

ОБЩЕСТВО



Сивият сектор
още е сериозен
проблем
в страната

на стр. 6

ПОБЕДА!



Българи
юнаци!

ПРИЗВАНИЕ



Проф. Пенка
Переновска се бори
за Национална
педиатрична
болница

на стр. 11 и 17

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 9 (90), 4 - 10 март 2014 г. (год. II)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Actavis

Проф. Пламен Павлов,
историк:

Трети март
трябва да е
и ден за
размисъл

Интервю на Румен ЛЕОНИДОВ на стр. 9

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Държавата
отпуска
социални
помощи през
пролетта

на стр. 4

Детските
градини дават
реални
познания и
умения

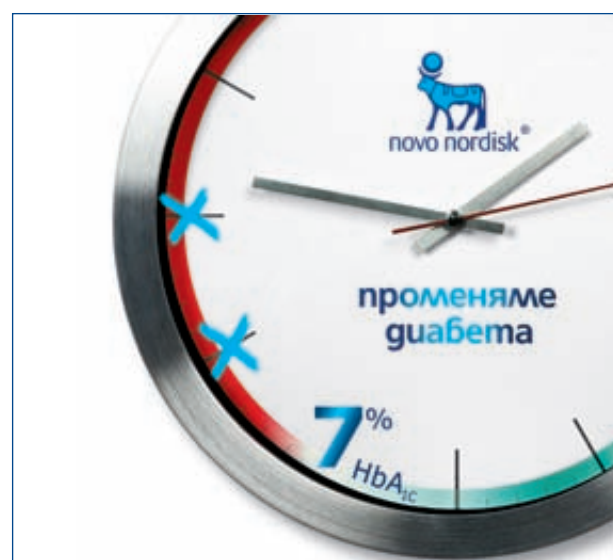
на стр. 10

CredoWeb:
Затлъстелите
мъже са
застрашени
от сексуални
проблеми

на стр. 16

История:
Как България
извоюва
църковна
независимост
от Гърция

на стр. 26



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



Успешният
и устойчив
бизнес
инвестира
в обществени
каузи



На стр. 5



„Уестингхаус“ ще строи 7-и блок с български фирми

Представители на американската компания "Уестингхаус", чиято технология евентуално ще се използва при построяването на 7-и блок на АЕЦ "Козлодуй", се срещнаха със 100

български фирми от областта на електричеството, консултантските услуги, сигурността и техническото оборудване. От "Уестингхаус" обясниха, че значителен процент от

инвестицията ще бъде по-верен на наши подизпълнители. ДКЕВР подкрепи американската технология с коментара, че отражението ѝ върху цените на тока ще е ясно на следващ етап,

след сериозен анализ. "Уестингхаус" и Българският енергиен холдинг трябва да уточнят цената на реактора до края на септември.

"Разчитаме на абсолютното цялата българска индустрия. На електрическите компании, фирмите за разработване на механични компоненти. Но не е лесно човек да работи в ядрената индустрия, защото е необходим много висок стандарт, и ние ще обясним на хората какво е необходимо, за да постигнат този стандарт", каза президентът на "Уестингхаус" за Европа ИВ Браше пред БНТ.

"Нямаме собствени работилници, заводи, освен тези, в които произвеждаме ядреното гориво. Затова разчитаме изцяло на националните индустрии в страните, в които работим, така че да изградим на местно ниво цяла верига", допълни той.

Нацията ни няма да изчезне

Проучването на демографската история на България показва несъстоятелността на твърдението за "изчезването и стопяването на българското население". Това каза доц. д-р Венцислав Мучинов на форум "Демографската ситуация и развитието на България".

"Твърдението, което се появява напоследък в общественото пространство за апокалиптичното демографско бъдеще на страната, за унищожаването на българския народ и за заличаването на България - това твърдение е, меко казано, неточно", заяви и проф. Щелиян Щерионов от Института за населението и човека към БАН. "Не се отричат проблемите, които съществуват при демографското развитие на страната. Общо становище е, че някои от тях са изключи-

телно обострени. Бяха набелязани основните задачи, чието решаване би подпомогнало справянето със съществуващата ситуация. Академичната общност и експертите показаха това, което трябва да се направи. От тук нататък нещата са в ръцете на съответните институции, които да формират и осъществят демографската политика - основна концепция по всеки елемент от тази политика, тези концепции да бъдат регламентирани в прието законодателство и след това да се организира тяхната реализация.

