да се ползват отстъпки и не на последно място - пестене на време.

Експертите в бранша са категорични, че електронната търговия е най-малко засегнатият от кризата отрасъл, който при това непрекъснато расте. В България вече над милион души пазаруват онлайн.

ЧЕЗ изтегли втората месечна награда в „Академия Енергия“

Глория Манева от София спечели втората месечна награда в онлайн играта на ЧЕЗ за разумно и отговорно потребление на енергия "Академия Енергия". Тя бе избрана сред първите 20 от общо 544 участници, добили право да бъдат включени в месечната класация. Наградата е система за домашно кино.

Играта представлява виртуален дом, в който участниците се стремят да постигнат висока енергийна ефективност, като модернизират електроуредите в него и ги използват рационално, съобразно техните предимства. Всеки, който се регистрира на www.energyacademy.bg и играе редовно до 02.03.2014 г., участва в тегления за една от оставащите 6 награди - четири седмични, една месечна и една поощрителна, сред кои-



то телевизор и лаптоп. Печелившите се определят на лотарийен принцип сред постигналите най-добри показатели.

От старта на "Академия Енергия" на 02.12.2013 г. досега в онлайн платформата са се регистрирали 5815 участници. В края на първата седмица на февруари във временната месечна класация участват над 390 души, играли активно пет дни от месеца и постигнали ниско средно ниво на консумация на електроенергия. В края на февруари първите 20 от тях ще се борят за оставащата една месечна награда - лаптоп.

На 04.03.2014-а, след края на играта, между всички активни участници ще бъде изтеглена и поощрителна награда - LED телевизор LCD.

Съвети за безопасно виртуално разплащане и търговия

- Бъдете внимателни при предоставянето на лична информация** - никога не попълвайте онлайн ПИН кода на кредитната карта. За да съберат повече информация за навиците и профила на потребителите, търговците често въвеждат повече полета за попълване, но вие не сте длъжни да го правите. Когато не е задължително, по-добре не въвеждайте данни, ако полето не е със звездичка. Старайте се да не запазвате потребителски имена, пароли и банкови номера в телефона. Ако мобилното устройство бъде зазубено или откраднато, недоброжелатели могат да се възползват от конфиденциалната информация. Хакери освен това могат да проникнат в телефона ви чрез уай фай.
- Проверявайте URL адреса.** Легитимността на сайта е от особено значение. Влезте в полето "Връзка с нас", "Контакти" или "За нас" и проследете внимателно дали адресът и телефоните за обратна връзка са валидни. Бъдете внимателни, когато проследявате

- линкове на сайтове, получени като реклама по електронната ви поща.
- Задавайте въпроси преди покупката и задължително пазете отговорите.** Съхранете записи на онлайн транзакциите. Това може да означава да направите разпечатка на страницата с транзакцията и/или на страницата за потвърждение. Това е вашата фактура. Пазете всички квитанции и имейли за потвърждение на поръчката.
- Защитете профила си в социалните мрежи.** Според проучване на организацията "Бетър Бизнес Бюро" до 2015 г. над 50% от онлайн продажбите ще стават чрез социалните мрежи. Много сайтове предлагат на потребителите си регистрация не чрез електронна поща, а чрез регистрацията във Фейсбук, Туитър и т.н. Социалните мрежи са апетитно поле за развитие за рекламодатели и търговци, в това число и на мошеници. Така че огръчавайте, доколкото е възможно, достъпа до лични данни на различни сайтове и мобилни приложения.

За допълнителна памет - Memostore

НОВО

Хранителна добавка

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

Съдържание на една капсула :

• Уридин	75 mg
• Цитидин	75 mg
• Глутамин	25 mg
• Желязо	1.05 mg
• Пантотенова киселина	0.45 mg

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

ECOPHARM

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

Завършилите Софийския университет "Св. Климент Охридски" са фаворити сред работодателите при кандидатстване за свободна позиция. Това показва рейтингът на университетите в България, изготвен от Институт "Отворено общество" - София, Институт за маркетинг и социални изследвания МБМД и Сирма Груп по поръчка на Министерството на образованието и науката.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Този година е третата поред, в която се обявяват университетските рейтинги. Най-желани се оказват математиците с диплома от Софийския университет - 91,17% от мениджърите са изразили предпочитанията именно към тях. Десет от първите 20 места в класацията се заемат от специалности на Алма матер, като педагогика, история, биология, химия, право и др.

На второ място в предпочитанията на работо-

Завършилите СУ са фаворити на работодателите

гателята са възпитаниците на НАТФИЗ "Кръстьо Сарафов". Трети по престиж са специалистите от Университета по архитектура, строителство и геодезия. 81,72% от работодателите, които обявяват вакантни позиции в областта на медицината, смятат за най-престижно кандидатстващите да са завършили Медицинския университет в София. Оказва се, че най-голямата концентрация на отличници от висшите учебни заведения е в медицинските специалности. №1 е "Медицина", където средният успех на студентите от дипломите за средно образование е 5.55. На второ място е "Фармация" с 5.53, на трето - "Стоматология" с 5.44.

Техническият университет в София е смятан от работодателите за лидер в специалностите "Енергетика" и "Компютърна техника". На предни позиции в своите направления се нареждат



64% от работодателите, които са имали нужда от стажанти в областта на правото, са избрали студенти от специалността в СУ. Кадрите от същата специалност на Университета за национално и световно стопанство (УНСС) са били наемани от 33% от бизнесмените.

Райна Димова е последна година студентка по право в СУ, завършила е семестриално и трябва да се справи само с един държавен изпит. Споделя, че когато е започвала работа в някоя кантора, се е възползвала от предимството да бъде възпитаник на най-стария университет в България. "Дано не остане престижно само името на университета, защото всяка година висшето учебно заведение бълва нови и нови кадри и е нормално, че не всички могат да се реализират на пазара", коментира тя. За учебната 2013-2014 г. само СУ е приел 350 души редовно обучение в магистърската програма "Право" и още 50 мъже и жени заочно.

За повечето кандидат-студенти висшето образование е трамплин към желаната позиция. "Най-ниска безработица (пог 1%) и най-висока степен на приложение на придобитото висше образование (над 90%) се наблюдава сред завършилите в професионалните направления Медицина, Фармация, Стоматология и Военно дело", уточни Аниба Байкушева, координатор на проекта, финансиран от Оперативна програма "Развитие на човешките ресурси" 2007-2013, съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз.

Според обновените данни в системата за 2013 година близо 25% от завършилите висше образование в България през последните 5 години не се осигуряват в страната. Делът на безработните сред завършилите е 4,15%, а средният им осигурителен доход е близо 868 лева. По-малко от половината (46%) наети висшисти работят на позиция, за която се изисква висше образование.

БТПП: Университетите ни не подготвят добри специалисти



77% от членовете на Българската търговско-промишлена палата (БТПП) смятат, че знанията, придобивани в българските университети, не са достатъчни за трудова реализация на висшите. Само 8% от собствениците и ме-

ниджърите на фирми са доволни във висока степен от университетското образование на младите служители.

Това показват резултатите от проучване на БТПП за оценката на бизнеса за образованието в страната и за очертава-

щите се потребности от специалисти в идните 10 години.

Проучването е проведено през първата седмица на февруари 2014 г. по електронен път и обхваща и предложения за подобрения в образователната сфера.

Помолени да конкретизират какви знания и умения липсват на младите хора, 80% от предприемачите посочват, че виждат най-големи пропуски в професионалните умения.

Повече от половината - 56%, са установили и липса на предприемаческо мислене.

Същевременно оценки за компютърните познания са предимно положителни. Едва в 10% от фирмите смятат, че младите хора имат пропуски в това отношение.

За втора поред година членовете на БТПП отбелязват, че най-голямо изоставане в качеството на образованието има във висшето образование (според 45%) и средното професионално образование (според 30%). По-малко негативни са оценките за полученото образование в езиковите гимназии. Няма работодател, който

да е посочил, че през следващите години ще са му необходими нискоквалифицирани работници.

Най-търсени ще бъдат специалистите с техническо образование, следвани от завършилите икономически профил.

Допитването показва още, че деловите среди имат предварителни позитивни нагласи към дуалната система за образование (според 77% от предприемачите).

Според работодателите трите най-важни фактора за успеха на това обучение са: подобряване качеството на преподаването, добрият синхрон между бизнеса и училищата и наличието на данъчни стимули за фирмите.

Като по-малко важен фактор членовете на Палатата смятат осигуряването на европейско финансиране за въвеждане на дуалната система. Препоръките на работодателите към образованието, отправени в анкетата, са за повече практическа насоченост на обучението и за реално обвързване между потребностите на бизнеса и приеми в университетите по специалности.

Националната художествена академия, както и Университетът по хранителни технологии в Пловдив. Възпитаниците на Университета по национално и световно стопанство (УНСС) в специалността "Икономика" са предпочитани от 56% от бизнесмените. Това направление е и най-масово в България, тъй като по него се обучават 60 535 студенти.

Интересното е, че в първите 50 направления от различни университети, чиито кадри работодателите предпочитат да наемат, се е промъкнал само един частен университет - Нов български в специалността "Психология".

В средата на февруари започнаха кампаниите по прием на документи за кандидатстване в повечето университети в страната за предварителната изпитна сесия. Велizara Веселинова ще кандидатства журналистика и връзки с обществеността в Софийския университет и се реди вече 2 часа на опашка пред центъра за прием на документи в Ректората, но не се притеснява за времето. "Платих си таксата от 30 лв. за един изпит по банков път и сега чакам да ми приемат документите. Според мен изборът на това какво ще учиш определя голяма степен реализацията ти в живота и работата, с която ще се занимаваш. Най-хубаво е, ако трудът ти доставя удоволствие", допълва 18-годишната Велizara, която е зрелостничка в столичната Втора английска гимназия. За да си избере какво да кандидатства, тя е разговаряла с близки и познати, както и със завършили специалността. Споделя, че рейтингът също ѝ е помогнал да се ориентира в "морето от направления".



Красимира Стоянова е най-успешната българска оперна певица по световните сцени от своето поколение. Учила е пеене и цигулка в Русе и в Пловдив. Дебютира като Джилда в "Риголето" през 1995 г. в Софийската опера. Световната си кариера започва през 1998 г. във Виенската опера с ролята на Микаела от "Кармен". През 2009 г. е удостоена с титлата "камерзенгерин" - най-високото признание за оперни певци в Австрия. Публиката я аплодира в Метрополитън опера в Ню Йорк, "Ковънт гардън" в Лондон, театър "Лусео" в Барселона, Баварската опера, в Хелзинки, Тел Авив, Буенос Айрес, Вашингтон, Торино, Хамбург, Кьолн, Рио де Жанейро... През 2008 г. излиза първият ѝ солов компакт-диск под заглавие "I palpit d'amor", отличен с наградата Le Diamant d'Opera. През 2011-а дискът ѝ със славянски арии получава първа международна награда и награда на немската критика. От дни на музикал-

ния пазар е новият ѝ компактдиск. През 2007 г. тя беше обявена за "Музикант на годината" от предаването "Алегро виваче" на БНР, а през миналата година взе най-големия приз на фестивала "Аполония" в Созопол - "Аполон Токсофорос". На 7 април в Лондон предстои връчването на Международните оперни награди за 2014 г. Красимира Стоянова е номинирана. На 18 февруари тя отпътува за Сан Диего, САЩ, за участие в "Бал с маски" и "Реквием" на Верги, веднага след като три вечери поред тя в същата творба в Дрезден, а на 9 февруари приключи серията от спектакли на "Русалка" от Дворжак на сцената на Виенската опера, където Краси пожъна огромен успех, отбелязан от в. "Kurier" така: "Нейният сопран притежава сребърен блясък, тембър, наситен с трагизъм, необходимата мощ на гласа и перфектни височини. Заслужен огромен аплауз!".

В спектакъл нямаме право на втори опит

● С Красимира Стоянова разговаря Олга Камбурова

Русалката на Дворжак е нежна, любяща, всеотдайна. Затова ли е сред любимите ти роли?

- Тя е много различен от всички останали образи в оперната литература. Не само че е нежна, любяща и всеотдайна. Принася себе си в жертва в името на любовта. Готова е да понесе всичко, само и само да е по-близо до любимия. Тази красота на характера я извисява неимоверно. Някак си имам чувството, че чета библийската "Песен на Песните", където се възпява любовта. Естествено, не всички приказки завършват щастливо. Тук смъртта е като изкупление и избавление.

- Операта през всичките си векове е била радост за слуха и очите на публиката, но често и арена на жестоки боеве за надмощие между примадонните. Ти пееш на най-престижните сцени, с най-големите дириженти, а успяваш да съхраниш почтеността си като човек и музикант. Как?

- Всеки артист се радва да бъде харесан, предпочетен. Но за мен е важно това, което правя, да е истинско, преминаващо винаги през душевността ми. Никого не ангажирам с това, просто правя едно откровение. И смятам, че когато човек ражда нещо чрез духа си, би било... болезнено да се мисли за някакво надмощие, за някакви борби за позиция в очите на публика, критика, в страниците на оперната история... Тези неща винаги са били жалки. Колко по-радостно би било, ако вместо да мислим за реклама, въградим цялата тази енергия, вложим повече душевност в изкуството. Вредни са грандоманията, примадонщината. Нашата професия е работа като всяка работа. Длъжна съм да я работя целенасочено и съзнателно. Проблемът при нас, певците, е, че нямаме право на втори опит. Докато спортистите имат - до седем, до три опита и т.н. А ние - само един и край. Не мога да кажа: уважаема публика, аз това го мога по-добре, но сега няма как да повтора. Затова всички опитите са безкрайни, докато стане, докато анализиращ ролята и я направяш твоя. Всеки си решава - искам да направя това, да постигна това, този начин на живот е мой, защото ми харесва, защото ме развива или защото ме кара да се чувствам щастлив и горд. Ние сами си избираме пътя и не бива да се оплакваме.

Трябва да работя, след като усещам призвание и се чувствам щастлив, и не искам да се оплаквам.

- Като феноменално се определя от зрители участието ти в "Реквием" на Верги преди няколко месеца в Музикферайн във Виена, преди това пъ в това произведение в Залцбург под палката на Рикардо Мути, а току-що имаше три изпълнения на творбата в Дрезден. Предстои ти да я пееш и в Сан Диего.

- „Реквием“-ът на Верги е едно от най-разтърсващите произведения, които са се раждали в света на класиката. Това е изповед, ужасяващ и осмислящ живота момент. Моментът на последния ден, последния миг на живота, на света изобщо. Колко сам и безпомощен се чувства човек в този единствен и страшен миг! Аз винаги съм разтърсена от гения на Верги и от великата му връзка с нашия Създател! Само така би могла да бъде написана такава грандиозна творба. Много съм щастлива, че мога да я преживя, пречуена през толкова много душевности - всеки един диригент влага от себе си, интерпретирайки я. И това винаги, винаги се усеща от публиката, която е като една грамадна камбана, която се задвижва с много особено душевен тътен. Всеки си тръзва от концертите много замислен, много променен, сигурна съм в това... Изпълненията в Дрезден бяха много възбуждащи - с посвещение на паметта на загиналите при ужасните бомбардировки в града по времето на Втората световна война. Нямах представа колко страшно е изживяването вместо аплаузи да станеш за едноминутно мълчание и цялата публика да е в това разтърсващо настроение.

- Това, че операта ще умре, е вече отживелица, но има притеснителни тенденции в някои от съвременните трактовки на класически заглавия. Доколко консерватизмът е по-



В любимата си роля от „Русалка“ на Антонин Дворжак

лезен или пречи на развитие на жанра?

- Както са казали древните гърци: "Панта рей" - всичко тече, всичко се променя... Няма начин операта да не се промени. Въпросът е да не се опорочи нейното духовно послание. Не можем да се лъжем, че операта винаги е била своего рода развлекателно изкуство, но покрай това общо понятие, слава богу, мощно тече силата на музикалния гений на всички велики композитори, които буквално са си дали живота, за да може музиката да "види бял свят". Много се надявам и че времето на глупавата и безсмислена режисура постепенно ще замлъкне. Аз познавам толкова прекрасни модерни и умни режисьори, че имам огромна надежда. А консерватизмът е дотолкова полезен, че да останем верни на историята, на принципите, на красотата... Но с нищо не трябва да се прекалява.

- Пътуваш непрекъснато по света, но имаш къщичка в подножието на Странджа, обичаш да разказваш за детските си шуротии във Велико Търново, а в градинката на виенския си дом отглеждаш български подправки. Означава ли

Няма начин операта да не се промени. Въпросът е да не се опорочи нейното духовно послание

това, че те мъчи и малко носталгия към България?

- Не, носталгия не ме е мъчила никога, с руск да прозвучи грубо. Но от момента, в който с моя съпруг сме в непрекъснато движение, разбирам, че Земята е едно огромно пространство, на което всички хора са еднакви независимо от условията на живот. Ние за частие имаме свободата да се движим свободно по лицето ѝ с пълното съзнание, че отново и отново се връщаме там, откъдето сме тръгнали. Носталгията според мен се появява там, където обратен път няма.

- Животът вероятно те среща с млади българи, тръгнали да търсят хляба си в чужбина. Май не навсякъде са добре дошли... Как е в Австрия например?

- По целия свят има наши сънародници - за добро или за зло.

Много пъти съм била горда да се представя, че съм българка, но, повярвай ми, понякога съм се срамувала до дъното на душата си, а е имало моменти, когато просто не съм казвала каква е моята народност... Мисля, че няма нужда от коментар, хората днес са достатъчно просветени и информирани, за да разберат защо го казвам. В Австрия има много българи от различни професии, съсловия и т.н. Може би до известна степен това прави например Виена да изглежда за мен уютна.

- България има госта признати и уважавани хора на духа по света и ти си една от тях. Вероятно сред най-скромните и сред най-успешните. Защо, мислиш, толкова малко ви познаваме? Защото рядко се връщате тук, или защото България, макар и в Европа, продължава да е донор от задния двор?

- Първо да кажа, че изобщо не се мисля за скромна и това не го казвам от скромност, а защото се познавам. Ами ние, българите, имаме една много интересна, бих казала феноменална черта - у нас креем, а в чужбина избуяваме. Единственото обяснение, което мога да си дам, е, че у нас ни липсва дисциплина, която обаче в чужбина, щем не щем, се налага да спазваме и това за радост се оказва гравитен елемент!

- И тъй като през този сезон няма да имаме щастието да те видим на българска сцена, остава поне да чуем новия ти компактдиск. Той е толкова "топъл, топъл, че чак пари".

- Да, дискът ми с арии на Верги вече излезе на пазара. Мисля, че не е страшно, че не се появи в годината на композитора (чествахме двеста години от рождението му през 2013 г.), а два месеца след това. Надявам се това по някакъв начин да му даде повече светлина. Записите са с мюнхенския радиооркестър, а диригент е нашият прекрасен Павел Балеф, който за мен е един от най-добрите млади световни дириженти. С него вече осъществихме един проект - диска "Славянски арии", който за наша голяма радост стана носител на много награди.

Гергана ПЕТКОВА

Библии ли са учебниците?