Няма да изчезне българската нация, няма да бъде унищожена България. Академичната общност и експертите имаме готовността и предлагаме решения за демографския проблем", категоричен бе проф. Щерионов.



По-лесно ще се конфискува имуществото на престъпници

Правила, улесняващи националните органи в замразяването и конфискацията на активи на престъпници на територията на целия ЕС, бяха одобрени от европарламента. Сега по-малко от 1% от приходите от престъпления като трафик на наркотици, фалшифициране, трафик на хора и контрабанда на малокалибрени оръжия са замразени и конфискувани. Законопроектът, вече неофициално съгласуван с националните правителства, е част от по-широка стратегия на ЕС за борба с измамите и корупцията.

"Нашият приоритет трябва да е проследяването на парите през границите и конфискуването на печалбите на престъпниците. Само тогава можем да се надяваме тежката престъпност да намалее. Изпращането на отделни престъпници в затвора и оставянето на мръсните пари в обръще-

ние е недопустимо", заяви докладчикът Моника Луиса Маковей (ЕНП, Румъния).

Законопроектът задължава държавите членки да предвидят конфискация на незаконно придобито имущество след влязла в сила присъда. Това ще позволи на властите да конфискуват активи дори ако заподозряното лице или обвиняемият е болен или избягал, например чрез задочни производства.

Държавите членки трябва да обсъдят приемането на мерки, които позволяват използването на конфискуваното имущество в обществен интерес или за социални цели, се казва в текста.

Държавите членки ще разполагат с 30 месеца, за да транспонират директивата в националните си законодателства. Ирландия ще участва в тези споразумения, а Обединеното кралство и Дания няма да се включат.

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

Два скандала съпътстваха финала на парламентарния марафон по приемане на кодекса. И в двата от едната страна остана ДПС, а от другата - обединените сили на БСП, ГЕРБ и „Атака“. Първият беше за майчиния език и това беше откровено измислен скандал. И сега всеки си агитира на какъвто си иска език, особено по селата, и това не впечатлява никого. Истинската цел тук беше да се нахъса електоратът. Дали и доколко четирите парламентарни партии успяха в това си начинание, ще разберем още на 25 май вечерта. Истинският скандал беше за уседналостта. Тук по парадоксален начин уседналостта оцеля благодарение на президента Първанов и неговото АБВ. Ако го нямаше този проект, БСП за пореден път щеше да отстъпи на коалиционния си партньор и уседналостта можеше и да падне. Но сега БСП не посяга да рискува с такова отстъпление, защото осъзна, че ще загуби не 1/5, а 1/2 от електората си. Все пак не всички избиратели на БСП са от желязо, някои са от по-мек материал.

Проф. Михаил Константинов, „24 часа“

Промяната не е възможна само чрез нови изборни правила. Каквито и да са те, избраните ще си бъдат точна представителна извадка на избирателите. А и най-идеалната система няма значение, докато законът не се спазва. Докато има достатъчно хора, които са готови да продадат гласа си, и други, които да го купят. Докато има достатъчно хора, способни да се припознаят и отново и отново да гласуват за открити лъжци и търгаши. Докато няма достатъчна, критична маса от активни, политичес-



Новият Изборен кодекс

ки и икономически грамотни граждани, готови и между изборите да се ангажират лично в политиката, да защитават демократичните ценности и правата си и да принудят институциите да работят по закон в интерес на всички.

Докато ги няма тези условия, всяка избирателна система ще изглежда несъвършена и неподходяща.

Ясен Бояджиев, „Дойче веле“

След 8-месечните обещания на БСП за силен мажоритарен елемент приетият модел на преференцията беше обезсилен с бетониране на водачи. Това стана по предложение на ДПС и с мълчаливото съгласие на ГЕРБ. За парламентарните и общинските избори беше приет 7-процентен праг за пренапреждане на партий-

ните листи, но тези бюлетини, в които не е отбелязан предпочитан кандидат, ще се зачитат като глас за първия в листата. Така се затруднява смяната на първия, от което губят избирателите в районите с малък брой мандати.

Биляна Рилска, Слав Оков, „Дневник“

Вънното на този феномен се крие не системата, а обстоятелството, че у нас се гласува „мажорцинално“. Не за личността на депутата, нито пък заради неговата платформа, а заради лидера. Не за Искра Фигосова, а за Бойко Борисов, не за Весела Драганова, а за Симеон Сакскобургготски, не за Владимир Кузов и неговите идеи, а за Волен Сидеров. Самите избиратели на повечето партии очакват от народния представител да бъде

личен асистент на вожда, който натиска вместо него зелени и червени копчета на машините за гласуване в залата. Това превръща депутата в лице с големи полномощия по конституция, но с почти никаква отговорност, в чист консуматор на власт и в част от местните паразитни структури от съответния район.

Чавдар Найденов, „Труд“

Преференциалното гласуване отнема от властта на партийните централи да подкрепят листите и я дава на хората. Ако имаше преференциално гласуване, сегашната политическа номенклатура щеше да загуби един от ценните си инструменти - да дава власт на пониско ниво и да очаква в замяна лоялност.

„Капитал“, редакционен коментар

След хаоса през 2011 г. и „Костинбродската афера“ от 11 май един бъдещ провал на организацията на изборите може да доведе до разрушаване на малкото останало доверие към цялата политическа класа. Споровете показват, че депутатите повече се вълнуват от краткосрочната пропаганда, която ще бъдат при споровете, а не от това да създадат трайни

правила, които да гарантират тайната и честността на вота и да ограничат до възможния минимум купуването на гласове.

Руслан Йорданов, standartnews.com

Основният проблем е, че изборното законодателство само по себе си не може да гарантира честни и почтени избори. Дори да е идеално, каквото нашето със сигурност не е. Няма изборен кодекс, който да успее да спре номерата от костинбродските вечеринки, които са любими на нашите политици. Независимо какво говори Мая Манолова. Отсега е ясно какво ни чака след няколко месеца, след като от предстоящите евроизбори до голяма степен зависи продължителността на живота на настоящото правителство.

Любен Обретенов, „Сега“

Обществото очакваше с новия кодекс да бъдат отстранени лошите неща, а не да повтори същите. Принципът обаче остана непроменен и вместо членове, които са там заради професионалната си подготовка, отново парламентарното мнозинство ще решава състава на ЦИК.

Доц. Александър Маринов, news7.bg

Смятам, че това, което граждани очакваха - да имат правила, които гарантират избирането на достойни политически представители, не намира отговор в този Изборен кодекс. Твърде силна е мимикрията по отношение на това, че „Златната акция“ ще се тържи в ръцете на гражданите.

Антоанета Цонева, БНР

ПОСОКИ

Има надежда



Петър ГАЛЕВ

Сто и осемдесет български момчета и момичета, без да целят това, удариха звучна плесница на зациклия в безплодни боричкания нашенски политически елит. На фона на всекидневните новини кой кого наплюл и изиграл по високите държавни етажи абитуриентите от Втора английска гимназия в София се отказват доброволно от панаира на суетата и превръщат зрелостния си бал в панаир на добротата. Със спестените пари от тоалети и лимузини младежите ще подпомогнат лечението на децата с рядкото врождено заболяване булозна епидермолиза. Представяте ли си как би изглеждал животът в държавата ни, ако тези, които са избрани да ни ръководят, се откажат от своя панаир и се върнат към онези простички понятия като честност, скромност, безкористност, трудолюбие?! Днес звучи невероятно, нали? Вместо това представители на нароченото за калпаво интернет поколение се оказаха зрели не само на книга, защото са завършили училището. Видно е, промяната в България няма да започне откъм главата, а от долу, където са живи корените на онези ценности, за които бленуваме от много години. Затова е добре онези отгоре да знаят и да помнят, че някой ги наблюдава и ги мери с друг аршин, не по големината на банковите сметки и броя на имотите. Нашите млади сънародници от Английската гимназия се отказваха от показността на празника си, но - бдетте сигурни - няма да се откажат от желанието си да живеят в човечна държава. И те ще я постигнат, въпреки повсеместните мрачни прогнози.