Училището се е наложило като най-важното средство за възпитание в патриотизъм, граждански, национални и общочовешки ценности.

Трябва ли обаче обществото да приема учебниците като библии на човешкото познание, да очаква от тях да представят единствена истина за света? Те са само инструмент за информиране на младия човек у нас. Възприемането им като библия е погрешно от гледна точка на науката история, защото сама по себе си тя е арена за сблъсък на множество различни мнения и няма една-единствена истина. Всеки историк и изследовател интерпретира фактите съобразно редица фактори.

Обновените издания по история и литература на "Просвета" например обучават децата в родолюбие, но едновременно с това - и да анализират съвременното критично през призмата на събитията в миналото. Още в 5. и 6. клас те научават, че източниците в историята са многопластови, писани са от различна гледна точка - на победителите и на победените, и човек сам трябва да изгражда своя поглед към събитията от миналото.

Героите от борбата за освобождение на България от турско робство са представени с биографични справки, които са максимално обективни, с най-ключовите моменти от делата им. Историята на Васил Левски, Христо Ботев, Георги Сава Раковски, Любен Каравелов не е разказана като приказка, на първо място е поставена идеята за българската нация като гражданска. Създателите на учебниците са се въздържали от изкуствена героизация и сакрализация на тези личности, за разлика от мнозина български политици, които не пропускат случай да експлоатират най-светлите имена в историята ни, но не смеят да се появят край паметниците им без охрана.

В учебниците на "Просвета" има фигури, които не са представени едностранно. Стефан Стамболов, по чието време като министър-председател страната ни е имала забележителен стопански напредък, не е показан като най-безгрешния държавник. В "История и цивилизация" за 6. клас е описано как е преследвал и наказвал политическите си противници. Сво-



бодата на словото и печата по негово време е била ограничена, а изборите не са се провеждали свободно.

Педагогика на мира

Основната идея в обучението по история в Европа и в страните от ЕС, възникнала след Втората световна война, е педагогиката на мира. Тя изключва проповядването на конфронтация между различни етнически групи, между хора с различни религии и проповядва толерантност. А национализмът, който изповядват немалко от съвременните ни политици, има за цел да предизвиква омраза. Една от задачите на учебниците на "Просвета" е децата да се издигнат над този вулгарен национализъм.

Мнозина от фигурите, които все още са фактори на днешната политическа арена, са вече част

от учебниците по история. Това са предимно президентите и министър-председателите. За Петър Младенов, Желю Желев, Георги Първанов, Андрей Луканов, Иван Костов, Симеон Сакскобургготски се учи в 6. клас по "История и цивилизация". Бившият премиер Бойко Борисов попадна в учебниците през 2012 г., още докато управляваше страната. Дали това беше случайно - не е съвсем ясно, защото по същото време министерството на образованието започна стандартна процедура по актуализация на учебниците.

В урока "Български гражданин" е описано зараждането на гражданското общество у нас и как държавата ни преминава от тоталитарен режим към демокрация. Темата е илюстрирана с исторически фотографии - от заседания на опозицията на т.нар. кръгла маса от 1990 г., от подписва-

нето на новата демократична конституция на 12 юли 1991 г., от клетвата на първия демократично избран президент Желю Желев през 1992 г. През 60-те години на миналия век интелектуалците са първите плахи предвестници на гражданското общество у нас и учебниците разказват и за тях - поетите Радой Ралин, Блага Димитрова, Константин Павлов, карикатуристите Тодор Цонев и Борис Димовски, кинорежисьорът Христо Христов, историкът проф. Николай Генчев.

Изгубени в превода на „Под игото“

За съвременните ни политици срокът да попаднат в учебниците по история не е толкова дълъг и критериите не са така строги както за българските писатели, които все още творят. В учебниците по литера-

тура произведенията попадат след проверката на времето. В родолюбие и патриотизъм възпитава творбите на Иван Вазов, Христо Ботев, Захари Стоянов, Паисий Хилендарски, Добри Чинтулов. Читанката на "Просвета" за 1. клас започва с "Де е България", минава през "Родна реч". В 5. клас децата изучават "Балканджи Йово", в 6. - "Под игото"... Всъщност Вазов присъства в учебниците с най-много произведения - "Една българка", "Дядо Йоцо гледа", "Немили-недраги", "Епопея на забравените". От Ботев се изучават "Хайдуги", "Странник", "Майце си", "Борба", "На прощаване"; от Паисий - "История славянобългарска"; от Добри Чинтулов - "Къде си, вярна ти любов на родна"...

Този списък показва, че никой от класиците не е "изхвърлен" от учебните програми.

За съжаление децата днес трудно възприемат

литературата от времето преди и непосредствено след Освобождението. Те трудно четат "Под игото", романът трябва едва ли не да им бъде превеждан. Езикът, на който е пишел дядо Вазов, е вече остарял и неразбираем за българчетата. Затова "Просвета" състави "Речник на непознатите думи в литературната класика". Той е в електронен вид и може да се изтегли от сайта на издателството. Към всички произведения, които се изучават от 6. до 11. клас, са погледени обяснения на речките, остарелите, диалектните и излезлите от употреба думи. Защото ако не разбереш какво казват например героите на Вазов, няма да усетиш що за хора са, какво ги е вълнувало, какво ги е довело до подвига. В този речник например е обяснено значението на думи като *катанец* - катинар, *кехая* - главен овчар, наздорник на стопанство, *конверт* - плик, мажрак - копие, ладия - лодка, *кальчка* - сабя...

Поне веднъж всяка година в обществото ни се надига дискусия за осъвременяване на литературата в учебниците. Нов роман като "Възвисяние" на Милен Русков например, описващ от интересен ъгъл историята на Димитър Общи и дружи революционери, е невъзможно да влезе сред изучаваните в учебниците произведения. Преди това министерството на образованието трябва да го включи в учебните програми. А преди него много други значими произведения чакаят на опашка за подобна чест. Но за да попадне нещо ново сред тях, се налага премахването на някоя творба на класик, а това обикновено предизвиква големи скандали, защото именно тя е останала в съзнанието на хиляди българи като пример за родолюбие.

Учебниците обаче сами по себе си не могат да възпитава в патриотизъм, за тях трябва да стоят родолюбиви учители, които да горят в работата си. Там трябва да са и родителите на учениците, които да почитат искрено националните ни герои, а не да използват националните празници като почивни дни, в които да поправят нещо вкъщи или да седнат на бира и скара.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

25 ФЕВРУАРИ - 3 МАРТ 2014

Акнето понякога е много упорито

Акнето се среща при всички възрастови групи, но най-често засяга погрестащите. Заболяването има голямо икономическо и психо-социално значение, защото нерядко води до самоизолация. Повече можете да прочетете

на стр. 13

Когато детето кашля

Грипната вълна все още не е отминала, а един от симптомите на заболяването - кашлицата, продължава да плаши много родители. Как е правилно да постъпят съветва специалистът

на стр. 15

Плодовете вина защитават престижа си



В много страни, а и у нас има традиции в производството на плодови вина, въпреки че те не са така разпространени като традиционните, направени от грозде. Полезни ли са вината от малини, вишни и др. ще разберете

на стр. 20

Лечебното действие на музиката

През XVIII век музикотерапията е утвърден метод за лечение на афективните разстройства и меланхолията, но у нас тя все още е слабо разпространена. За нея започва да се говори едва след демократичните промени. Какъв е ефектът от музиката можете да научите

на стр. 22

В ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО ИМА КАСТА, ПО-СИЛНА ОТ МИНИСТЪРА

Полковник проф. Николай Петров е началник на Катедрата по анестезиология, реанимация и интензивно лечение при ВМА. През 2012 г. БЛС го удостои с почетния знак "Лекар на годината", през 2013-а бе част от служебното правителство като министър на здравеопазването. Републикански консултант по анестезиология, реанимация и интензивно лечение - специалност, в която по думите му трябва да си екипен изграч и място за индивидуалисти няма. Не може и без пълна всеотдайност - защото "тук няма работно време, а спешното повикване по телефона от къщи изобщо не се брои".

Сред колеги и приятели проф. Петров е известен с афинитета си към дисциплината, реда, с личния си пример на самовзискателност и достъпност - качества, които в нашата като цяло хаотична ориенталска среда често носят разочарование. Сигурно е единственият началник, чиято секретарка не стои пред кабинета, а в стая отстрани - той отваря вратата си лично. И споделя: "При мен може да влезе всеки, а където и да отида - навсякъде чакам и плащам. Това ме обижда и на моменти ме бесява".



Интервю с проф. Николай Петров на стр. 17

„АКТАВИС“ЩЕ ПРИДОБИЕ „ФОРЕСТ ЛАБОРАТОРИС“

Една от най-големите фармацевтични компании в света - "Актавис", и "Форест Лабораторис" обявиха, че са сключили предварително споразумение, по силата на което "Актавис" ще придобие "Форест" срещу комбинация от парични средства и ценни книжа в размер на приблизително 25 млрд. щ.д. В случай че приключи успешно, сделката ще обедини две от най-бързо растящите специализирани фармацевтични компании в света, с очакван общ годишен приход от над 15 млрд. щ.д. през 2015 г. "С това стратегическо обединение ние създаваме нов, иновативен модел на лидерството в областта на специализираните фармацевтични продукти и балансирано предлагане на силни оригинални и генерични лекарства", заяви Пол Бизаро, председател и главен изпълнителен директор на "Актавис". От своя страна Брент

Сондърс, главен изпълнителен директор и президент на "Форест", каза, че двете компании чудесно се допълват в организацията за разработване и предлагане на първокласни лекарства и дългата история на успешни партньорства.

Обединената компания ще предлага продукти във важни терапевтични области като централна нервна система, гастроентерология, женско здраве, урология и сърдечносъдова система, както и по-богато портфолио и нови терапевтични области, вкл. инфекциозни болести, респираторни заболявания, муковисцидоза и дерматология.

Обединената компания ще се ръководи от Пол Бизаро, а Брент Сондърс и трима от членовете на Борда на директорите на "Форест" ще бъдат включени в Борда на директорите на "Актавис" след приключването на сделката.

Очите ни са безценни!
Как да ги запазим?

НОМЕР 1 в Германия!

Допелхерц® актив Витамини за очи

ЗА ДОБРО ЗРЕНИЕ

Допелхерц® актив Витамини за очи са ПОДХОДЯЩИ ЗА УПОТРЕБА ПРИ:

- продължителна работа на компютър, студенти и ученици
- употреба на контактни лещи, синдром сухо око
- умора на очите
- прекомерно излагане на слънчева светлина
- висок риск от възрастови изменения на очите
- преди и след операция от катаракта (перде)
- антиоксидантна защита
- за страдащи и предразположени към диабет
- при стрес, натоварване и небалансирано хранене
- пушачи и работещи в замърсена среда

Queisser PHARMA **Немско качество и традиция от 1897 година**
INFO@QUEISSER.BG | WWW.DOPPELHERZ.BG



Д-р Бисер ГЕОРГИЕВ,
общопрактикуващ лекар в
ДКЦ XI - София

При грипната епидемия тази година имаше доста по-изразена заболяемост, с моменти на голямо натоварване и с доста по-сериозни усложнения спрямо миналите години. Най-често те се изразяваха в бронхит и бронхопневмония. Като цяло заболяемите бяха и са предимно деца заради това, че в детските градини и в училищата се събират в големи колективи на ограничено пространство за продължително време, което създава идеална среда за разпространение на вирусите. Освен това студеният сезон предполага по-кратък престой на открито и по-ограничено време за проветряване на помещенията.

ГРИПНОТО ЗАБОЛЯВАНЕ МОЖЕ ДА СЕ ПОВТОРИ

Основна грешка е, че обикновено, макар и с неразположение, заболяемите не остават вкъщи и ходят на работа или на училище, предават инфекцията на хората, с които се срещат. Не остават на домашен режим, защото "едно вирусче, какво толкова", не се обръщат за консултация към лекар в самото начало на симптомите, което е много важно за предприемане на адекватно лечение и предотвратяване на усложненията.

Колкото по-рано се отиде на лекар и се предприемат мерки, толкова по-леко и по-бързо отминават грипните симптоми.

Примерно терапията с противовирусния препарат римантадин хидрохлорид задължително трябва да започне не по-късно от 24 до 48 часа от началото на симптомите и клиничната изява на заболяването. Обикновено мине ли трети-

ят ден, откакто са започнали симптомите, вече вероятността да повлияем пълноценно на самото вирусно заболяване е доста по-малка, а честотата на изяви на усложненията значи-

телно нараства. Освен противовирусните медикаменти препоръчваме на пациентите да приемат витамини, много течности и ако има кашлица - по преценка предписваме препарат

за повлияването ѝ. Много зависи от състоянието на самия организъм, но за да се преодолее инфекцията, са нужни между три и седем дни, ако не се допуснат усложнения.

В момента според мо-

ите наблюденията грипният на грипната епидемия е прехвърлен, броят на заболяемите е значително по-малък, отколкото беше в средата на януари. Но заболяването по принцип може да се повтори, тъй като броят на грипните вируси е доста голям. Те, преболяването не означава, че не може да се активира наново грипна инфекция от други вируси, като най-често при повторната вирусна инфекция оплакванията са по-сериозни и процентът на усложненията - по-висок. Тук искам да спомена, че противовирусните препарати са подходящи и за профилактика на инфекцията, особено ако в семейството или сред околните има болен. За съжаление доста малка част от хората си поставиха противогрипна ваксина. Все още мнозина си мислят, че точно те няма да се разболеят и вирусът ще ги подмине.



ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ИМУНИТЕТ
Хранителна добавка
Lacto4VIP
Живи лактобацили

ПРОФИЛАКТИКА
И ЛЕЧЕНИЕ
**Антивирусни
препарати**

ГРИП

ОТПАДНАЛОСТ
И УМОРА
Хранителна добавка
Ambinor
Ампули за пиене

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



ВИЖ НА www.health.bg



Хранителна добавка

Lacto4VIP
Пробиотик Кансули X 15

Четворна сила

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

**Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник**

ЕСPHARM

Lacto4VIP
15 капсули

**Vitality Internal Protection
VIP**

VIP - Специална формула, запазваща жизнеността на лактобацилите в киселата среда на храносмилателния тракт

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

Акнето е мултифакторно заболяване, а клиничната му изява може да варира от леки комедонни форми до тежко системно засягане. Среща се при всички възрастови групи, но най-често се проявява при подрастващите. Заболяването има голямо икономическо и психо-социално значение, защото нерядко води до самоузолация на засегнатите. А те не са никак малко - 85% от хората във възрастта между 12 и 24 години развиват някаква форма и степен на акне. При 12% от жените и 3% от мъжете прояви на болестта могат да се наблюдават и до 44-годишна възраст.



Д-р Емил Бърдаров

За развитието на акне играят роля вътрешни и външни фактори, но водещо значение има генетичното предразположение. Размерът на мастните жлези, тяхната последваща активност и чувствителността на рецепторите за действието на мъжките хормони са генетично определени и имат съществено значение за развитието на заболяването. След първите 6 месеца от живота, когато себумната продукция е относително висока, тя намалява и остава стабилна през детството. По време на пубертета обаче отново драматично нараства. Клиничната картина при акнето е доста разнообразна и зависи от

тежестта на заболяването. Най-често се използва трисепенната скала:

● **Лека форма на акне:** наличие на комедони (разширени космени фоликули, изпълнени с кератин, бактерии и себум - бел. рег.) и малко на брой папули (пъпки - бел. рег.) и пустули (гнойни пъпки - бел. рег.).

● **Среднотежко акне:** наличие на комедони, инфламирани (възпалени) папули и пустули в значително количество.

● **Нодулокистично акне:** наличие на комедони, възпалени лезии и големи възли с диаметър над 5 mm, често са на лице и белези.

Акнеични лезии (увреждания) могат да се развият като страничен ефект от редица медикаменти като: анаболни стероиди, кортикостероиди, изониазид, фенобарбитал, витамини от група В, йодни и бромни съединения и много други. Затова дерматологът винаги трябва да бъде информиран какви медикаменти приема пациентът.

Ранната терапия на заболяването е от съществено значение за превенция на усложненията като цикатри-

АКНЕТО СЕ ЛЕКУВА ПОНЕ ШЕСТ МЕСЕЦА



си (белези), поствъзпалителни хиперпигментации и персистиращи еритеми. Обикновено пигментните промени преминават спонтанно в рамките на месеци, рядко остават перманентни. Точковидните или възлестите хипертрофични белези остават обикновено след преминаването на възлестите или кистични лезии.

Лечението зависи от формата и тежестта на акнето и продължава до 6 месеца, а в някои случаи и повече. При леките форми е възможна само локална терапия, докато тежките форми изискват задължително системно лечение - прием на медикаменти, което се комбинира и с локални средства.

В някои случаи при пациентките се налага и хормонална терапия, която включва контрацептиви с антиандрогени, приемани за период, не по-малък от

шест месеца. При пациентки с доказана поликистоза има проучвания, които показват, че е уместно да се добави към терапията и метформин.

По отношение на диетичния режим се препоръчва ограничаване приема на храни с висок гликемичен индекс и на млечни продукти.

Като процедури се

препоръчват мануална екстракция на комедоните, повърхностни химически пилинги със салицилова или гликолова киселина, лазерни терапии. При кистични лезии е уместно интралезионално приложение на кортикостероиди.

За повлияване на белезите от акне се използват дълбоки химически пилинги, лазери с фракционирана енергия, радиофривни апарати, дермоабразии, хирургически методи и др. Изключително важно е всички лечебни процедури да се извършват от висококвалифицирани специалисти.

Д-р Емил Бърдаров,
Клиника по кожни и
венерически болести
към УМБАЛ
„Александровска“

ИЗПОЛЗВАМ „СИРИУС-Д“ ПРИ ЯЗВА, ГАСТРИТ, БОЛНИ СТАВИ И ДИАБЕТ

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

Самият аз боледувах дълго от гастроэзофагеален рефлукс, с разявявания 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, възста-

новява се съединителната тъкан. "Сириус-Д" помага при ерозивен гастрит, улцеро-хеморагичен колит, язви - премахва всички видове рани. Имам много описани случаи на подобрение след 3-4 месеца прием. Жена на пенсионна възраст прибегва до лечебната храна заради гонартроза. Ефектът е възстановяване на хрущялната тъкан на всички стави - колене, 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".

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

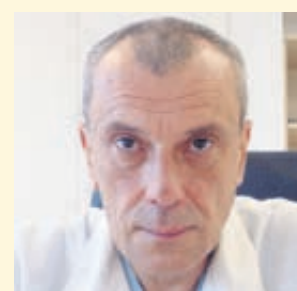
„ПОБЕДИХ НЕЛЕЧИМ ТУМОР!“

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



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

Прилага се при всяка фаза и всеки вид рак.