СТОП КАДЪР



Честита Баба Марта!



Снимки Рага ПЕТКОВА

● По 30 лв. еднократно получават самотни пенсионери с доход до 212 лв. и безработни повече от 6 месеца

270 000 бедни ще получат еднократно по 30 лв. помощ от държавата през април, изчислиха от социалното министерство.

Сред тях са хората, получавали енергийни помощи през зимата, тези, които надхвърлят дохода за помощта за отопление с до 10 лв., и дълготрайно безработните, които са престояли на борсата повече от 6 месеца, предвижда регламентът, одобрен от министър Хасан Агемов.

Според правилата на-

пример еднократна помощ ще има за самотно живеещи пенсионери над 75 г. с доход до 212 лв. Възможността е и за семейства с доход до 118,60 лв. на всеки от членовете им или за сираци с доход до 152 лв.

За да вземат 30-те ле-

безработните трябва да са регистрирани в бюро по труда преди 1 ноември 2013 г.

270 000 души ще получат пролетна помощ от държавата

Помощта реално ще е само за хора, които са на социално подпомагане, мотивира се Агемов. 80% от тях са в пенсионна възраст и със здравословни проблеми.

Пролетната помощ ще се отпусне от Агенцията за социално подпомагане.

Хората ще могат да подават молби от 1 март до 31 март 2014 г.

Според подготвеното от Агемов постановление на МС за тази подкрепа от държавата трябва да бъдат отпуснати 8,387 млн. лева.



За първи път най-бедните ни сънародници ще вземат еднократна държавна помощ



Джипито проверява каква такса да взима

От 10 март личните лекари ще могат да проверяват кои техни пациенти са пенсионери, за да им вземат по 1 лв. потребителска такса вместо 2,90 лв., както е за останалите. Това е резултатът от подписано споразумение между управителите на НОИ Бисер Петков и на НЗОК Румяна Тодорова. Справката ще се дава при строга процедура, която да гарантира защитата

на личните данни.

Джипитата ще подават ежеседмично заявка, че искат такъв достъп, срещу което ще получа-

ват специален код. Така ще е сигурно, че ако междувременно някой е закрил практиката си, вече няма опция за проверка.

След влизане в базата данни на НОИ ще се вижда само статусът на пациента - дали е пенсионер или не.

Деца ще купуват стаж за пенсия на рано починалите си родители

Наследниците на хора, които са починали, без да натрупат 5-годишен осигурителен стаж, ще могат да го купуват от НОИ, за да получават наследствена пенсия, реши Националният съвет за трестранно сътрудничество. Промяната е предложена от НОИ и важи за починали с висше образование.

Право на наследствена пенсия по сегашните правила се придобива от децата, родителите или преживелият съпруг, но само ако починалият има 5 г. осигуровки. Промяната ще даде шанс и децата на човек, който няма нужния стаж, да закупят липсващите месеци от висшето му образование.

Цената ще се определи на базата на ми-

нималния осигурителен праг за самоосигуряващите се, обясни управителят на НОИ Бисер Петков. Според него така се премахва дискриминацията спрямо наследниците на рано починали.

КНСБ обаче категорично се противопоставя на идеята с мотива, че това е покупко-продажба на пенсия. Финалното решение ще бъде взето от правителството, обяви в края на дискусиата социалният министър Хасан Агемов.

Отново правителството ще решава и за леко затягане на решенията за инвалидност. Предложението на НОИ е те да бъдат от 1 до 3 г., а не императивно 3 г., както е в момента.

Пак искат на безработните декларация за здравни вноски

Хората без трудови доходи, които трябва сами да се осигуряват за здраве, пак ще трябва да подават специалната декларация №7, напомниха от НАП. В противен случай ще загубят здравни права въпреки платените осигуровки.

Този документ се попълва задължително от трайно безработни без право на обезщетение,

наскоро завършили ученици и студенти с пропуснати месеци в осигуряването и др. Вноската за тях е минимум 16,80 лв. (8% върху половината от минималния осигурителен доход от 420 лв.) и се плаща до 25-о число на следващия месец.

Декларацията се подава еднократно - месец след като е възникнало

задължението на човек сам да се осигурява за здраве. Без документа вноските остават в сметката на приходната агенция, но не се насочват към конкретно име. Чак след подаването ѝ се персонализират и системата отчита, че човек е здравноосигурен. Минималната глоба за неподадена декларация е 500 лв.

Поколение Y - най-трудно за управление от шефа

Българи и румънци в предпенсионна възраст водят класацията за лоялни служители

Ангажираността на наемателите към фирмата и лоялността им не са еднакви при различните възрастови групи, а най-трудно се управляват представителите на поколението Y (родените между 1979 и 1997 г.). Това сочат данните от проучване на Aon Hewitt, в което България се включи за осми път през 2014 г.

Причината е, че представителите му са израснали в години на финансов бум, свикнали са да получават моментално признание и възнаграждение, обясни Гергана Ганчева, шеф на изследването за България. Добри са в справянето с няколко задачи едновременно и имат добре изразени технически способности.

За поколението Y определящи за развитие в компанията са кариерните възможности, комуникацията, репутацията на компанията, заплащането и работните процеси.

Най-ангажирани и предвидими с оглед на мотивацията не само в България, но и в страните от Централна и Източна Европа са служителите над 55 г., или т.нар. поколение на бейби бумърите (родени между 1946 и 1964 г.). Класацията в региона водят българите и румънците в тази възрастова група. Основни фактори за удовлетворение и критерий за мотивация на работното място за представителите ѝ са кариерните възможности, комуникацията, управлението на представянето, репутацията на компанията. Те са в най-голяма степен отборни играчи, докато наследниците им от поколението X (родените между 1965 и 1978 г.) разчитат основно на себе си.

При работодателите в България средното ниво на ангажираност е 54%, а при най-добрите - 84%.



Успешният бизнес инвестира в обществени каузи

В единадесетото издание на най-престижния конкурс в областта на корпоративната социална отговорност участваха рекорден брой компании. Журито, председателствано от кмета на София Йорданка Фандъкова и включващо изтъкнати представители на бизнеса, медиите, правителствения и неправителствения сектор, имаше нелеката задача да определи победителите сред 56 номинации. Г-жа Фандъкова благодари на отговорния български бизнес за подкрепата, която оказва на общественно значими каузи, изрази задоволството си от все по-активното участие в конкурса и пожела: "Нека доброто бъде разпително!".

Годишните награди за отговорен бизнес на БФБЛ са национални и за тях могат да бъдат номинирани компании от цялата страна независимо от големината им или сектора, в който работят. Критериите за определяне на победителите са полза за обществото, работа в партньорство с други организации, ангажираност на целия екип на компанията в осъществяването на проектите, продължителност и последователност на инициативата, новаторство и оценка от страна на обществото. Целта на наградите е да покажат, че успешният и устойчив бизнес инвестира и в обществени каузи, както и да демонстрират най-добрите примери в подкрепа на тази идея.

Наградените:

В категорията "Инвеститор в човешкия капитал" статуетката получи ЧЕЗ България за проекта "ЧЕЗ - инвеститор в здравето и знанието на служителите". Той е част от политиката за осигуряване на непрекъснати възможности за професионално и личностно развитие на служителите. Втората награда бе присъдена на Мобилтел за проекта

● Българският форум на бизнес лидерите връчи на тържествена церемония традиционните си годишни награди за отговорен бизнес



Тор Performers Program, който цели да мотивира и признае заслугите на професионалистите с изключителни постижения в компанията. Третата награда е за Енерго-Про, Варна, за проекта "Фонд за лечение на служители", който подкрепя финансово и морално работещите в компанията и техните семейства, нуждаещи се от скъпоструващо лечение. Връчвайки наградите в категорията, министърът на труда и социалната политика Хасан Агемов отбеляза, че "корпоративната социална отговорност вече е част от модерната социална политика".