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



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

Виж тук: www.mikoterapia.bg

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

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

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

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

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

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

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

„БАЩА МИ ОЗДРАВЯ ОТ РАК!“

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

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



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

Виж тук: mikoterapia.bg

ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

• гр. СОФИЯ

Магазин - ул. Лайош Кошут № 24, офис 8
д-р Милен Христов,
Консултация само при записан час
тел./факс: 02/ 952 34 49

• гр. СОФИЯ

ул. Родопи № 68-70
(до Сточна гара), вход вдясно, ет. 2
д-р Пламен Дончев
GSM: 0878 931 252
(от понеделник до петък от 9 до 17 часа)

• гр. ПЛОВДИВ

ул. Филип Македонски № 37, ет. 2,
кабинет 8 (в сградата на "Медлайн клиник"),
тел./факс: 032/ 62 24 55
и GSM: 0878 780 742

д-р Лилия Евтимова, GSM: 0878 790 336
(от понеделник до петък от 9 до 13 часа)

• гр. СТАРА ЗАГОРА

ул. "Цар Калоян" № 30,
д-р Веселин Кънев
GSM: 0878 780 491

• гр. ВАРНА

ул. Христо Попович № 15

(до сладкарница "Маргарита"),
Свилен Лапаков, тел.: 052/ 65 13 65
и GSM: 0878 10 54 76

• гр. БУРГАС

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

• гр. КЮСТЕНДИЛ

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

• гр. ПЛЕВЕН

д-р Иванова,
GSM: 0886 07 50 24

• гр. ВЕЛИКО ТЪРНОВО

д-р Радосвета Запрянова,
GSM: 0898 466 376

• гр. РУСЕ

д-р Дарина Кънева,
GSM: 0896 83 15 80

• гр. ШУМЕН

д-р Стоян Стоянов,
GSM: 0878 646 034
(само от 21.00 до 22.00 часа)

• гр. МАДАН

д-р Недко Димитров,
GSM: 0897 92 22 30

Д-р Васил ПОПОВ,
педиатър в ДКЦ I,
Пазарджик

Тази година грипната епидемия засегна много градове, в някои не беше обявена, но това не значи, че грипният вирус ни е подминал. Смятахме, че пикът вече е отшумял, но през последните дни става ясно, че се задържа заболяемостта, хоризонталата в графиката остава, не е паднала надолу.

Проявите на грипа са обичайните - висока температура, отпадналост, болки по мускулите. При някои деца имаше и гадене, повръщане. В края на годината, когато започна грипната вълна, според моите наблюдения имаше много случаи на синусит, сега силно зачестиха конюнктивите. При голяма част от заболялите, особено при неадекватно лечение, започва кашлица - ако тя не се овладее, в немалко случаи се достига до засягане на долните дихателни пътища, бронхит, бронхиолит, пневмония. Бронхитът примерно се развива много бързо, наблюдавал съм дори след ден и половина кашлица, като не изключвам и информацията от родителите да не е съвсем точна. За часове при малките деца може да се развие и пневмония.

До пневмония тази година без преувеличение мога да кажа се стигна при повече от една трета от заболялите, най-вече поради неадекватно лечение. Трябва да се знае, че при симптоми на грип през първите дни не трябва да се атакува с антибиотици, защото става въпрос за вирус. Но всяко дете е индивидуален, различен случай и ако е необходимо, би трябвало да се следи, да се посещава вкъщи всеки ден. Някои колеги може и да ми се разсърдят, но ако искаме пациентите ни да са здрави и да не се стига до усложнения, това се прави. Защото, ако минат няколко дни и особено ако родителят не може да наблюдава детето както трябва, отрицателният резултат е налице.

При висока температура се прилагат аналгетици, докато лека-



КАШЛИЦАТА ПРИ ДЕЦАТА ТРЯБВА ДА СЕ СЛЕДИ

рят е необходимо добре да прецени причината за кашлицата - защото тя е защитен рефлекс, освобождаващ дихателните пътища от натрупан секрет или попаднали чужди частици. Още с първите симптоми - гали хрема, кашлица или температура - детето трябва да бъде прегледано. В никакъв случай нещата не бива да се оставят на самотек, на самолечение и да се разчита, че ще се размине. Ако говорим за кашлицата, тя съпътства и бронхита, и пневмонията, както и настинката, и зачервеното гърло. Кашлицата има голяма диагностична стойност, тя показва, че нещо става в дихателната система. Дали е остра, дали е хронична влажна, дали е внезапно настъпила при хранене (тогава може да се мисли за чуждо тяло в дихателните пътища). Дали е болезнена, дали се засилва вечер след лягане или сутрин - всички тези неща дават много информация за добрия лекар. И той ще реши дали има нужда от други методи за установяване на заболяването, или примерно при една по-лека симптоматика ще избере подходящите средства. Има унифицирани препарати, които действат и при суха, и при влажна кашлица, втечняват жилавия секрет, успокояват лигавицата на гърлото - такъв е ЕнТуТус. Защото съществуват препарати само за влажна кашлица, някои облекчават кашлицата чрез втечняване на бронхиалния секрет и други,

които облекчават кашлицата чрез изхвърляне на течния бронхиален

секрет. И лекарят преценява какво да изпише и с какво да лекува. Спек

циално ЕнТуТус може да се дава от родителите веднага, още пре-

ди да се отиде на преглед. Защото е от препаратите, които могат да бъдат винаги в домашната аптека и да се използват без предписание от лекар. Но консултация трябва да бъде потърсена на втория или най-късно на третия ден. А има и препарати и средства от всякакъв вид, които трябва да бъдат назначавани само от лекар. При моите пациенти съм изградил голяма степен такава дисциплина и култура. Ще повторя - трябва да се преценява внимателно при всяко дете, подходът да е строго индивидуален - възраст, от какво и как е боледувало досега, да се познава семейството и средата - всичко това са важни неща. Впрочем заради тях започна и реформата в здравеопазването, от която има още много какво да се желае.



Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Билков сироп при кашлица

**Вече
в нова
опаковка!**



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

ЕС©PHARM

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

Илияна АНГЕЛОВА

ВИРУСИТЕ, КОИТО СИ ОСТАВАТ ЗАВИНАГИ НАШИ

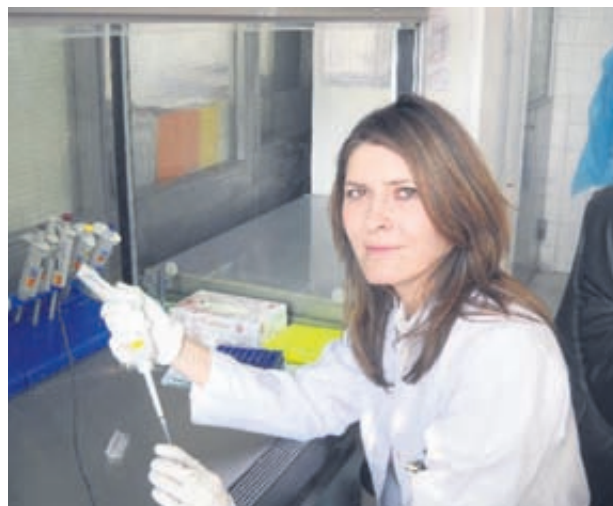
За вируси обикновено се сещаме, когато пипнем грип или настинка. Те предизвикват бурна реакция на организма, отбранителните ни сили се справят с тях и остава някакъв траен имунитет. Малцина обаче знаят, че повечето вируси си остават завинаги наши, след като имунната система успява да ги изолира и контролира, казва пред credoweb.bg д-р Снежина Михайлова, имунолог от Александровска болница. 90% от хората са инфектирани с вируса Епщайн-Бар, който причинява ин-

● Бременност или хронично заболяване могат да реактивират инфекцията

фекциозна мононуклеоза. Ако се изследват антителата, се вижда, че имунната система се е сблъсквала с него. В повечето случаи до 6 месеца след първата среща тя се справя с него, макар той да остава в нейните клетки. Понякога обаче може да се получи реактивация и

да се стигне до хронична Епщайн-Бар инфекция. Може да се засегнат много органи и системи, да се стигне дори до карцином, допълва имунологът.

Цитомегаловирусът е много разпространен. 80-90% от хората са изкарвали инфекцията като лек грип, при някои



или вирусният товар е нула - означава, че имунната система е успяла да контролира инфекцията, обяснява д-р Михайлова. Това са много скъпи изследвания, затова рутинно се изследват само определен контингент пациенти. При тях те се поемат от специални програми.

Завишените антитела са само индиректен показател - свърхпроизводството им може дори да означава, че имунната система се справя. Имали сме много случаи, когато паметовите тела са били над нормите, но търсенето на ДНК показва, че няма вирусна репликация, казва лекарката. Все пак завишените антитела са една сигнална лампа. Добре е изследването да се повтори след 1-2 месеца, за да се види дали титърът расте във времето. Ако се увеличи, значи инфекцията е активна. Но ако остава един и същ, няма особено основание за безпокойство.

Вирусът може да остане "спящ" някъде по клетката. При здрави хора, без гуабет или други хронични заболявания, скритите вируси си остават "арестувани" до края на живота и може само от време на време да създават леки проблеми. Например да ни избие херпес на устната след лека настинка. Херпесните вируси са различни. Най-разпространен е херпес симплекс, който е два типа - тип едно засяга лигавицата на устата, а вторият - гениталиите. При херпес зостер има болезнени обриви по тялото - най-често гърба и гърдите. Предаването е по контактен път. Това важи за повечето вируси, някои се разпространяват още по въздушно-капков път или чрез кръвопреливане. Има и такива, които се предават от майка на дете.

Още за вирусите и как да ги държим под контрол четете в credoweb.bg.

В CREDOWEB ЛЕКАРИТЕ СА НА ДВА КЛИКА РАЗСТОЯНИЕ

CredoWeb.bg е платформата, която дава възможност за пряка връзка между пациенти и над 2500 лекари от цяла България. Улеснението е за хора с различни заболявания, които имат въпроси във връзка с лечението или избора на правилния специалист. Всеки може да намери лекар по населено място, лечебно заведение или специалност, да му изпрати лично съобщение или дори да си запише онлайн бързо и удобно час за преглед, ако лекарят е посочил работното си време. Друга опция е да поставите конкретен здравен въпрос във форума.

Как намираме лекар



Най-лесно това става чрез търсачката на CredoWeb.bg. Избирате първо областта, а след това и населеното място. След това решавате дали ви интересува конкретна болница или лекар с определена специалност. Имате опция да изберете от списъка медицински центрове в съответното населено място. В този списък не излизат всички съществуващи в района здравни заведения, а само онези, в които има лекари с профил в CredoWeb.bg. Според избора ви в резултатите от търсенето се появяват или лекарите от посочената специалност в града (например невролог в Пловдив), или търсенето лечебно заведение с всички регистрирани в него специалисти.

Ако искате да разгледате подробно профила на даден лекар, кликнете върху името или снимката му в списъка. В търсачката е възможно да търсите и конкретен специалист по име, трябва все пак обаче първо да изберете населеното място.

Друга възможност да стигнете до правилния лекар

е чрез темите във форума. Те са разделени по специалности. Попаднете ли на коментар от специалист, който ви допада, можете да видите повече за него, като кликнете върху името или снимката му.

Как се свързваме с лекаря

Разглеждането на лекарските профили и тези на лечебните заведения е свободно, но ако искате да се свържете със специалист, трябва да се регистрирате. Нужни са само 2 минути. Тогава ще можете да изпратите лично съобщение на избрания лекар или дори да си запишете онлайн час за преглед при него. Изпращането на съобщение става, като кликнете на иконата писмце под снимката на лекаря във форума или в профила му.

Ако лекарят е активирал електронния си график, в профила му ще видите бутон "Заяви преглед". Свободните часове в календара на лекаря са оцветени според типа на приема (НЗОК, платен или комбиниран).

Когато изберете час, се отваря прозорец "Създаване на нова среща". Попълването на телефон е препоръчително. Записаният от вас час се маркира в червено и автоматично се появява във вашия "График прегледи" в "Нови събития". Ако лекарят потвърди прегледа, ще получите уведомителен имейл. При отказан час отново ще бъдете информирани по електронната поща. Ако докторът ви предложи друг ден и час за преглед, срещата ще се премести и ще получите съобщение по имейла с новите данни. Имате право да потвърдите или отхвъртите новото предложение от полето "Нови събития" в "График прегледи".



Д-р Снежина Михайлова

е минало само като лека хрема. В повечето случаи имунната система го овладява. Стигне ли се до имуносвив - повторната проява може да протече като имунохепатит, пневмония, да е с гастроинтестинални или неврологични прояви. Затова при такива усложнения трябва да се търси и този вирус като виновник. Вирусът рядко се реактивира при здрави хора, които не са подложени на някакви екстремни изпитания.

Има различни начини да се установи дали една инфекция е активна. В серум от пациента се търси самият вирусен геном. Може да се изследва кръв и за антитела. Те са два основни класа. Първият антиген клас IgM - сочи скорошен имуносвив отговор веднага, в рамките на седмица. Другият вид са IgG антитела - те са паметови, говорят за среща с гадения вирус. Те имат определен титър. Ако той е повишен, означава, че имунната система е напрегната, произвежда повече антитела. Вирусът се е активирал, но не е ясно до каква степен и дали продължава да се възпроизвежда.

С помощта на съвременните технологии - PCR, директно се мери вирусният товар - търсят се частици ДНК от вируса в серума. Това позволява да се оцени дали в момента вирусът се размножава и имунната система не е успяла да го ограничи,

Проф. Петров, в кой момент си казахте, че вече сте добър лекар, придобихте самочувствие?

- По-скоро бих го нарекъл увереност. Придобих я след първите години специализация във Франция - когато сравних моите умения с тези на колегите. Доста отдавна беше, през 95-96-а. Винаги съм гледал на тези, които знаят и могат повече, като на един вид божества. Например когато бях лекар в поделение (минал съм през всички етапи, през които трябва да мине един лекар), за мен да дойда в София, където са боговете в професията, беше огромно предизвикателство. Конкурсят не беше обикновено състезание и това страшно ме мобилизира.

- **Респектът към опитните и по-знаещите днес не е така силен.**

- Позагуби се и това не е добре. Защото пречи на изграждането във всяка професия. Човек трябва да има пример, към който да се стреми. И винаги да помни, че не е най-добрият, дори да е обявен за такъв. И че е длъжен да се консултира с още някого. Защото истината винаги е в компилацията между много мнения. В този смисъл субординацията, ако я наречем така, комуникацията се губи. Нашата, военната система на здравеопазване е добър пример в тази посока - има строга субординация, дисциплина.

- **Вярно ли е, че от малък сте имали интуиция за бъдещата професия?**

- Да, убеден бях. Още в 4-5-и клас - ако някой се порежеше, тичах да го превързва, защото знаех, че ще ставам лекар. Трудно ми е да обясня откъде идва. Любимият ми предмет беше математиката, печелил съм олимпиади и учителят ми изживя голямо разочарование, когато изненадващо за него записах медицина. Защото се занимавах извънредно с мен и още две момчета цели три години. Г-н Вучев се обиди, но аз съм му благодарен, защото той ме научи да мисля. Математиката е наистина царица на науките, тя те кара да взимаш правилни решения. Осъзнах това напълно чак през последните няколко години. За мен, за да е успешен човек, независимо от професията, са нужни две неща - генетична даденост и последващо развитие на аналитичното мислене. Добрият анализ е пред-

ПОСОКАТА ТРЯБВА ДА СЕ ИЗБЕРЕ ВЕДНЪЖ ЗАВИНАГИ

● **С проф. Николай Петров, републикански консултант по анестезиология, реанимация и интензивно лечение, разговаря Галина Спасова**



Човек трябва да има пример, към който да се стреми. И винаги да помни, че не е най-добрият, дори да е обявен за такъв

поставка за правилното решение - от което има резултат.

- **Обичате да казвате, че сте стъпили здраво на земята. Това означава...**

- „Да си нормален човек. Да се разбираш с хора на различно ниво. Височинната болест е достатъчно срещано явление. Тя е доказателство, че властта и парите не понасят всекиму. Много сеири сме видели - издигане, повече пари, сменяме колите, после жените... Това говори за незрялост на индивида. Не са много хората, които са били във висока позиция и не са се променили. Българинът изключително много цени достъпността. Това е нормалност.

- **Във вашата клиника границата между живота и отвъдното е толкова тънка, идват най-тежките случаи. Затова и общуването с близките отвън е също голямо изпитание. Има ли нужда от специално обучение? Този контакт, отношението, е от слабите места в цялото ни здравеопазване.**

- При нас отношението е добро, гарантирам. Защото въведохме ред. Знае се в колко часа се дава информация, в колко може да се влезе при болния, ако позволява състоянието. В коректен разговор се обяснява най-общо на близките. Отношението е твърде важно и наистина на много места страда. Говорил съм с немалко хора, които са се оп-

лаквали от липсата му. Глупаво е. От една страна - не струва пари. От друга - с добро отношение лекарят само може да спечели. Показателно е това, че при мен са идвали близки и на починали пациенти и са ми благодарили за всичко, което сме направили за тях. Когато имам пациент в съзнание, винаги използвам случая да поговоря с него. Защото това дава кураж. Създава чувството, че си загрижен, скъсява се дистанцията. Не би било зле да има специално обучение. Осъзнах го за първи път, когато започнахме трансплантациите.

- **Вашата специалност е сред най-търсените на Запад и въпреки с "теча" на кадри е особено остър.**

- В Топ 3 е, да. Но не само в Западна Европа и Америка има избор и търсене. И тук има частни болници, с добро заплащане. Нашите лекари са активно търсени в Германия, Франция, Англия. Дори вчера ми се обади колега специалист, който отиде за няколко месеца да си пробва късмета в Германия. Благодарни ми за всичко, което съм направил за него, но решил да остане там. А като гледам - нищо не можем да направим, за да спрем това. Няма да замислям само ако имат конкурентно заплащане тук.

- **Какво придобихте като опит на министерския стол?**

- Първо - бях лишен от

не съм стъпвал в "Току-га". Истината винаги е някъде по средата.

- **Тази златна среда защо все ни бяга?**

- Максимално близо до истината ще стигнем, когато сложим всичко на масата и всички отворим тефтерите. Има много неща, които и при най-доброто желание на министъра (който и да е той) не могат да се реализират заради голямата съпротива. Защото има една каста в здравеопазването, която това статукво я обслужва много добре. Тази каста придоби в последните години изключително голяма сила - и финансов, и политически ресурс. Разбирате ли, тя е по-силна от самия министър. Факт! Оптимист съм и на всички нови в управлението вярвам, защото ако министърът е успешен, това ще е добре за нас, за мен лично. Първите месеци се надявам, следващите започвам да се разочаровам и след още няколко - започвам да псувам. Прочетох изключително сравнение на акад. Дамян Дамянов: Един професор в университетска болница има заплата 700-800 лева. С пътеки, с всичко - докарва 1500, нека да са 2000. А с тримесечен курс ставаши ватман с 1200 лв. За какво говорим!!! Докато не станат заплатите примерно в спешната помощ поне 1500 лв., няма никакъв шанс там да се насити с кадри. Колкото и линейки да купим и колкото и центрове да открием. Нещата са прости и ясни. Не говорим за много, но за достатъчно. Има психологическа бариера, при която нашите лекари ще предпочетат да останат тук. Проблем е и широко отворената ножица в заплащането - на много места шефовете, директорите взимат големите заплати, а надолу парите са безобразно ниски. Имах идея - да предложа някакво обвързване. Примерно шефът на клиника да може да вземе два пъти заплатата на лекаря, директорът на болницата може да вземе три или четири пъти заплатата на лекаря. Като искаш да взимаш 20 хиляди лева, направи заплатите на лекарите 10 хиляди.