В категорията "Маркетинг, свързан с кауза" първата награда взе "Ивентас", партньор на "Човечността има лице" - кампания за набиране на средства за ремонт и купуване на оборудване за първия у нас функционален кабинет за бърбечна диагностика при деца. Подгласници в тази категория станаха "Каменица" с "Каменица ФЕН купа" - най-големият турнир по футбол за непрофесионалисти в България, и "Компас" с инициативата "Поправи детството", с която от 2008 г. насам 8% от цената на продуктите с марка Нарру Junior се даряват в подкрепа на каузата на фондация "За Нашите Деца" всяко дете да има семейство. Финалистите получиха наградите си от Бранимир Ботев, заместник-министър на икономиката и енергетиката, който поздрави Българския форум на бизнес лидерите за организирането на конкурса и подкрепата на общественно значими проекти.

В категорията "Инвес-

тир в знанието" големата награда отиде при "Телерик" за "Академия на "Телерик" - по проекта се предоставя безплатно, качествено и достъпно за всички възрасти обучение в областта на информационните технологии и разработката на софтуер. "Мусала Софт" получи втората награда с проекта "Конкурс по програмиране CodeIT" - частен национален конкурс по програмиране с 14-годишна история. Трето място в категорията зае Еврофутбол с проекта "Готови за успех", с който компанията вече седем години осигурява стипендии за обучение на младежи в неравностойно положение. Иван Кръстев, заместник-министър на образованието и науката, който връчи наградите, отбеляза силната конкуренция в категорията и поздрави всички участници.

В категорията "Инвеститор в околната среда" журито присъди първата награда на "Екопак България" за проекта "3D Екобус". С помощта на иновативния мобилен образователен център 80 000 деца от 500 училища и 5000 служители от 80 общини са обучени в разделно събиране на отпадъци и отговорност към околната среда. Отличие то дава право на компанията да участва в Бизнес наградите за околната среда на Европейската комисия през 2016 г. Втората награда отиде при "Есри България". Призът е за изработката на онлайн карти и пространствени анализи за всички етапи на кампанията на bTV "Да изчистим България за един ден". Трето място получи ЧЕЗ Разпределение България за инвестицията си в опазването на околната среда и биоло-

Българският форум на бизнес лидерите е водещата организация, която поощрява и развива корпоративната социална отговорност като задължителен елемент от работата на всяка компания. Членовете на форума са успешни български и международни фирми и организации, които съзнателно следват принципите, посочени в Стандарта за бизнес етика, изготвен от БФБЛ. Над 1500 компании в цяла България са приели този стандарт като част от своята корпоративна политика.

гичното разнообразие, с която компанията опазва щъркелите и белоглавите лешояди. Кметът на София Йорданка Фандъкова връчи наградите в категорията, като отбеляза, че тя е особено ценна за общините.

В категорията "Инвеститор в обществото" призовете връчи министър Агемов. Големата награда заслужи GLOBUL за проекта "GLOBUL подкрепя създаването на Дневен център за хора с интелектуални затруднения". На второ място бе класирана Райфайзенбанк за дарителската инициатива "Избери, за да помогнеш", с която обществено значими проекти на неправителствени организации, болници, пациентски организации и други получават финансова подкрепа. Третото място бе отстъпено на Пощенска банка за проекта The No Project/PLAY 4 CHANGE, който цели информираност по деликатния проблем с трафика на хора с помощта на музика, изкуство и социални медии.

AIMS Human Capital - България взе специалния приз "Най-добра социална политика на малко или средно предприятие" за проекта "Не питай какво може България да направи за теб, а помисли какво Ти можеш да направиш за България". Наградата връчи Радослава Ганозова, директор комуникации на "Активис", Златен спонсор на церемонията.

Наградата ENGAGE отиде при СИБАНК за проекта "Синьо лято", променил не само подхода към децата от социалните домове, а и отношението към доброволчеството сред служителите в самата компания. Носителят на специалното отличие се определя от Международния форум на бизнес лидерите - Великобритания, а наградата бе връчена от Тим Буйсере, търговски аташе в посолството на Великобритания в България.