- **Защото системата е толкова зле, че човек не знае откъде да я подхване с реформи. Министърът трябва да е доказан професионалист, да познава нещата отвътре. Второ - да има доверието на бранша и на пациентите. Трето - зад гърба му да има политическа сила, която да подкрепя идеите му. За да се осъществят пък те, са нужни пари. Освен това голяма част от т.нар. реформи (аз гледам да избягвам тази дума) ще дадат резултат след 4-5 години. Т.е. човекът на този пост трябва да се примири, че той ще обере негативите, а следващият - лаврите.**

- **Тоест говорим не просто за партийна, а за консенсусна и устойчива във времето подкрепа.**

- Веднъж завинаги като се избере посоката и основните стъпала, по които да се мине - и да не се пипа! Да не се пипа!

- **Ще стане ли?**

- Не. Имайки предвид масовия стил на отрицание на всичко, направено преди, защото "управлението започва от нас". Дори се учудвам на този стил, който не е нов, естествено. Глупаво е да си мислиш, че говорейки лошо за предшественика си, трупаш позитив.

- **Защо периодично избухва спорът кой е по-неравнопоставен - държавните или частните болници?**

- Ако има ясен регламент, никой няма да се чувства неравнопоставен. Иначе частните болници винаги са ми били за пример по отношение на финансовия ресурс. Чували ли сте за частна болница с дългове? Не. Трябва да разберем защо. Естествено, че не е само заради доброто управление. Естествено е, че голяма доза истина има в това, че си подбират пациентите, а държавната не може да отказва. Много са нещата, не е еднозначен отговорът. Защо поканих за заместник-министър по лекарствената политика фармацевт от частна болница? Никога

- **Но не бихте продължили на това място. Защо?**

Природата ни е дала възможност, когато дишането през носа е затруднено или невъзможно, да поемаме жизненонеобходимия кислород през устата. Това обаче, когато продължи дълго, може да доведе до различни заболявания.

Така както устата е пригодена за хранене, носът е предназначен за дишане, затова въздухът трябва да попада в белите дробове именно през него. Това действително е много важно. Защо? В носа въздухът се загрева, достига нужната температура, овлажнява се и се пречиства от нездравословните съставки. Но това не е всичко.

Свободното дишане през носа е една от предпоставките за добро здравословно състояние. Носната кухина е първият отдел на дихателната система, нейният вход, през който кислородът започва пътя си в нашия организъм. И от това колко добре работи този "вход" зависи много повече, отколкото изглежда на пръв поглед. Даже малки отклонения в дейността му като непроходимост поради хрема например може да повлияят значително върху целия организъм, особено при малките деца. Възпалението на белите дробове често се предизвиква от въздуха, вдишан студен през устата.

Свободната циркулация на въздуха през носа е необходима и за нормалното кръвообращение на цялата лицева област. Запушеният нос, продължителната сенна хрема или алеричен ринит може да доведат до натрупване на венозна кръв. А кръвообращението в



носа е тясно свързано с кръвообращението в мозъка. Затова последните може да бъдат главоболие, умора, снижена концентрация на вниманието и паметта.

ЗАЩО ТРЯБВА ДА СЕ ДИША ПРЕЗ НОСА

Запушеният нос често нарушава съня, става причина за хъркане и нощна апнея, проявяваща се в краткотрайно спиране на дишането по време на сън. Затова човек често се буди, а на сутринта се чувства като разбит и далеч не отпочинал. Появяват се хронична умора, недоспиване, трудности в работата. Децата стават капризни, изостават в ученето и общото развитие.

Принудителното дишане през устата не позволява на децата да се съсредоточат, влошава вниманието им.

Всеки е забелязал, че през устата се диша по-лесно. Това според специалистите обаче намалява общото съпротивление и максималното налягане на "входа" и "изхода". Белите дробове стават като че ли по-отпуснати и въздухът не може да достигне до техните най-отдалечени и крайни отдели. Ако това не продължи дълго, няма нищо страшно, но постоянното дишане през устата може да стане причина за снижаване на процента на кислорода в кръвта. В тези участъци на белия дроб, където постъпва недостатъчно въздух поради дишане през ус-

тата, по-лесно се развиват инфекции. Освен това въздух, който влиза в белите дробове през устата, не е пречистен. Филтриращият апарат на носната кухина доставя въздуха достатъчно чист за белите дробове и гърлото. Примесите и прахът, задржани от ситото на власинките и от слезестата кожа, се изнасят обратно навън при издишването и ако те се натрупват твърде бързо, то организмът чрез кихането ги изхвърля навън.

Носната кухина е свързана със средното ухо чрез слухова тръба. Ако носът постоянно е запушен, а дишането става през устата, може да се развият инфекции и чести отити. Това понякога довежда до намаляване или даже загуба на слуха.

А всеки знае, че храната губи вкусовете си качества, когато носът е запушен. Обонянето е нарушено, което понякога е заплаха за здравето, защото пречи да се усетят опасни миризми. Неслучайно дишането през носа е подготвителен етап за специални дихателни упражнения и основен принцип в науката за дишането на йогите. (ЖД)

НАД 3000 БЪЛГАРИ СПАСИХА ОЧИТЕ СИ В КЛИНИКАТА НА ПРОФ. ФЬОДОРОВ

Повече от 385 000 операции на най-високо технологично равнище са реализирани за 25 години в световноизвестната очна клиника "МНТК "Очна микрохирургия" - академик Святослав Фьодоров" (гр. Калуга). В създадената от великия Фьодоров болница търсят помощ пациенти от всички континенти. Над 3000 са вече българите, намерили тук спасение за очите си.

Славата и международният авторитет на здравния комплекс се дължат на добрите традиции и прилагането на най-модерните руски и световни технологии и методи за диагностика и лечение



на очните заболявания. Тук постоянно се поставят рекорди. Един от тях е 186 реализирани операции в един ден, годишно числото им достига вече 25 000.

В клиниката на проф. Фьодоров предлагат терапия на зрението на недоносени бебета, каквато няма другаде

в Русия, а и в много други страни. Създадени са всички модерни условия за усъвършенстване на специалистите, въведени са всички нови технологии и методи на лечение. Клиниката остава един от най-високотехнологичните центрове в Русия. Прилаганата нова ла-

зерна технология - фотокоагулация на ретината, вече е спасила зрението на 494 деца.

Всеки месец руските офталмохирурзи консултират в столичния "Ню Медикал Медикодентален център" (кв. Младост, Бизнес парк София) възможностите за лечение на най-масовите очни заболявания: катаракта, глаукома, патология на роговицата, ретина и стъкловидно тяло, късогледство и дальногледство, астигматизъм. Цената за консултация е 100 лв. След определянето на диагнозата желаещите заминават за Калужкия филиал за последващо лечение, уточняват от центъра.

NEW MEDICAL
Руски офталмолози от клиниката на проф. Фьодоров отново консултират в София

С доказан успех в областта на:

1. Комплексна функционална диагностика
2. Хирургично лечение на катаракта, глаукома, астигматизъм, ретинопатия
3. Корекция на късогледство и дальногледство
4. Трофични нарушения на зрителния нерв

Терапия на детска патология:

1. Ретинопатия на недоносени деца
2. Вродена катаракта
3. Кривогледство
4. Пигментна ретинопатия /кокоша слепота/

Цена за индивидуален преглед 100 лв.
Консултациите ще бъдат проведени на 13, 14 и 15. 03. 2014

Адрес: "Ню Медикал Медико - дентален център" ЕООД гр. София, жк. "Младост" 4, Бизнес Парк София, стр. 2, ет. 1
тел. 02/489 95 24 GSM 0892 20 20 40

Всеки е чувал оправданието "ням, а пъленя". Истината е, че при много малко хора обмяната на веществата и хормоналният баланс са така увредени, че разбухват тялото без ексцесивен калориен внос. В останалите случаи закръглянето се дължи на неправилно, лошо и неритмично хранене. Възможно е самият потърпевш да не забелязва какво и как похапва и да не си дава сметка колко калории поема "между другото". Затова е най-добре, преди да поднесете между основните хранения към устата си каквото и да е освен вода или билков чай без захар, да броите до 10 и да се замислите. Може да се окаже, че междинните хапвания всъщност се равняват или са дори по-енергизиращи от закуската, обяда и вечерята, взети заедно.

Ето кои са най-честите грешки в диетата, водещи не само до повишаване на телесното, но и до риск от влошаване на здравето - висок холестерол, нарушен глюкозен толеранс (преддиабет), хипертония, проблеми със ставите.

ДРЕБНИ НАГЛЕД НАВИЦИ ТРУПАТ КИЛОГРАМИ

1. Лишаване от закуската

За съжаление това е масова практика дори при младежи. Ако има хранене, което е от изключителна важност и за енергийния баланс, и за доброто функциониране на храносмилателната и ендокринната система, това е сутрешният прием на храна. От обилна закуска никой не е напълнял, нито се е разболял. Напротив, кафе и цигара на гладно гарантират най-малкото гастрит, лошо настроение и недобра работоспособност. Приказките от типа "не мога да закусям" са нещо като автопсихотравма. Всеки може и трябва да закуся. Няма по-добра гаранция за правилна настройка на организма.

2. Междинни похапвания

Напълно естествено е



който не е ял сутринта, след това да се почерпи с бонбон от колежката, да вземе солетка, да си хапне бисквитка и ядки, да си пийне сокче от картонена кутийка. Така всъщност приема доста калории, но основно от концентрирани въглехидратни продукти, пълни с всичко друго, но не и с полезни вещества. След това на човек не му се обядва като хората, следобед похапването между другото продължава и така

порочният кръг се затваря.

3. Единствено основно хранене вечер

Това се случва при много хора, които нямат време през деня да се хранят нормално. За мнозина оправданието е реално с изключение на пропускането на закуската. Всеки може да стане 15 минути по-рано и да се нахрани сутрин. При обилна вечеря не само се

натоварва излишно целият храносмилателен тракт, но страда и нормалният сън. Тялото извършва усилена дейност по преработката и усвояването на многобройните ястия и естествено голяма част от калориите се натрупват под формата на мастна тъкан, защото през нощта организмът няма нужда от толкова енергия.

4. Нощни хранения

Обикновено непреодолимото желание да хапнеш нещо сладко при събуждане през нощта е свързано със стрес и психологически проблеми. Изяждането на 1 шоколад, на голямо парче сладкиш или нещо друго калорично води до успокоение в момента, но на другия ден следват самообвинения, заричане, че това няма да се повтори, и съответно - нов епизод през следващата нощ. Всеки е

наясно, че удвояването на калориите чрез концентрирани храни се заплаща под формата на дебел мастен "юрган", най-често около кръста. Проблемът не е само естетически. Отдавна учените установиха, че мастната тъкан всъщност е хормонална и участва сериозно в много жизнени процеси. В конкретния случай - във вреда на здравето.

5. Неусетен прием на прости захари

Има хора, които наистина не прекаляват с храненето, но постоянно пият някакви напитки - кока-кола, чай и кафе със захар, подсладени плодови сокове. Ако се изчисли колко грама захароза се приемат по този начин, ще се окаже доста стряскащо. Все едно да вземете супена лъжица и буркан със захар и да го изядете. Проблемът е, че течностите изглеждат някак безобидни и ненаатоварващи, но това важи само за водата и напитките без захар. Всичко останало са допълнителни калории, включително и в алкохола. (ЖД)

МАГНЕЗИЯТ - МАЛКО ПОЗНАТ, НО МНОГО ВАЖЕН МИНЕРАЛ

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

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

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

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

срещу рак. Групите хора, за които е препоръчително допълнителното приемане на магнезий като добавка, са:

- **страдащите от диабет** (заради хипергликемията има увеличена загуба на този минерал чрез урината);
- **алкоголиците** (при 90% от хората, прекаляващи с алкохол, има намаляване с 30 до 60% на нивото на магнезий в кръвта);
- **възрастните хора** (заради промени в бъбречната функция, а и много от тях приемат медикаменти, които допълнително намаляват нивото му);
- **бременните жени** (нормалното ниво на магнезий по време на бременност предпазва от ненавременни контракции, намалява риска от преждевременно раждане, помага и за бъдещото изграждане на здрави кости и зъби на детето).



Chondrosave®

Хондросейв - с грижа за всяка става!

ЕСОPHARM

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

Доц. Димитър ПОПОВ

Виното е една от най-разпространените и най-консумирани в света (около 27 милиарда литра годишно) алкохолни напитки, чиято възбуваща история се губи далеч в дълбините на вековете. В наши дни то се произвежда предимно от грозде, въпреки че в определени страни (Русия, Франция, Украйна, Беларусия, Грузия, Литва и в известна степен и в България) има утвърдени традиции и при т.нар. плодови вина, които се правят от изключително широк кръг културни и диворастващи плодове - малини, къпини, вишни, кайсии, ябълки, праскови, дюли, касис, ягоди, трънки, шипки и т.н., и т.н. Повечето специалисти са на мнение, че по физиологично въздействие върху човешкия организъм, както и по съдържание на витамини, микроелементи и други биологично активни вещества редица плодови вина (малиново, вишнево, боровинково, касисово) превъзхождат традиционните гроздови вина. По една или друга причина обаче (скъпи суровини, по-сложна технология, по-трудно съхранение на готовия продукт и т.н.) тези вина са по-скоро екзотика, отколкото широкодостъпен асортимент.

Високите диетични и лечебни качества на плодовите вина обаче поддържат един постоянен интерес към тях, особено що се отнася до производството им в домашни условия.

Ябълката - един от най-разпространените и най-масово отглеждани плодове в много страни, се използва за получаване на най-различни алкохолни напитки - сухи, газирани (сайдер) и естествено пенливи вина, калвадос - ябълково бренди, добивано чрез дестилация на сайдер, и пр. Ябълковите вина представят обширна и твърде интересна тема, която определено може да изпълни съдържанието на една самостоятелна научнопопу-

ПЛОДОВИТЕ ВИНА СЪХРАНЯВАТ НЕИЗЧЕРПАЕМАТА ЕНЕРГИЯ НА СЛЪНЦЕТО



лярна статия. В следващия текст ще се опитаме да хвърлим светлина върху останалите плодови вина, чиито полезни свойства са изпитани през вековете и еднозначно потвърдени от съвременната наука. Що се отнася до технологията на производството на плодовите вина, тя не се отличава съществено от тази на гроздовите такива. Основният процес и тук е ферментацията на захарите под действието на спиртните дрожди, в резултат на което те се превръщат в етилов алкохол и въглероден диоксид. И все пак това производство се характеризира с някои особености. Една от тях е, че изброените по-горе плодове са с по-ниско съдържание на ферментируеми захари в сравнение с гроздето, поради което полученият продукт е с твърде ниско алкохолно съдържание (обикновено 5-6%), т.е. нестабилен и податлив на оцетнокисела ферментация. Този недостатък се преодолява, като към плодовете преди ферментацията се добавя определено количество захар. За повишаване на стабилността и достигане на определени органолептични качества в редица случаи към плодовите вина се добавя етилов алкохол.

Другата особеност е свързана с високата киселинност на по-голямата част от плодовете, което води до получаване на продукти с по-ниски органолептични каче-

Редица артефакти (фрески, барелефи и различни реликви в гробниците на фараоните) свидетелстват, че виното е било познато в древен Египет преди около 7000 години. Тайнството на превръщането на плодовите сокове в опияняваща напитка, предизвикваща необичайни видения и даряваща сила и смелост, египтяните приписвали на бог Озирис, а гърците - на бог Бакхус. Съществуват обосновани твърдения, че траките, обитавали нашите земи, още през VI век пр.н.е. са произвеждали и консумирали вино, далеч преди тази напитка да стане достояние на останалите народи в Европа.

ства. Този недостатък се преодолява чрез добавяне на вода към плодовете преди тяхната ферментация или купажиране на вина с различна киселинност с оглед довеждане на този показател до приемливи стойности.

Трябва да се има предвид обстоятелството, че много от операциите при производството на плодови вина са трудно осъществими в домашни условия - било поради отсъствие на съответните съоръжения и материали, било поради липса на специални знания.

Технологията на виното е сложен процес, изискващ сериозни познания в областта на микробиологията, биохимията, колоидната химия и редица други научни направления. Това си е наистина сложна на-

ука. Като правило редовият българин има самочувствието на първокласен винар, което в повечето случаи води до незадоволителен резултат или откровен провал. Казаното в пълна степен важи и за плодовите вина, чиято технология е дори по-сложна от тази на гроздовите и които са доста по-капризни. "Спасението" при домашно произведените плодови вина е в тяхната бърза консумация - до няколко месеца след получаването им (при правилно съхранение, разбира се). В промишлени условия тези вина претърпяват редица обработки, целящи тяхното избистряне и стабилизиране. Стабилността им се осигурява и чрез добавяне на различни консерванти.

Едно от най-вкусните и почитани плодови вина е малиновото. Малината е плод, в който природата чрез живителните лъчи на слънцето е концентрирала невероятен букет от безценни за човешкия организъм вещества - въгле-

хидрати (8,3%), витамини (B₁, B₂, B₃, B₉, C, E, бета-каротин), органични киселини (2,2%) - ябълчна, лимонена, винена, салицилова и др., фитонциди и внушителен набор от ценни минерали - калий, калций, магнезий, мед, цинк, желязо, кобалт, манган, молибден, флуор, фосфор и др. Витамините в малината имат общо тонизиращо въздействие върху организма.

Органичните киселини стимулират храносмилателния процес и предпазват от развитие на стомашно-чревни инфекции.

Салициловата киселина има подчертано потогонно и температуропонижаващо действие, поради което този плод, както и произведеното от него вино от векове се прилагат при простудни заболявания. Ефектът на салициловата киселина се усилва от фитонцидите - летливите антибиотици, които малината съдържа, отличаващи се с антисептично действие по отношение на горните дихателни пътища. Високото съдържание на мед (170 мкг/100 г плод) способства за снемане на стреса и подобряване на психическото състояние. В малината се съдържа и едно външно вещество - елагова киселина, принадлежащо към обширната група на полифенолните съединения. Характеризира се с широк спектър от биологични въздействия - хипотензивно, кардиопротекторно, кръвоспиращо, антиоксидантно, противовъзпалително, антиканцерогенно, антимутагенно и т.н.

Вишната е от изключително ценните дървета в овощната градина. Плодовете ѝ притежават диетични и лечебни качества, които се използват от векове.

Те съдържат внушителен брой биологично ак-

тивни вещества - въглехидрати (11,3%), от които моно- и дизахариди - 10,3%, органични киселини (2,4%) - лимонена, ябълчна, янтарна, салицилова, хининова и др., антоцианидини, елагова киселина, витамини (A, C, B₁, B₂, B₃, B₆, B₉, C, E, P), както и важни минерали (калий, калций, магнезий, мед, цинк, желязо, кобалт, манган, молибден, фосфор, флуор, йод и др.). Установено е, че хининовата киселина има благоприятно въздействие при инфекции на пикочните пътища и камъни в бъбреците, както и при лечение на коварната болест на Алцхаймер. Аскорбиновата киселина с активното съдействие на веществата с Р-витаминна активност (рутин, цитрин, катехини) и антоцианидините тонизира и заздравява кръвоносните съдове и способства за понижаване на артериалното налягане и усиливане на съпротивителния ресурс на имунната система. Антоцианидините са полифенолни съединения, които способстват за намаляване на съдържанието на пикочна киселина в организма и по такъв начин чувствително намаляват риска от пристъпите на подагра. Едно от тези вещества - цианидинът, подобрява течливостта на кръвта и понижава риска от тромбообразуване. По това си действие цианидинът значително превъзхожда ацетизала, без да притежава неговите странични ефекти. В повечето плодове и зеленчуци антоцианидините са свързани с глкозни остатъци. На получените продукти - антоцианите, се дължат техните красиви багри от червено до тъмновиолетово.

Прекрасни плодови вина с невероятни профилактични и лечебни качества се получават и от боровинките, касиса, шипките и още редица други плодове, които съхраняват в себе си живителната сила на природните вещества и неизчерпаемата енергия на слънцето. Чашица плодово вино след храна има невероятен ефект върху жизнения тонус и настроението.

gropov_bg@yahoo.com



Тина БОГОМИЛОВА

Сезонният косопад не е безспорно и научно доказано явление, тъй като човек не променя козинката си като животните. Но пък заради недостатъчната светлина през зимата се случва епифизата да разбалансира хормоните. Затова мрачното настроение и падналите косми са в повече, когато е студено.

Едва ли някой ги брои, но за нормално се смята да са между петдесет и стотина. Дори и повече да са, това не значи олисяване. Космите фоликули си имат собствен жизнен цикъл и рано или късно падат, а на тяхно място се появяват нови.

Пролетта чука на

Четката за коса прилича на таралеж, а възглавницата тъне в косми. Причината е, че смяната на сезоните променя гривата, тъй като тя е чувствителна към температурните амплитуди. Слабите слънчеви лъчи, грипните вируси и вълнените шапки я карат да капе.

вратата, а и на косата. Добър лечител е ножницата, тъй като заздравява косъма. Врагове са сешоарът, пресата, лаковете и гелове.

Косата капе и при стрес и при рязко губене на килограми. За да се нахрани добре, са ѝ необходими витамини. Без витамин А фоликулите подлежат на унищожение, витамин Е стимулира кръвообращението на скалпа, витамините В и С пазят от оредяване. Добре дошли в пролетното меню на гривата са хранителните добавки със селен, цинк, магнезий и

калций.

Здравословното хранене включва рибата, морските дарове, яйцата, пролетните зеленчуци и цитрусовите плодове. Антистресово действие има чайът от жен-шен, риган, жълт кантарион и маточина.

Козметиката се избира внимателно. В аптеките има различни марки шампоани, борещи се с косопада. Те успокояват скалпа и подобряват кръвообращението. Предлагат се със стволови клетки, биологичен арган, коприва, боровинка, палмово масло, шунка, просо,

ПРОЛЕТТА ПРОМЕНЯ КОСАТА

концентрат от плацентата и какво ли още не. Антиейджинг индустрията за коса е измислила хиляди формули, за да спре преждевременното стареене на косъма. Често се рекламира чудотворни мазилки и лосиони, но пенкилер все още не е измислен.

Билковата козметика залага на смрадликата, лавандулата и копривата, с които отваря косата се мие през ден и се масажират скалпът. При силен косопад косата се измива пет дни със запарка от полски хвощ.

Охладеният чай от лайка и мед вместо захар съживява косата. Ябълковият оцет заздравява фоликулите, като се затопля и втрива в корените.

Хумата прави чудеса с гривата, тъй като регулира производството на мазнина, а скалпът поема важни минерали и хранителни вещества.

Косата обича яйчни коктейли. Рецептите за тази домашна антикосопадна козметика са много. Към кокошите продукти при изтощени и падаща коса може да се добави бира или коняк, лимонен сок или мед.

Кисело мляко с малко зехтин за половин час под найлонова шапка е друг изпитан трик. Измиването обаче трябва да е с кисела вода - лимонена или оцетена.

Конякът също е много препоръчвана съставка в антикосопадните домашни съставки, тъй като загаря скалпа.

Изглежда, че фоликулите предпочитат топло, защото сред другите популярни илачи са черният пипер и чесънът. При употребата на чесън обаче едва ли някой наблизо ще се зарадва на лъскавата коса.

Всепризнат лечител е слънцето. Лъчите му оставят важния витамин D, който много трудно се набавя с храната.

Но ако гривата усилено пада повече от шест седмици, прехвалените козметични продукти или бабините рецепти трудно ще я запазят. Необходима е консултация със специалист дерматолог, който най-добре знае защо космите бързат да напуснат скалпа и как да си останат там.

КОГАТО ИЗБИРАШ ХЕПАТОПРОТЕКТОР



Съдържа 125 мг Силимарин като чист екстракт и Витамини B1, B2, B6 и B12



Съдържа 300 мг екстракт от корени на Picrorhiza kurroa

С ГРИЖА ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ!

ЕС©PHARM

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

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!



Д-р Трайкова, ОПЛ, София

Препоръчвам убедено носенето на лечебния колан. Той има чудотворен резултат и при по-възрастни, и при млади хора. Японската технология с турмалин в колана е известна в цял свят, вече е и в България.

ЗА ПОРЪЧКА:

0897 72 10 10

0889 72 10 20

0877 72 10 40

www.bg-terramagica.com

Области на приложение на турмалиновия колан:

- Болки в гърба, кръста, тазовата област;
- Дискова херния;
- Ишиас и невралгии;
- Остеопороза;
- Отоци и отпадналост на долните крайници;
- Мускулни спазми на бедрата;
- Разширени вени;
- Простатит;
- Бъбречни проблеми;
- Нередовна менструация;
- Проблеми с кръвообращението;
- Нервно напрежение, стрес, умора;

Цена 59 лв. + безплатна доставка + подарък наколенки!

МУЗИКАТА ЛЕКУВА И НИ ПРАВИ ПО-УМНИ

Тази терапия използва музиката и нейните елементи с цел да подпомогне и насърчи общуването, ученето, взаимоотношенията, изразяването. Прилага се при болни и здрави хора. Подходяща е както за възрастни, така и за деца.

Музикотерапията е широко застъпена в работата с деца аутисти или при заекване. Изключително добри резултати дава и при хора с психични заболявания и алцхаймер, разказва Цветина Панайотова - цигулар и музикотерапевт в Психиатричната клиника на Александровска болница.

"Музиката оказва влияние на различни нива, както психологично, така и органично - обяснява терапевтът. - Физиологичното въздействие на звука върху организма се дължи на звуковите вибрации, които при някои инструменти са по-силни. Те се наричат виброакустични, а най-ярък пример сред тях е тибетската пееща купа", разказва Цветина.

Лечебното въздействие на музиката върху тялото и душата е отдавна известно по света. Писмени сведения за това са открити в египетски папируси, а възникването на първите теории за лечение с музика е свързано с разцвета на гръцката антична култура. Древните римляни също са познавали и използвали възбуждащото и успокояващо действие на музиката. Тя помага да се пребори лошото настроение, овладява омразата и гнева. През XVIII век музикотерапия-

Този чудат инструмент има голямо терапевтично въздействие върху хората с психични проблеми, но не е подходящ за използване в група, защото на всеки организъм импонира различен вид звук, пояснява специалистът.

В своята работа тя държи изключително много пациентите да бъдат активни участници в процеса.

"Музикалната терапия работи с много лесни за използване инструменти, така че дори човек, който никога не е

свирил, може да извади хубав звук от тях. Упражненията са свързани с развиване на концентрацията, трениране на краткосрочната памет и способностите за навременна реакция. Освен това музиката се превръща в хоби за някои от пациентите и така измества тяхното внимание от болестта", разказва Цветина.

В заниманията със своите пациенти тя често прилага т.нар. музикална психодрама, при която чрез сценична игра с изразните средства

та вече е утвърден метод за лечение на афективните разстройства и меланхолията. След Втората световна война тя преживява истински разцвет с много школи и различни насоки на развитие. У нас за музикотерапия за пръв път започва да се говори след демократичните промени, а през 1995 г. е създадена и Българска асоциация за музикотерапия. От няколко години се изучава като магистратура в музикалната академия "Панчо Владигеров".

на музиката се пресъздава определен личен проблем и се работи по неговото отстраняване.

Младата терапевтка най-често използва фолклор или класика, но избягва известните композитори, за да няма наслагване на стари спомени, предубеждения и преживявания. Държи на индивидуалния подход към всеки човек и за разлика от други колеги никога не препоръчва конкретна музика при определено състояние.

Известната цигуларка прилага музикотера-



Цветина Панайотова има бакалавърска степен по цигулка от Guildhall School of Music and Drama и магистратура по музикотерапия от Национална музикална академия „Панчо Владигеров“

пия и при хора, изпаднали в будна кома. Твърди, че дава изключителни резултати като помощно средство за стимулиране на мозъчната дейност при такива пациенти.

"Когато човек слуша музика, неговият мозък е изключително активен, и то в много повече зони, отколкото при всяка друга дейност. Това се получава, тъй като тембърът се обработва

в една мозъчна зона, височината на тона в друга, темпото в трета, ритъмът в четвърта, хармонията в пета и т.н.", обяснява Цветина Панайотова.

Освен с болни хора тя работи и със здрави деца. Обяснява, че музикалните занимания в ранна възраст стимулират интелекта и възпитават вкус към това невероятно въздействащо изкуство.



КАМБАНИИЯТ ЗВЪН УНИЩОЖАВА ВИРУСИ

Руски изследователи под ръководството на академик Шипунов твърдят, че камбаните са генератори на енергия в ултразвуковия диапазон, които разрушават болестотворната среда. Според тях камбаният звън обезврежда вирусите на група и жълтеницата в радиус от 5 км. Ако в стаия има дори една малка камбанка, то при нейния звън вирусите се превръщат в кристални структури и вече не носят зараза. Освен това звънът на камбаната има силно въздействие върху емоционалната и духовната сфера на човека. Помага му да излезе от стресови съ-

стояния и нервни сътресения. Доказано е, че органите в човешкото тяло са настроени на определени тонове и целият организъм като камертон резонира с околното звуково поле. Така ниските звуци стабилизират психиката, а високите внасят дисхармония. Затова камбанните звуци въздействат благотворно върху човека независимо от пол, възраст и религия. Днес руските лекари използват целенасочено камбания звън в лечуването на хипертония, язва, бронхиална астма и за облекчаване на болката при пациенти с тежки диагнози.

ПРОИЗВЕДЕНИЯТА НА МОЦАРТ УВЕЛИЧАВАТ МЛЕКОНАДОЯ НА КРАВИТЕ

Учените по целия свят казват, че музиката на Моцарт ни прави по-интелигентни и подобрява здравето. Терминът "Моцартов ефект" е въведен през 1995 г. от учени към Калифорнийския университет, които установили, че слушайки музика на Моцарт, студентите постигали по-добри резултати от IQ теста за пространствено мислене. През 2010 г. техни израелски колеги пък доказали, че композициите на гения помагат на недоносените бебета да наддават по-бързо.

Оказало се, че творчеството на великия композитор въздейства не само на хората, но дори на кравите. Животните в двора на холандски фермер слушали концерт за флейта и арфа от Моцарт по време на доене и давали 30-35 литра мляко на ден при 28 литра дневен млеконадой в други ферми. Според собственика експериментатор бла-



годарение на музиката млякото от неговите крави било и с много по-добри качества.

Германски завод за

пречистване на отпадъчни води експериментирал с озвучителна система, използвайки музика на Моцарт. Muk-

робите, хранещи се с биомаса, слушали "Вълшебната флейта". След няколко месеца заводът почти спрял експеримента, но година по-късно, когато дошло време за почистване на утайките, било установено, че там имало само 6000 куб. м утайки вместо обичайните 7000 куб. м. Компанията икономисала 10 000 евро за разходите по транспортиране на утайки.

- Във Флорида напояват портокаловите гори на музика, възпроизвеждаща пеене на птици, за да станат плодовете по-сладки и с по-високо съдържание на витамин С.
- В Китай са разработени музикални дискове "Черен гроб", "Сърце", "Черва", "Стомах" и др., които оказват благотворно влияние на тези органи.
- В Канада струнни оркестри свирят на градските площи за намаляване на количеството на аварии.
- Терапевтичният ефект при галенето на котка се постига благодарение на мъркането на домашните любимци, вибрациите на които действат благотворно върху нашия организъм.

ИЗЛИЗАТ ПИСМАТА И ЛИЧНИЯТ БЕЛЕЖНИК НА АПОСТОЛА

● Книгата „Васил Левски“ е първи том от изданието

Книгата представя най-интересните писма на Левски, писани до неговите съмишленици и членове на революционни комитети след 1866 г. Тук са събрани някои от най-интригуващите страници до Панайот Хитов, Любен Каравелов, Христо Иванов Книговезеца, Димитър Общи, Киряк Цанков, Централния комитет в Ловеч, в Букурещ и др. Писани са лично от Дякона след 1866 г.



В този първи том на документалната книга, чийто съставител е историкът Димитър Т. Страшимиров, се съдържат също сметки, бележки, автобиографичен разказ на Апостола в стихове, псевдонимни адреси, цикъл от песни и други интересни документи, сред които е и фототипното издание на джобното бележничко на Левски, разчетено и публикувано от съставителя през 1929 г. Самият Димитър Т. Страшими-

ров коментира изданието така: "Това е един скелет от документирани факти за биография. Така моята задача в тази книга е строго разграничена. Трябваше да дам класирани и отговорно разтълкувани документи. Много гуми и цели мисли са мъчно разбираеми, аз трябваше да ги изясня под линия на страницата или в квадратни скоби в текста. А понякога даже и цялото писмо не се поддава на осмисляне.

Неизвестни псевдоними заместват истинския адрес, което не дава да се долови назначението на кореспонденцията. Също и гати често липсват, а това отсича хронологическата връзка на писмата, вследствие на което се наложи да поставя специално съдържание в началото на всеки документ. Липсваха и препинателни знаци и на места поставях наклонени линии, за да разделя мисъл от мисъл".

Текстовете на писмата в книгата са запазени в оригиналния си вид, като на места за по-голяма яснота и улеснение на читателя казаното е довършено в квадратни скоби. Този първи том на "Васил Левски" съдържа също кратък речник на използваните редки, остарели и диалектни думи и турцизми, както и факсимилета на писма на Апостола до Данаил Хр. Попов, до Централния комитет в Ловеч, във Влашко и др. Тези автентични документи са част от златния фонд в общата съкровищница на революционното наследство от националноосвободителните борби на българския народ и ценни исторически свидетелства от втората половина на XIX век у нас. За корицата е използван портрет на Апостола, работен скоро след Освобождението от Георги Данчев, известен под името Георги Зографина. (ЖД)



Диана Гласнова е български журналист, от години живее и работи в Хърватия. Тя бе наградена от г-н Дамир Яшаревич, председател на Дружеството на загребските защитници на град Вуковар, който връчи дипломи и членски карти на сътрудници от чужбина, избрани за почетни членове на организацията.

БЪЛГАРСКА ЖУРНАЛИСТКА НАГРАДЕНА В ХЪРВАТИЯ

Отличие на Диана Гласнова е присъдено в знак на признателност за подкрепата ѝ и за личния ѝ принос в развитието на международното сътрудничество на Дружеството с ветерански организации.

Дружеството е организация на ветерани - участници в Отечествена война в Хърватия 1991-1995 г. Цел на международната му дейност е установяване на контакти и сътрудничество със сродни организации в Европа и по света, както и популяризиране на Хърватия като привлекателна туристическа дестинация.

В книгата си "Войници на милосърдието" Диана

Гласнова разказва за последния етап от Втората световна война, в която българската армия участва във военните действия на територията и на днешна Хърватия, и за проявите на хуманизъм от страна на българските офицери и войници. В широк исторически контекст, проследяващ периода от началото до края на Втората световна война, авторката опровергава трупаните и преиначавани дълги години факти от югославската военна историография по адрес на българската армия.

Книгата "Войници на милосърдието" е издадена в Загреб и в София.

КОЙ ЩЕ ГРАБНЕ ТАЗГОДИШНИТЕ „ОСКАРИ“?

В Дома на киното в столицата дефилират основните претенденти

Само с 2 номинации за "Оскар" 2014 е американският филм "У дома през август" на режисьора Джон Уелс. Той е събрал звезден екип, в който блесят Мерил Стрийп, Джулия Робъртс, Юън Макгрегър, Дърмът Мълроуни, Сам Шепърд и др. Филмът е адаптация на отличената с награда "Пулицър" пиеса на Треиси Летс. Разказва за мрачната, смешна и дълбоко затрогваща история на силните жени от семейство Уестън. Техните съдби се развиват в различни посоки, докато семейна криза не ги връща у дома в Средния запад, където са израснали.

Цели 10 номинации "Оскар" 2014 има "Американска схема". Това прави автора му Дейвид О. Ръсел нетърпелив, защото очакванията за сериозен успех на лентата му са наистина големи. Сред актьорите са все известни имена, между които е и Робърт де Ниро. Сюжетът е базиран на истински случай от 80-те години, филмът разказва за измамника Мел Уайнбърг, който е заловен от агента на ФБР Джими Бойл и по-късно убеден да сътрудничи на бюрото в разпитането на случай, свързан с корупционни схеми в Конгреса на Съединените щати.

Сандра Блок и Джордж Клуни са емблемите на "Гравитация 3D", който

има също 10 номинации за "Оскар" 2014. Но освен тях преди дни получи 6 награди БАФТА, което е английската реплика на американските "Оскари". Това е изключителен британски филм, най-добър за годината, с отличие за най-добър режисьор, визуални ефекти и др. Става дума за младата г-р Райън Стоун, която е брилянтен медицински инженер. На първата си космическа мисия е под командването на ветерана астронавт Мат Ковалски. Въпреки че мисията е рутинна, се случва инцидент. Свалката е унищожена, а Стоун и Ковалски остават съвсем сами да се носят из космическия мрак.

И накрая две думи за Уди Алън и неговия "Син жасмин", който продължава да печели овации и награди. Освен досегашните 3 номинации за "Оскар" 2014 и получения вече "Златен глобус" 2013 от миналата седмица лентата прибави и награда БАФТА 2014 за най-добра женска роля на Кейт Бланшет. Филмът проследява историята на Жасмин - дама от висшето общество на Ню Йорк, която се премества в Сан Франциско, за да избяга от несполучливия си брак. В ролите са актьори, които нямат нужда от представяне - Кейт Бланшет, Алек Болдуин и Сали Хоукинс.



Срещата на настроенията между фотографията и литературата ще продължи до 21 март

Галерия SOHO отваря врати за една различна изложба. "Дневници на безкрая" е среща между фотограф и писател. Това е съвместна акция на Мила Иванова, която е журналист и блогър, и Красимир Андонов, млад фотограф и кинооператор. Скоро предстои да видим два пълнометражни филма, заснети от него - това са "Отрова за мишки" на Константин Бу-

ров и "Съдилището" на Стефан Командарев. С прожекция на "Съдилището" ще бъде открит "София филмфест 2014." Но за Красимир фотографията е всекидневното му изкушение. В "Дневници на безкрая" той показва черно-бели фотографии, правени в продължение на години в различни места по света.

Мила Иванова е главен редактор на сп. "Всичко за жената", има личен блог, наречен "Солунска 16". Публикувала е в редица списания, вестници и сайтове. Текстовете ѝ също са писани през продължителен период от време. Те са ехо от неразказани исто-

„ДНЕВНИЦИ НА БЕЗКРАЯ“ Е ИЗЛОЖБА НА ОБЕКТИВА И ПИСМЕНОТО СЛОВО

рии, откъси от чувства, ленти с преживени кадри. Някои от тях вече са публикувани в блога ѝ, други са редове от лични писма, трети са писани специално за тази изложба.

"Дневници на безкрая" е среща между настроенията, която търси единност в личното усещане на

всеки посетител. Това е история, която фотографът разказва, а писателят съединява в едно от две близки цялости. Повече информация за тази необикновена изложба можете да откриете на: www.soho.bg, www.krasimirandonov.com или www.solunska16.blogspot.com.



БУРГАС

Добри новини за меломаните

Легендарният Блеки Уолъс и неговата група W.A.S.P. ще разтърсят летния театър в Бургас в началото на август м.г. Новината обиколи интернет пространството само за няколко часа и зарадва почитателите на тежката музика в цялата страна.

Рокаджиите са добре познати на родната публика. През последните години те на няколко пъти изнасяха концерти пред пълни зали и стадиони в различни български градове.

Предстоящото шоу на 4 август е част от мащабното юбилейно турне на бандата "30 Years Of



шоу на W.A.S.P. за всички времена.

Билетите за концерта са в продажба от 18 февруари, като първите 200 са на промоционална цена от 35 лв., а другите ще струват 45 лв. и 50 лв. - в деня на концерта.

Меломаните могат да се снабдят с ценните хартийки от касите на Тикетпро в цялата страна - супермаркети "Пикадили", бензиностанции OMV, Вестникарска група България, магазини Internity, Office 1

Superstore, магазини "На Тъмно", Usit Colors, Билетен център НДК, магазини Orange, магазин Sound Garden - Бургас, както и онлайн на www.ticket-pro.bg.

Thunder", което стартира през 2012 г. от Лондон и продължава и до днес. Гастролът е преминал през целия свят, а музикалната критика го определя като най-доброто

ВАРНА

Програма срещу изоставянето на деца с увреждания

Община Варна ще отпусне около 70 хил. лв. за 40 деца, които използват услугите на центъра за "Ранна интервенция за предотвратяване изоставянето на деца с увреждания" в Карин дом.

Всеки месец социалното заведение предоставя услуги средно на 70 деца на възраст от 0 до 4 г. Сред основните акценти в дейността са домашните визити - мобилен терапевтичен екип подпомага развитието на детето в семейната среда. На малчуганите и техните родители е осигурена възможност да посещават "групи за игра" в Карин дом. За родителите се предлагат консултации и



подкрепа още от раждането на бебето. Създадени са и групи за взаимопомощ, в които родителите могат да споделят опит и да получат съвет.

През декември м.г. програмата "Ранна интервенция" на Карин дом навърши 3 години. За този период подкрепа са получили над 280 деца и техните семейства и са осъществени близо 1600 домашни визити и консултации в родилните домове. Радваме се, че Община Варна е наш партньор и финансира центъра, посочват от Карин дом.

РУСЕ

Започна гласуването за конкурса „Място в сърцето“

Русенският кей, Паркът на възрожденците и храмът "Всех Святих" търсят "място в сърцето" на русенци. Трите обекта продължават в следващия етап на надпреварата след решение на местното жури.

Инициативата "Място в

сърцето" стартира през октомври м.г. и в нея участват 12 града от страната. Целта е да бъдат подкрепени проекти, свързани със съживяване и възстановяване на емблематични за местната общност средища и сгради. Кампанията протича в

няколко кръга, като първоначално жителите от градовете участници дават своите предложения. Впоследствие фондация "Работилница за граждански инициативи" и жури, съставено от местни експерти, посочват трите обекта, които да продължат надпреварата. Крайното решение отново е на гражданите, които определят победителя чрез гласуване. Проектът, събрал най-много привърженици, ще бъде включен в набирането на средства чрез дарения.

До края на февруари м.г. русенци могат да подкрепят своя избор на сайта на www.myastovsarce.to.bg.



ПЛОВДИВ

Готова е стратегия за развитие на туризма

дина около 300 хил. туристи са пренощували в пловдивските хотели, а още повече са били на еднократни посещения в Града под тепетата.

От изказванията стана ясно, че в момента се разработват нишови туристически пакети, най-актуалните сред които са виненият и уикенд туризмът.

Общината планира старта на новия туристически сезон да съвпадне с допълването на два нови обекта върху туристическата карта - вторият етап от реконструкцията на Римския стадион и отварянето за посетители на Малката базилика, която до месец се очаква да бъде прехвърлена за управление от държавата на Общината. След 6 месеца работа в тясно сътрудничество с целия бизнес в сектора и различни неправителствени организации е готова стратегията за развитие на туризма, която се очаква да бъде приета от Общинския съвет.



Сграмата за принос си в популяризиране на българската култура и туризъм се завърнаха представителите на Пловдив от международната туристическа борса "Ваканция и СПА експо 2014" в София.

"Това е поредното признание за усилията ни да популяризираме града като туристическа дестинация", отбеляза кметът на Пловдив инж. Иван Томев.

Според зам.-кмета Стефан Стоянов през последните години се наблюдава тенденция към увеличаване на броя на туристите. Той припомни, че в края на миналата година в Пловдив влезе една от големите световни хотелски вериги и се очаква да я последва още една, което е добра оценка за потенциала, който има градът. Данните показват, че през миналата го-

СТАРА ЗАГОРА

Кукери ще гонят злите сили

Над 800 кукери от цялата страна ще се съберат на 9 март в Стара Загора по време на XVI издание на Фестивала на маскарадните игри.

Събитието традиционно ще започне с пьстро и шумно дефиле на колоритните участници, които ще преминават под звуците на хлопки и чанове по бул. "Цар Симеон Велики". Атрактивните старци, гжамалари, сурвакари, арапи ще спрат на площада пред Общината, където ще започне конкурсната програма.

Пред журито и зрителите ще се излявят 16 групи.



Гости на фестивала ще бъдат кукери от Северна Гърция.

И тази година по централната градска улица ще се разположат майстори на народни занаяти - оръжейници, кошничари, плетачи и др., които ще пресъздават атмосферата на старозагорската чаршия от началото на XX век.

Организатори на мащабната и чакана от всички проява са Община Стара Загора, НЧ "Николай Лилиев-2005" и Центърът за наука, култура и изкуство в града.

БЛАГОЕВГРАД



От началото на тази година Община Благоевград издава карти за паркиране на хора с трайни увреждания, отговарящи на изискванията на Закона за движение по пътищата и европейските директиви. Тазгодишните стикери са унифицирани и дават право на водачите с увреждания да паркират свободно с тях в цялата страна и в рамките на Европейския съюз без оглед на това къде са издадени.

Картите за паркиране се издават от съответната община по постоянен адрес на собственика, а съгласно наредбите 10% от маркираните паркоместа в режим на "синя зона" в Благоевград са предназначени именно за ползване от хора с увреждания. За да се изпълнят изискванията на закона, картата за безплатно паркиране трябва да бъде поставена

Картите за паркиране на инвалиди важат в цялата страна

на видно място в автомобила, като тя дава право на неограничен престой в рамките на зоната с платено паркиране.

Необходимите документи за издаване на пропуск са документ за самоличност, копие от актуално експертно решение на ТЕЛК за над 50% инвалидност, 2 броя снимки и заявление по образец, което се предоставя от деловодството на Община Благоевград.

Право на паркиране върху местата за хора с трайни увреждания имат само автомобилите, в които е поставен съответният пропуск, а всички останали, заемащи неправомочно тези места, се санкционират.

Страницата подготви Георги ГЕОРГИЕВ

Майсторлъкът зад волана ще обърне черната статистика

Не минава и ден, без да чуем за поредната тежка катастрофа на пътя. А статистиката на КАТ за броя на загиналите изпраща косите ни от ужас. Висока несъобразена скорост, изгубен контрол над превозното средство, разсеяност, неспазване на знаците и правилата.... Списъкът на причините за жестокото кръвопролитие е наистина дълъг. В търсене на изход постоянно се предлагат нови и нови тактики, стратегии, санкции. Някои звучат разумно, но други са направо абсурдни. Като последното

Кристина ПЕШИНА

На излизане от София в отбивка на Околовръстното шосе към село Чепинци се намира професионалното училище. Там на около 200 декара е разположена пистата, на която много шофьори са осъзнали за първи път, че реално до момента са били неук и пълни аматьори зад волана. И това въобще не е преувеличено. Доказателство е тетрадката, в която всеки курсист записва впечатленията си от изживяното. Разбира се, не липсват и бабаити, които отиват с огромното самочувствие на пилоти от Формула 1, но малко е необходимо, за да станат по-ниски от тревата, защото майсторлъкът, който се преподава там, е съвсем различен от това, което можете да научите във всеки друг курс за шофьори.

Докато нашият домакин ни въвежда в обстановката, пристига ученикът-рожденик, чийто подарък е един ден безплатно обучение в школата на Павел Жеков. Освен възмущаващо изкарване му обещава и още нещо много важно - ценни знания и умения, които да са му в полза за бъдеще.

Първото, през което минава всеки, е входното ниво.

Така инструкторът Васил Жеков, син на собственика, има възможност да се запознае с уменията и слабостите на ученика си. След това малко теория, но не суха материя, а с чисто практическа насоченост и логично обяснение за всяко нещо. И накрая идва оттренирането на наученото. Курсът е с продължителност три

предложение например - да се забранят тъй наречените ремонти на колата зад блока. Да лишиш българина от удоволствието да ръчка собствената си кола? Тази, която кара повече от 20 години и познава по-добре от собствената си жена? Под която всяка събота и неделя лежи безусловно в слънце и в сяня. Това не е просто забрана, а чисто посегателство. Затова не е случайно, че, макар и само предложение, идеята разбуну духовете. Но да оставим шегата настрана. Безумно или не, всяко предло-

жение има една-единствена цел - да спре тази безсмислена загуба на човешки животи. Все пак е по-добре да се целим по-точно и адекватно. А каква е правилната посока и ще я намерим ли скоро, опитахме професионалния рали пилот Павел Жеков, който ни посрещна в своята Академия за безопасно майсторско шофиране. Единствената по рода си у нас. Така, освен че имахме възможност да поговорим по дългогодишно разискваната тема, успяхме и да наблюдаваме един урок по майсторско шофиране.

ятелите, живота влияят косвено върху поведението и концентрацията на водача на пътя. Той не може да се абстрахира от всекидневнието и се качва заедно с проблемите си в автомобила. Така, шофирайки, се сблъскваме на пътя с много и различни хора, с техния характер и проблеми. Затова е важно да сме достатъчно добре подготвени.

Трябва сами да се пазим и да внимаваме, защото никой няма да го направи вместо нас.

За да се противодейства на буйния нрав на съгражданите ни, ефикасен метод се оказват санкциите и глобите. Всъщност те са работещи по всички географски ширини. Те са и причината все по-масово да се слагат коланите. Засега само на предните седалки. Битката за задните все още продължава, но определено напредъкът е голям. В това може и сами да се убедите, ако се заглеждате по преминаващите покрай вас автомобили. Основната заслуга за това имат именно глобите. "Не знам обаче доколко е справедливо, защото едно е да взимаш 4000 долара заплата и да платиш 100 долара, друго е да взимаш 250 лева заплата и да платиш 500 лева глоба. Имам чувството, че нашето правителство живее на друга планета и не знае за какво става въпрос", анализира и другата гледна точка експертът.

Няма как да подминем още една тема, която напоследък се завъртя в публичното пространство, а именно засилването на пътните патрули по шосетата. "Полицията трябва да бъде в полза на обществото, в услуга, както е навсякъде по света. А тук е обратното. Те са в тежест на шофьорите. Депресират ги, което също донякъде влияе върху поведението им. Аз съм виждал водачи, които карат по магистралата със 130. Виждайки полицай, те рязко скачат на спирачката, а аз съм зад тях, както и още други, които също трябва да набием рязко спирачка. А защо? Определено грешен рефлекс. Придобит комплекс, при положение че 140 км в час е разрешената скорост за движение по магистралата. Това е голяма

травма на обществото, която е очевидна", остро разкритикува намеренията на управляващите Павел Жеков и определи мерките по пътищата като по-ефективния метод, правилната насока и справедливо решение спрямо шофьорите. Да не говорим, че измъкването с 20-30 лева на ръка отново ще дойде на дневен ред. Не че е изчезнало.

Има само едно решение за справянето с войната по пътищата и това е обучението в майсторско безопасно шофиране.

А какво ще рече това?

"Майсторско шофиране означава автомобилът ти да бъде всеки един момент под пълен контрол, независимо от пътната настилка. А ако автомобилът ти излезе от контрол, да можеш да реагираш адекватно, да го овладееш, да излезеш от ситуацията невредим и да опазиш живота на другите участници в движението. Това означава майсторско шофиране. Пълен контрол над автомобила при всякакви условия. Оттам като продукт идва безопасността. Изцяло и всичко зависи само и единствено от водача", твърди събеседникът ни и допълва, че той обучава курсистите не да шофират, а да контролират автомобила, защото при кормуването той им налага своята воля и те го следват, а трябва да е обратното - автомобилът да изпълнява всичко, което ние желаем.

Всеки, който иска, може да се запише в академията и да изкара курса. Единствено условие е да може да кара. Други ограничения няма. Засега повече мъже се записват, но и жени не липсват. Възрастовият диапазон също е доста голям. Най-възрастният им ученик е на 74 години. Това само доказва максимата, че никога не е късно да научиш нещо ново. Карането по пистата, освен че ще ви направи подготвени за всякакви извънредни ситуации, ще ви зареди и с голяма доза адреналин. А накрая просто няма да ви се тръгва. Така се случва с всеки, който попадне там. В това ни увери Павел Жеков още в началото на разговора ни, а ние сами се убедихме на изпроводяк.



цели дни. Няма часове. Упращава се всяко нещо до неговото пълно усвояване.

Без повече време за губене курсистът и инструкторът се запътват към учебния автомобил, а ние продължаваме разговора си с нашия събеседник.

Павел Жеков създава своята школа още през 1995 година в Сливен, осъзнавайки нуждата от място, където да бъдат правилно обучени шофьорите. Според него именно там е същността на проблема. "В самата подготовка на шофьорите, защото едно дете, като не ходи на училище, то остава неук до края на живота си. Така е и с шофьорите. Те не са обучени както трябва. За това нямам вина инструкторите, а методиката, с която работят. Тя е много стара и неефективна. Не ги учи на елементарни познания, например, че сцеплението може да се променя, а то е най-важното. Ако един автомо-

бил няма сцепление, той не се контролира. Нашите рефлексии са изградени грешно, затова е необходимо да ги култивираме. Трябва да им заложим правилните движения, правилните команди на автомобила, но това не го знаят повечето водачи, защото то не се изучава никъде", казва събеседникът ни. Затова и смята мерките, които се обмислят, за тривиални, рестриктивни и неефективни, защото не се правят от професионалисти.

Макар у нас това да е единствената академия, в Европа отдавна не е така.

Само в Германия те са повече от 20, а в Австрия 7. "Там всички шофьори минават подобно специализирано обучение. Оттам нататък, знаейки как да подчинят автомобила на своята воля и как да из-

бегнат ситуация на катастрофа, те не попадат в нея", категоричен е г-н Жеков. За да ги стигнем обаче европейците, е нужно да има национална политика и това да е приоритет на държавата.

Що се отнася до карането с високи скорости, Павел Жеков смята, че това може да се реши лесно с конструирането на специални съоръжения, където почитателите на бързите коли да имат възможност да ги "пришпорват". Така те няма да карат така неразумно на пътя и да застрашават своя живот, а и този на другите участници в движението.

Голяма е борбата с бабачката на българина и нежеланието му да се подчинява на каквито и да било закони и правила. Спецификата на нрава и манталитета обяснява донякъде инатлъка ни. Има обаче и един друг момент, който не е за подценяване. Социалният статус на всеки един човек. Проблемите в работата, семейството, при-

Националният ни идеал за независима църква прераства в българска кауза

Акад. Велев, в книгата Ви "Българската национална кауза 1762 - 2012" посочвате, че борбата за независима българска църква и българска просвета между 1860 и 1870 г. е втората ни историческа кауза. Как за такъв кратък период поробенят ни народ се издига до съзнанието да осъществи духовната си свобода?

- За да Ви дам точен и подробен отговор, трябва задължително да се върнем в началото на тези 500 г., за да си припомним какво се е случило с Българската православна църква след падането на България под османско владичество. Защото в края на XIV в. не само държавата ни е разпокъсана в три отделни образувания: Търновско, Видинско и Добруджанско царство, но се образуват и три самостоятелни църкви: от една страна Търновската патриаршия, а другите две - Видинската и Добруджанската, преминават под юрисдикцията на Цариградската патриаршия.

- **А какво се случва с българските духовници?**

- Османците не само опустошават и разграбват страната, но и православните храмове, много от които се разрушават и превръщат в джамии. Българското духовенство е преследвано, избивано и прогонвано от родните си места. В рамките на Османската империя християнските народи биват обединени в единна религиозна общност, наречена "рум милет", в която правата и задълженията им са еднакви.

- **И на практика Цариградската патриаршия започва да ръководи духовния живот на всички православни християни в империята, независимо от етническия им произход...**

- Точно така. През периода от 1402 до 1439 г. тя успява да издейства пред Високата порта не само статута си на официален представител на православното християнство, но ѝ се дава правото да събира църковни данъци и такси и свободно да използва църковните имоти и имущество. Постепенно ролята на духовенството се засилва и то започва да играе все по-голяма роля в обществения живот на българите.

- **Кога Патриаршията започва да проявява асимилаторски стремежи спрямо българите?**



Акад. Григор Велев

- Много по-късно. През периода от XV до XVII в. Цариградската патриаршия не се меси в живота и дейността на българското духовенство. Обаче в края на XVII и началото на XVIII в. започва събуждането на християнските народи на Балканите, като Сръбското и Гръцкото възрождение започват преди Българското. През 1844 г. гръците обявяват националната си доктрина "Мегали идея" (Велика идея), в която се очертават гръцките териториални претенции на Балканите.

- **И тази доктрина се възприема изцяло от Цариградската патриаршия...**

- Точно с нея се поставя началото на елинизация на православните християни от български и груз негръцки произход. Както свидетелства "История славянобългарска" на Отец Паисий, започва погърчване на българските свещеници и интелектуалци. Наблюдава се и процес на гърчечене сред по-богатите българи. Постепенно с помощта на владиците гръци, ръководещи българските епархии, църковното дело попада в ръцете на т.нар. фанариотски организации. През следващите десетилетия процесът излиза извън рамките на църквата. Правят се опити за масово налагане на гръцкия език в книжовността, просветата и стопанския живот на българите.

- **С какво се свързва началото на борбата ни за църковно освобождение?**

- С първите прояви на организирана съпротива срещу гръцкото духовенство, които са т.нар. Врачански събития през 1824 г. Повод за конфликта е опитът на владиката Методий да наложи извънреден данък. Врачани, ръководени от местния търговец Димитраки Хаджитошев, отправят оплакване до Високата порта, което е придружено с искане за отстраняването

● С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

на владиката от този пост. Хаджитошев е наклеветен, че е враг на падишаха. Затова е съден и екзекутиран във Видин, а неговите съмишленици са арестувани. С други думи, гръцката църква повсеместно налага процес на гърцизиране на българската православна църква, а чрез нея и на българския народ. Такива конфликти се

султана допринасят за разширяване на претенциите на българите, особено относно желанието им да имат независима българска църква.

- **За да се случи това, на историческата сцена се появява личността на Неофит Бозвели, който е главното действащо лице в т.нар. Търновски събития...**

турските власти и заточен в Света гора.

- **Кога според историците движението за църковна независимост в действителност прераства в осъзната общонационална кауза?**

- Това е процес, който намира своя катализатор, когато през 1844 г. Неофит Бозвели се завръща и се установява в Цариград. Тогава в борбата за независима българска църква освен българските духовници Неофит Бозвели и Иларион Макариополски начело застават както бележитият възрожденец - поетът и публицист Петко Рачов Славейков, така и интелектуалците Тодор Бурмов, г-р Стоян Чомаков, Гаврил Кръстевич и други будни българи. Те организират мощно движение сред българската колония в Цариград. И създават исторически документ, който има характеристиките на национална програма по църковния въпрос, чиято основна цел е възстановяването на културната и духовната самостоятелност и политическа независимост от Цариградската патриаршия.

- **Разкажете по-подробно за този документ.**

- Всъщност той не е един, а са два меморандума, които с помощта на полския емигрант Михаил Чайковски, който е на турска служба, изпращат на Високата порта. В първия се иска в българските епархии за владици да се назначават хора от български произход, като изборът им се осъществява от самите епархии. Докато вторият меморандум е по-обстоятелствен, в който се настоява в земите, населени с българи, за владици да се назначават българи, които да се избират и сменят от народа. Българите да имат свои духовни представители в Цариград, които да защитават националните им интереси. Българите да имат право свободно да откриват свои училища, да печатат книги и вестници на своя език, да се разреши изграждането на българска църква в Цариград. Нещо повече - да се създадат българо-турски съдилища и да се разреши българска делегация да контактува с Високата порта...

Скоро след това Неофит Бозвели изпраща нов, трети меморандум, с който разобличава злоупотребите на гръцкото духовенство и поставя въпроса за фиксиране на заплатите на архиереите.

- **Какво му коства тази непримиримост в осъществяването на националната кауза?**

- Дейността му се следи с озлобление и настървение от Патриаршията. По гоно и настояване на последната и с помощта на руския посланик Титов той и Иларион Макариополски са заточени в Атон. Неофит Бозвели умира през юли 1848 г., убит е физически от гръцкото духовенство в подземията на Хилендарския манастир.

- **Смъртта на Неофит Бозвели фатална ли е за българското дело?**

- Не, защото по това време в Цариград е концентриран елитът на нацията - богатите братя Гешови, Г. С. Раковски, Гавраил Кръстевич, Сава Доброплодни, Стефан Богориди, който е член на висшата администрация на империята. След заточването на двамата народни будители българите в Цариград насочват усилията си към получаване на разрешението за строителство на българска църква в столицата на империята. През 1847 г. българските еснафи дават пълномощно на Александър Екзарх (1810-1891). Той представя исканията на българите пред великия везир и патриарха. Тъй като патриаршията отказва категорично да удовлетвори искането им, те се обръщат към сънародника им Стефан Богориди, който се ползва с голямо доверие пред турския султан и който дарява свой имот, за да се открие параклис. За радост на българите султан Абдул Меджит уважава тяхната молба и през 1849 г. издава специален ферман за изграждане на параклис на името на св. Стефан. Тържественото освещаване на храма става на 9 октомври 1849 г., а управлението на църквата се възлага на настоятелството на българската община в Цариград. И с този акт империята за пръв път признава официално съществуването на българска национална общност...



разгарят още в Търново, Стара Загора, Самоков, Нова Загора, Казанлък и Скопие. Те предизвикват искания на българите за назначаване на български владици. Трябва да подчертаем, че в същото време българските търговци заемат важни позиции в стопанския живот на империята и изместват гръците от ключови места в имперската администрация. Възраждащото се българско общество засяга пряко гръцките интереси.

- **В крайна сметка решителна роля в конфликта изиграва кризата, обхванала империята, която спешно се нуждае от реформи...**

- Основните насоки на реформите в империята са очертани през 1839 г. от султан Абдул Меджит, който оповестява намерението си да се разработят нови закони, които да гарантират живота, честта и имотите на поданиците. Позициите на

- Ето предисторията на тези събития. През 1838 г. умира търновският гръцки владика Иларион Критски, известен с толерантното си отношение към българите, и започва подготовка за избор на българин за негов заместник. Вместо предлагания от българските миряни Неофит Бозвели Патриаршията назначава гръцка Панарет, корумпиран българо-романец - представител на фанариотските среди. Българите от 16 кази на Търновската епархия подготвят и изпращат прошение до Патриаршията да бъде сменен. Молбата им е уважена, но на мястото му за владика в Търново е назначен грък - Неофит Византиос, а Неофит Бозвели - за негов протосингел. Неофит Бозвели не приема назначението. В знак на протест той отказва да се подчини на Патриаршията. За неподчинение на решението на Патриаршията Неофит Бозвели е наклеветен пред

Ако искате да научите повече подробности по темата, потърсете в книжарниците книгата „Българската национална кауза 1762-2012“ на акад. Григор Велев



Мореплавателят Дончо Папазов е роден на 21 февруари 1939 г. Екстремните му пътешествия започват през 1972 г., когато заедно със съпругата си Юлия Гурковска (Джу) пресича Черно море за 26 дни от Варна до Сочи с корабна спасителна лодка. Осмеляват се да пресекат и Атлантика със спасителна лодка с платна от Гибралтар до Куба (1974 г.), и Тихия океан (1976 г.). Експериментират възможностите за оцеля-

ване на корабкрушенци, Дончо и Юлия единствени в света изкарват 191 дни на борда на спасителна лодка и изминават 14 000 морски мили. Паметна ще остане обиколката на света с яхтата "Тивия" на Дончо, Джу и дъщеря им Яна за 777 дни (42 000 морски мили). Но най-голямото постижение на Дончо Папазов е самотното околосветско плаване (1988 г.) без спирайки по най-бурния и опасен океански път.

Каква е историята на тази особена гривна на ръката Ви?

- Подари ми я шаман от Папуа, който ме излекува от тропическа треска. Беше безобразно грозен старец. Сложи ме на някакво неудобно ложе и взе да ми бае. Появиха се и няколко възрастни папуаски - голи до кръста. Взеха да пеят и да правят някакви движения. Това продължи час и половина. Но температурата ми от 42,5 градуса спадна и треската ми мина. След като свърши цялата патаклама, аз подарих на шамана две бутлки уиски. Той се трозна и смъкна тая гривна от ръката си. Каза ми, че е магическа и че три дни преди да се разболея от нещо, тя ще потъмнява, за да ме предупреждава. По нея има знаци, които учениците не успяха да разчетат. Изследвахме и метала в БАН. Оказа се най-обикновена търговска мед. Но нося гривната вече 35 години и наистина винаги преди да се разболея, тя потъмнява. Счупих я. Рибар от Царево ми я започи. Сложих си я и тя веднага потъмня. Тогава си казах: "Край, изчезна ъ магията". На другия ден обаче се надух от възпаление на зъб. Така гривната продължи да ми служи вярно. Тя не ми помага по друг начин, освен да ме предизвестява. Но това е много важно, ако трябва да тръгна на екстремно пътуване.

- **От толкова много плавания успяхте ли да установите границите на възможностите си?**

- Човек няма граници,

стига да има самочувствие. Никъде не можеш да тръгнеш без самочувствие. Скромността е необходима на чиновниците. Не е само въпрос на късмет и не е само Божие дело оцеляването на предела. Искане да си се готвил цял живот. За последното ми плаване, когато обиколех света по "невъзможния път", аз се готвих 20 години. Тръгнах от най-простото - от една лодка, с която плавах в Созополския залив. След това с лодка под платна минах Черно море; изкарах първата българска яхта в Егейско море; минах със спасителна лодка Тихия океан и Атлантика, след това обиколех света. Това са 20 години усилия, но имах и самочувствие.

- **Какво разбрахте за себе си в екстремни ситуации?**

- Разбрах, че мога да си вярвам, което знаех почти от дете. Както човек се ражда с дарба да свири на цигулка, на пиано или да рисува, така имам дарбата да плавам.

- **Най-трудното Ви преживяване на вода?**

- Най-трудното е да преодолееш себе си и да можеш да потискаш лошите чувства, когато си в крайно тежко състояние. Месеци наред сам, на тъмно, на студено, без електричество, вечно мокър, сред огромни 25-метрови вълни, сред опасността да те ударят айсберги. Мислиш си, че никога няма да легнеш в топъл чаршаф или да се изкъпеш, или да ядеш лютеница. Ти си лишен от най-обикновените неща.

- **А как издържаше съп-**



Гривна на шаман ме предупреждава, преди да се разболея

ругата Ви Юлия?

- Безкрайно трудно, защото на 5 квадратни метра в спасителната лодка плавахме месеци наред гладни и слабеещи. Не можехме да оставим румпела и за секунда. В Тихия океан ни се счули мачтата, счули ни се и управлението. Преминахме 5000 мили от островите Галапагос до Таити вместо с мачта с триметрова алуминиева тръба, в лодка, която няма кил и може да бъде грабната от водата и да се обърне всеки момент. Джуто издържа. Тя беше феноменална. Никога не мрънкаше. Нищо че я удари гикът и получи мозъчно сътресение. Безсънието е от тежките изпитания. След 4-5 дни се чувстваш все едно си поел наркотик. Не реагирах нормално - или бях по-голям песимист, или по-голям оптимист, отколкото трябва. В такива слу-

Родил съм се с дарбата да плавам

● **С Дончо Папазов разговаря Мара Калчева**

чаи най-често стават аварии. Много години съм изследвал психиката си в екстремните ситуации. Моят научен ръководител г-р Кирил Златарев, Бог да го прости, беше ръководител и на психологическите изследвания в космическата програма "Мир" и разработваше тестове за космонавтите. Част от тях сме ги изпробвали първо ние. Д-р Златарев твърдеше, че при мореплавателите е много по-трудно.

- **Не се ли изкушавате да станете космонавт?**
- Аз не, но г-р Златарев ме предлагаше. Не ме одобриха по много причини. Една от тях е, че баща ми е бил два пъти в лагер,

ва е причината, че при толкова възможности не останах на Запад. Социализмът, както видяхме, е нещо временно, а България е на повече от 1300 години, независимо от многото робства, които е преживявала.

- **Как Ви се отрази екстремното отслабване след всяко плаване?**

- Колкото пъти съм отслабвал екстремно, съм и набелязвал екстремно. И то наваксвах килограмите по-бързо, отколкото съм ги свалил. Искане да предупрежда, че неконтролираният от лекари и продължителен глад е вреден.

- **Сега сте в добра форма. Как го постигнахте?**

- Като успях да си обменя обмяната на веществата. По-късно хванах диабет и дълго време бях на инсулин. По едно време ми дотегна да се инжектирам и минах на хапчета. Това е чудо, но успях да го направя. Не слушам лекарите. Много често слушам себе си - може би заради това правя различни от обичайните неща.

- **Каква е съдбата на лодките, с които сте**



бяхме изселвани години наред, а на Джуто баща ѝ е бил 14 години в лагер.

- **Значи не бяхте идеологически правилните хора за космонавти? Но вие с Юлия като мореплаватели бяхте реклами на социализма?**

- Ние бяхме реклами на България. Каквато и да е - социалистическа или не - за мене тя е България. То-

плавали?

- Едната спасителна лодка, с която преминахме Атлантика, се намира в Морския музей във Варна. Другата, с която минахме Тихия океан, е при един даянджия на Калиакра - Наско. Сприятелихме се и той ми я показа: "Помниш ли я?". Намерил я в склад за отпадъци и я стегнал. А яхтата "Тивия"

потъна в Созополското пристанище и сега близо месец на дъното. Предупредих тогавашния директор на БНТ и мой приятел Кирило Гоцев, че ще го съдя за разхищение на имущество на телевизията. Извадиха я. Купиха я едни варненци, ремонтираха я и си я карат. Сега "Тивия" изглежда прекрасно. Тя е най-хубавата лодка в България. А аз нямам нито една лодка.

- **Липсват ли Ви морето и приключенията?**

- Не ми липсват, защото по четири месеца през лятото живея в каравана до морето край Царево. Приятел съм най-вече с рибари, по цял ден седим и си говорим глупости. Миналото лято с моите приятели Мариел Самсонов, Неделчо Куртев и Дани отплавахме с яхта за Сиатония - полуострова след Атон в Егейско море. Давяхме, без да спираме, почти до Дарданелите, но ни се счули двигателите. Наложих се да минаваме Дарданелите без двигател, което е абсолютно забранено, защото там движението е огромно, а течението силно. На всички отгоре беше през нощта, вятърът спираше и ставяхме неуправляеми. Слава богу минахме, но когато излязохме в Егейско море, ни удари 8-9-балов вятър. Скъса ни грота и генуата - двете най-големи платна - и останахме с едно малко платно. Не спяхме 3-4 нощи, за да стигнем там, откъдето тръгнахме.

- **Доволен ли сте от живота си?**

- Особено съм доволен, като гледам какво става в България - как се надига гражданското съзнание, как студентите не си траят с наведени глави. Жалко, че го правят периодично, на цикли. Дано този цикъл е много, много дълъг, защото това ще промени България. Не вярвам, че промяната ще стане с взрив, но следващото Народно събрание ще бъде по-добро от сегашното. Пак ще има протести, пак ще викаме "Не". Третото събрание ще бъде още по-добро и така напред. Много е важно човек да казва "Не". Няма нужда да има политическа или икономическа платформа - това не е работа на всеки. Но когато казваш "Не", ти облагородяваш обществените отношения.

Сред писаните стомни за вода, ниските маси от едно време и пъстрите черги в столичния Етнографски музей е намерила мястото и една уникална изложба на традиционната българска мартеница. Дванадесет талантливци дами от Загругата на майсторите на художествените занаяти от сутрин до късно следобед

представят в една от залите на сградата своите творения. И не само това. До Осми март те показват на всички желаещи как да усукват вълната или нанизват мънисто, как шопската шевица или совалковата дантела могат да се превърнат в оригинална техника за направата на красивите аксесоари.

Мартеницата дарява здраве и благоденствие

Мирослава КИРИЛОВА

„Всичко е в сърцето и фантазията ти. Та нали това е смисълът на мартениците - да подаряваме не просто усукани шнурчета, а да пожелаваме с тях здраве и благоденствие на човека, който ни е скъп. Червеното е символ на кръвта, на здравето, на силния темперамент, на любовта, а

бялото - на чистотата, плодородието, невинността и смиреността", споделя Величка Георгиева, етнолог и майстор на мартеници, народни носии и битови аксесоари. Разказва, че едно време хората се кичели не само един друг с мартеници, а са ги връзвали за здраве и на домашните животни. На къщата пък са се закачали червени кърпи, губери и платове.

Ето защо майсторките са пресъздали атмосфера-

та на бита от едно време и в изложбената зала. Наред с мартениците зад витрините висят червено-бели елеци, ризи с шевица, плетени чорапи и др. Освен да разглеждат ръчно изработените от майсторките на художествени занаяти произведения, посетителите могат да си купят мартеница. За по-сръчните се организират и работилници, където всеки може да седне наред с някоя от 12-те ентузиастки от Заг-



ругата и да опита да направи бяло-червен модел.

"Децамата обожават да правят Пижо и Пенда, в Габрово и Северна България традиционно стилизираните фигури на мъж и жена са се казвали Рачо и Дешка" - обяснява Антоанета Толтукова. Най-често в делнични дни ученици идват на групи, за да се насладят на тънкостите на занаята и да се докоснат до запазения и до днес красив български обичай.

Майсторките са от цяла България - от Софийско, Търговишко, Пловдивско, Великотърновско, Горнооряховско и др. Те показват как традиционните умения, знания и опит могат да бъдат запазени и дори доразвити. "Обичаят е жив, когато се развива, когато носи радост у младите хора и така от само себе си той се предава на следващите поколения", разказва Антоанета Толтукова. Споделя, че дъщеря ѝ например също обича да прави мартеници, макар и само за най-близките си хора, може да плете и шие. "Аз съм използвала по-различна техника за направата на моите модели - шевица с вълнени и памучни конци. Опитала съм се да пресъ-



зам обаче народностната символика чрез християнски мотиви, растителни орнаменти", отбелязва събеседничката ни. Идеите ѝ са се превъплътили освен в традиционните форми - гривна, гердан или пръстен - в брошка, ключодържател, обички. Антоанета Толтукова е убедена, че фолклорът не е само в песните и танците и трябва да го съхраняваме и предаваме.

Така форми, които тя е виждала по краищата на кърпите за коси на момите от едно време например, сега е пресъздава в мартениците си. Малка брошка е украсена с везан разцъфнал кръст. Цървулки от червен плат и шнурчета в алено и бяло закачливо висят зад витрината. И всички мартеници са различни, уникални.

Вплетено в народния календар е правилото мартениците да се носят, докато се види щъркел или лястовица. Според поверието тогава мартеницата се сваля и се слага под камък, за да се гадае. Ако по мартеницата има много мравки, ще се множат добре козите, ако поленят калинки - ще има повече овце.

След като се свали, мартеницата може да се окачи и на плодно дърво, за да е сита годината. В Добруджа я свалят чак по жътва и я закачат на първия сноп.



Днес материалите за изработка на мартениците са доста разнообразни, но първоначално те са били само от вълна. Такава е и най-старата запазена и описана мартеница - тази от Лом, изработена преди 1925 г. Направата на мартеници от памучни конци, по-късно от копринени (в Ловешко, Бургас, Етрополе) и даже от лен (Сопот) е късно вторично явление. В изложбата в Етнографския музей в столицата освен белия и червения цвят са използвани и някои други багри. "В Северозападна България у малките момчета може да се ви-

ги и мартеница, изработена от светлосиньо и бяло, като синият цвят е срещу уроки. Някъде се използват и малко зелено - символ на пречистването и очакването на пролетта, другаде се слага златна парă за благоденствие, имане. Към мартениците са се закичвали и малки кръстчета или скилидки чесън срещу злото. Червеното също е в многообразни нюанси в различните краища на страната. Червеното в Пиринския край и в Македония е различно, защото хората и темпераментът им са различни", отбелязва Величка Георгиева.



Целулит? Без паника, моля!

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**

• Какво свързва безплатните параван, градинска мебел или спалня? Един непретенциозен помощник в бизнеса, който служи за компактно нареждане и местене на товари - плоският дървен палет. Ние се заемаме с него, когато "излезе в пенсия", а ни трябва евтино и креативно обзавеждане.



У нас най-често се използват така наречените европалети с ширина 80, дължина 120 см и височина около 15 см, но има и с други размери (100x120 см, 120x120 см, 80x60 см, 80x40 см, 40x30 см). От мебела или аксесоара, който искате да си направите, зависи какви ще изберете. Хващайте лист хартия, молив - три пъти мерете и веднъж режете! Можете да си поиграете и повечко, като намерите и харесате в мрежата някой от стотиците сайтове за домашния майстор. Някои предлагат и безплатни програми за 3D проектиране на интериори и мебели.

Най-лесният и прост вариант е да изправите палет с подходящ за антрето ви размер до стената, да го прикрепите и да имате готов импровизиран обувник. Малко повече майсторлък, крепежни елементи и боя изисква направата на удобна пейка с цветарник.

При конструкцията на палетите имайте пред-

вид, че теглото им е между 7-8 и 20 kg, затова особено при висящи инсталации ползвайте съответните дюбели (ако ще правите поставка за вино или етажерки на стената) и здрави въже-



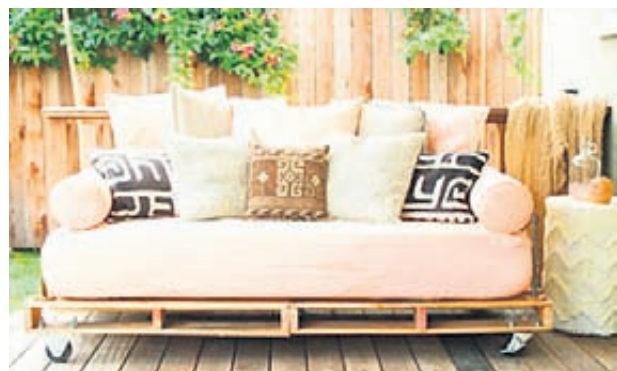
Мебели от нищо

та (за люлка в хола или на терасата). Стандартният европалет, поставен на земята, издържа товар около 1 тон, но поради споменатото му тегло инсталацията ви трябва да е добре балансирана, за да не се прекатури. Затова при правенето на параван например от едната

страна го укрепете с дървени ракли на една четвърт от височината му - хем ще е стабилно, хем ще имате място за складиране.

Когато прикрепите (с контактно или полиуретаново лепило за дърво, както и с пирони или винтове) дъба палета един върху друг, получавате необходимата височина за канапе или легло. Захванете ги със скоби с още няколко подобни елемента, за да получите исканата площ. Изберете голям размер колелца, ако искате още височина и мобилност. Непременно ползвайте функцията им за застопоряване на място, за да не се "извозите" в неизвестна посока! И сложете като опитните мебелистки крак или подпора там, където се пресичат диагоналите на новия ви диван, за да е още по-стабилно. Цветът на палетите, големината на матраците и възглавниците, както и десена на текстила можете да аранжирате според останалата част от интериора.

ОЩЕ ИДЕИ ЗА СРЪЧНИ РЪЦЕ: Здравите дъски от дървени палети могат да станат идеална облицовка на конструкция на барака за инструменти или на стени в избата. От



ЛЕГЛО ЗА ДОМАШНИЯ ЛЮБИМЕЦ

Едно старо нощно шкафче може да свърши много добра работа, ако се реновира. Махнете счупените му елементи, изрежете и загладете краищата. Ако е нужно, обработете го с шкурка или шлайфмашина и след това го боядисайте в подходящ за интериора ви цвят. Нарежете на ленти всички стари дрехи, които от години не носите, направете калъфка от стари дънки и настанете котето или кучето в новото му ложе. Е, съобразете размерите и пропорциите, за да се чувстват и свободно, и достатъчно уютно. И не се престаравайте с възглавницата, защото скоро ще трябва да я сменяте, ако животинчето скучае и си тренира зъбките и ноктите върху нея: нали е любимец, ще понасяте с усмивка!



три ненужни палети можете да си направите дори шезлонг за градината.

изсъхнат добре за едно денонощие и се радвайте на новите си осветителни тела.

Ретро лампиони

Обикновените матови лампиони с форма на паралелепипед могат да оживят спомените ви по уникален начин. Необходими са ви старите черно-бели или цветни фотоленти и универсално лепило като Ц200. Важно е това, което ще изберете, да не съдържа ацетон, защото ще разяде повърхностите, и да засъхва прозрачно, затова се консултирайте в магазина. Намажете основата, след това - нарязаните по височината на лампата ленти и ги оставете леко да засъхнат. Притиснете ги с валиче върху лампиона. За фиксация отгоре също нанесете тънък слой лепило или авто спрей. Оставете настрана да

Рамка за снимки

Във всеки офис има коркова, магнитна или бяла дъска - защо да не си въведем такава и въкъщи? Тя ще украси свободната стена с нашите пощенски картички, снимки, любовни бележки. Ваш е изборът дали ще ползвате цветни кабърчета, магнитчета или фини канапчета (в зависимост от основата, която сте избрали), върху които да закачвате носещите радост хартийки. Практичността е в лесното разместване и поддържане, в различните визии, които можете да постигнете, без стени те ви да пострадат от вашата креативност.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

ВИНТИДЖ СКРИН



Старите куфари, които събират прах по мазета и тавани, са съкровища за феновете на натоварени с отминали емоции вехтории. Ако нямате бройката или необходимостта от толкова голямо пространство за складиране като на снимката, направете си от 1-2 куфара нощно шкафче, където да държите любимите си книги, козметика и аксесоари. Прикрепен върху стара табуретка, един такъв картонен ветеран може да добие нужната височина и да служи за мощна масичка в кухнята или на терасата - за съхранение на сезонните прибори и барбекю пособия.

Важно! Почистете куфара: отвътре с леко влажна кърпа, тъй като често е облицован с хартия, а отвън - със сапунена вода. Ако хастартът е много накъсан и замърсен, отстранете го внимателно и залепете нов от тапет или текстил. Когато усетите мирис на плесен, обработете с препарат на хлорна основа и проветрете добре на слънце!





ОТВЕСНО: ДЕЛИМАНО. Ураган. Сопот. Кока Кола. Сек. Ришикеш. Бов. "Ладена". Ироними. Гала. Арисима (Такео). Ок. Варани. Овен. Катерина. Онур. "Защо". Хижа. Накат. Хотел. Кът. Дело. Товар. Роман. Весела. Абонат. Сажен. Минало. Им. Иполита. Асана. Сова. Ен. Панов (Павел). Поток. Неф. Рали. Четиридесет. Лон. Ръче. Астролози. Каталани (Алфред). Акунин (Борис).

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

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



Емилиян ОНУФРИЕВ,
BGfootball.com

И тази зимна футболна пауза си оти-де. По-бързо от запалата по празниците. Кога треперехме покрай гузните на Левски - ЦСКА за купата на България, а днес вече сме отметнали един пролетен кръг.

Традициите не се промениха. Само леко бяха преמודелирани. И тази зима почти всички се изнесоха към чужбина, въпреки че ползата от подобни лагери е нещо като тази от Егвин Сугарев за поезията - никаква. У нас по традиция остана Черноморец, пътувания нямаше и за Пирин и Нефтохимик. Някои като Берое пък трудно биха обосנוвали харчовете си заради пролет, в която играят мач с Литекс и след това ще въртят дербита с Любимец и Нафтата.

Лудогорец и Литекс са шампионите на подготвителната кампания. Там се вместиха в класическия брой мачове - 8-9, в които спечелиха по шест, направиха по един равен и по веднъж загубиха. Лудогорец обаче игра с далеч по-класни съперници с идеята да се подготви за предстоящите евромачове.

Левски се представи трагично. На Герена по традиция не обичат да

играят много през зимата (като брой мачове - б.а.), а в тези шест мача загубиха три и спечелиха едва един. ЦСКА са в графата "силна" подготовка. За тях е оправдано пътуване при липсата на база и условия. Срецаха сериозни съперници и от осем срещи записаха пет победи и само едно поражение.

Ботев Пловдив беше по-скоро колеблив, но новите допълнения определено показаха, че ще са сериозен фактор през пролетта.

Игваме го два "оперативно интересни отбора". Локомотив (Пловдив) изигра цели 11 мача в Испания, в които допусна 31 гола. Това беше причина да се породят съмнения около честността на мачовете. И няма как да е другояче, въпреки че треньорът Александър Станков излезе с една лично за мен неподходяща във футболни условия поговорка за ритниците от ата и магарето. Е, не ми е ясно с какво допринасят загуби с 0:5 от Днепър, 0:4 от Гьотеборг, 1:6 от Динамо (Букурещ), та дори и тази от Анжи, който вече не е "оня Анжи".

Любимец пък е доказателството как нещо приятно и положително може да бъде сригнато за броени месеци. Влизане в А група, приятна база, обещаващ млад треньор... И дотам! Първо сложиха крайно спорен откъм качества наставник, благодарение на когото отборът се срина от първо място до самото дъно. Мина се през буквално три селекции през годината и срамоти от

ФУТБОЛНАТА ПРОЛЕТ - В ОЧАКВАНЕ НА ОЧАКВАНТО

● Черното томо отново е на мога

типа на тази да запишеш три резерви в официален мач. И се стигна до подготовка в Испания...!? Десет мача, без победа и седем загуби - 5:33! Точка! Който каквото иска да си мисли. А какъв е бил коефициентът за успех на Динамо Киев с 8:0, можем само да гадаем.

Какво следва?

Благодарение на негодмислицата с новия формат пролетта ще е не толкова силна откъм футбол, колкото... забав-

на. И госта предвидима. Поне два са отборите сред първите седем, които до третия кръг ще са наясно, че им предстои безпроблемен край на годината, в който могат да пуснат и по 10 гола на мач, без да се притесняват от изпадане. Ако съдим по видяното през зимата на база резултати и селекция - това са Локомотив Пловдив и Черно море.

Четири Вечни дербита за шампионат и две за Купата са прекалено много.

И ако още не сме го усетили, да не забравяме, че са минали едва половината. И докато в светлия пример Шотландия "голямото дерби" има смисъл да е и десет пъти (по финансови причини най-малкото), тук единствено то, което произлиза, е не нужно напрежение и струпване на полиция и жандармерия в центъра на София.

Иначе е малко несериозно да се мисли, че Лудогорец ще изпусне възможността да триумфира с

трета поредна титла.

В долната половина. Късат клечка остана за Берое. Там няма да разберат нито дали са добри, нито дали са слаби. Заедно със Славия ще си осигурят оставането в А група не по-късно от петия кръг. После лично на мен не ми се мисли какво ще се случва.

Но това са проблеми на организаторите. Логически погледнато, при два отбора по-малко догоди-на нещата може и да са по-нормални. В този смисъл сегашният формат е неизбежен преходен период. Е, да видим...

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин В6

ПРЕЗАРЕДИ С АМБИНОР!



За повече енергия и жизнен тонус при:

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



**Само
2 ампули
дневно**

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



Александра Жекова влезе в историята на БГ спорта

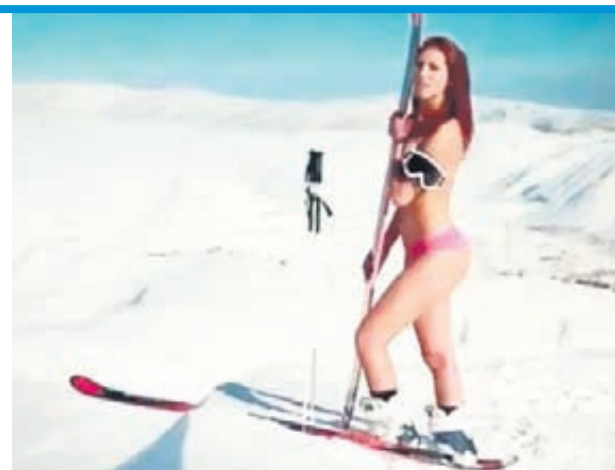
С петото си място в бордъркроса на олимпийските игри в Сочи Александра Жекова си осигури място в историята на българския спорт. Освен че записа най-предното класиране за страната ни от XXII игри, 26-годишната софиянка изпревари и легендата при алпийците Петър Попангелов, който има две 6-и места от Лейк Плесид '80 и Сараево '84, ако приемем, че сноубордът е по-близък до алпийските ски, отколкото до ски бягането.

Сани задмина и 7-ото място на Евгения Раданова от предишната олимпиада във Ванкувър, което бе най-доброто ни класиране през 2010 г.



Падането по време на финала в Сочи, което я лиши от възможност да атакува третото място, не обезкуражи Жекова, която преди 4 г. завърши участието си в инвалиден стол. "Изпитанията ме правят по-силна. Никой няма вина за случилото се, просто нашият спорт е високорисков. Много от фаворитките в Сочи паднаха, а напред продължиха по-слаби. Аз обаче съм доволна, че бях част от големия финал", коментира Жекова.

Тя обяви, че е готова да продължи да се състезава и до следващите игри в Пьончан, но ако получи подкрепата на държавата.



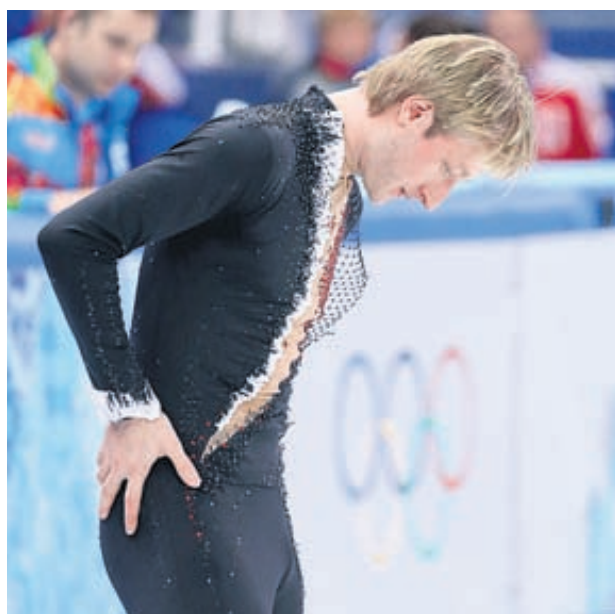
Ливанска скиорка се извини за еротични снимки

Скандал заради макар и не наскоро правени разголени снимки предизвика чаровната скиорка Жаки Шамун в родината си Ливан. Преди време за австрийски календар на скиорска тематика тя остана само по бикини. След като започна олимпиадата в Сочи, тези фотоси бяха пуснати в интернет и предизвикаха гневна реакция в Ливан. Министърът на младежта и спорта Файзал Карам нареди веднага случаят да се разследва, "за да се защити репутацията на страната". След това пък бе забранено на Шамун и другия скиор Александре Мобат, които са единствените представители на страната в Сочи, да дават интервюта.

"Знам, че Ливан е консервативна страна и тези снимки рефлектират вър-

ху нашата култура. Мога само да помоля всеки да не ги разпространява, за да се концентрирам върху важните неща - моите тренировки и състезания. Мога да разбера всяка критика. Искам да се извиня на всички", обяви във фейсбук страницата си Шамун.

Тя стана особено популярна в страната си след кампанията за защита на правата на жените. Десетки ливанки започнаха да се разсъбличат в знак на солидарност с олимпийската състезателка, която беше подложена на унищожителна критика в родината си. Кампанията "Не съм гола" дава шанс на жените да си направят безплатни голи снимки в знак на подкрепа на Шамун. Живеещата в Швейцария скиорка може да бъде подкрепена и в социалните мрежи.



Нов скандал във фигурното пързалане на Русия

резервите в руския тим - Максим Ковтун и Сергей Воронов. След нападите му съпругата на Плющенко Яна Рудковская написа в своя Twitter: "Искам да препоръчам на Ягудин, когато прави подобни изявления, да мисли с главата си, тъй като вече е възрастен човек".

Двамата големи фигу-

ристи на Русия бяха съперници на леда. Пикът на тяхното противопоставяне бе олимпиадата в Солт Лейк Сити, където Ягудин стана шампион, а Плющенко се задоволи със сребърния медал. След това Ягудин се отказа, а неговият съперник триумфира на Игрите в Торин през 2006 г.

Бившият фигурист Алексей Ягудин разкри, че е получил смъртни заплахи от обкръжението на Евгени Плющенко. Това се е случило, след като Ягудин отправил критики по адрес на двукратния олимпийски шампион след неговото отказване в Сочи. Бившият състезател обяви, че ако се случи нещо с него или със семейството му, трябва да бъде винен Плющенко. Алексей Ягудин написа в личния си профил в Twitter: "Вчера получих телефонно обаждане, разговарях с Яна (съпругата на Евгени Плющенко),

както ми се представи тя. Имаше заплахи към мен и моето семейство!!!!". След това той публикува втори текст със съдържание: "Ако с мен или с някого от моето семейство се случи нещо, винете Яна, Жения (Евгени Плющенко) и тяхното обкръжение". В последния си пост в Twitter Ягудин уточнява, че се надява заплахите да са дошли от "болни хора", не "от тях".

След като Плющенко се отказа от индивидуалната надпревара в Сочи заради контузия, Алексей Ягудин излезе с изявление, че фигуристът е оцелил



Ванеса Мей завърши последна в гигантския слалом

Световноизвестната цигуларка Ванеса Мей е повече от доволна от дебюта си на зимни олимпийски игри, въпреки че финишира последна - 67-а, в гигантския слалом. Тя спря хронометрите на 3:26,97 минути, като изостана на 50,10 секунди зад шампионката Тина Мазе. Българката Мария Киркова завърши 36-а. Мей беше 74-а след първия манш, но записа прогрес от седем места, тъй като при второто спускане седем състезателки не завършиха.

"Очаквах подобен резултат, последното място не е неочак-

вано за мен. Преди старта си казах, че ако успея да се състезавам тук, ще го направя най-напред заради самата себе си. Обещах си, че ще похарча голяма сума за благотворителна организация, която защитава животните - заяви 35-годишната Мей. - Животът е рисковано нещо, може да те изненада всеки ден. За мен не беше много важно как ще се състезават моите съперници. На първо място за мен беше да получа удоволствие от собственото си участие", добави именитата цигуларка.

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:

- артроза болест
- хронични травми на опорно-двигателния апарат
- болестни мускулни спазми и разтежения

ECOPHARM
www.ecopharm.bg

NeOx

Отново се движиш!