Ираван Хира, председател на Българския форум на бизнес лидерите, пред "Животът днес":



Най-впечатляващото тази година е, че въпреки кризата доброто не се забравя, успява да наддее и да изпъкне на дневен ред. Това се доказва най-добре от големия брой компании, които участват - а те са с над 300 на сто повече от първия конкурс. Всяка година увеличението на участващите проекти в подкрепа на най-различни каузи е с 20 процента. Това не само ме радва, прави ме много щастлив. И което мога да отбележа като значима тенденция, е фактът, че социално отговорното поведение и инициативи не са присъщи вече само на големите международни или български компании. Забележително е, че млади компании от 20-30 души, регистрирани съвсем наскоро, пра-

вят такива проекти - т.е. не е нужно непременно да си голям, силен, трябва просто да имаш голямо сърце. Социално отговорен бизнес означава да оставиш след себе си смисъл от направеното. Защото всеки бизнес има своите цели, които се стреми да постигне, но истински важна е следата след нас. Тя започва от едно малко семе, пониква и расте, става нещо голямо. Нашите награди са не толкова състезание, колкото платформа и възможност добрите практики да бъдат споделяни. Нека повече компании да тръгнат по същия път и до година да сме още повече.

Страницата подготви
Галина СПАСОВА

За пет години сивата икономика в България не просто е нараснала, а е укрила близо 12,4 млрд. лв. Това изчислиха експертите от Българската стопанска камара (БСК) на базата на данни от националната статистика и чрез съпоставяне на измененията в стойностите на brutния вътрешен продукт (БВП) и данъчните приходи. Прочуването на бизнес организацията е за периода 2007-2012 г., като се оказва, че през 2009 г. близо една трета от БВП не е била обложена с данъци. Първенци в сивия сектор са строителството, транспортът, туризмът, търговията и здравеопазването.

Срив на събираемостта

За разглеждания период БВП нараства с 29% - от 65,185 млрд. лв. на 77,582 млрд. лв., или средно с 5,8% на година. В същото време в противовес на икономическата логика данъчните приходи (постъпленията от данъци, осигурителни вноски, акцизи и мита) бележат едва 11% ръст за периода от 2007 до 2012 г. За сравнение в страни като Германия, Италия и Финландия обемът на данъчните приходи следва измененията на БВП. Това е знак, че сивата икономика там не нараства. У нас обаче се наблюдава сериозен срив на събираемостта на данъци и укриване на доходи.

Сивият сектор е погълнал 12,4 млрд. лв.



Строителството води ранглистата в сивия сектор

Изследването на БСК показва, че изменението на стойността на данъчните приходи не съответства и на промените през годините икономически параметри, които пряко и косвено би трябвало да доведат до увеличение на дължимите налози. Според данни на Евростат от 2008 до 2012 г. минималната работна заплата у нас е нараснала с 61 про-

цента, средната се е увеличила с 80 на сто - толкова, колкото и минималният осигурителен доход за хората на трудов договор. Облагаемият праг за самоосигуряващите се се е покачил с 91%. Данъчната ставка на социалното осигуряване се е вдигнала с 25 процента, а здравните вноски - с 33 на сто. С 42,8 на сто е увеличен и та-

вохот, който влияе на тава на пенсиите. Акцизите такси също са нараснали между 12 и 30% в зависимост от вида на стоката.

Лоша данъчна политика

Според БСК намалението на данъчните приходи не е резултат от кризата, а от неадекватна

„Работя от 18-годишна. В момента имам граждански договор само в ресторанта, където съм сервитьорка и работя два на два дни. Когато подавам годишна данъчна декларация, отчитам само тези доходи. Отделно обаче изкарвам почти двайсет от почасова работа в една агенция за организиране на събития - правя букети, украсявам, хостеса съм на различни партита, а понякога раздавам и листовки. Плащат ми обаче на ръка" - разказва 23-годишната Венета. Притеснява се, че тъй като отчасти е в сивия сектор, работодателят винаги може да я погведе и да не ѝ плати за положен труд, а тя няма как да си потърси правата, защото не е подписвала нищо черно на бяло.

промени в данъчните и осигурителните системи и неумението на държавата да се справи със събираемостта на данъчните приходи. Бизнес организацията смята, че основната грижа на държавата трябва да се насочи не към увеличение на прякото и косвеното данъчноосигурително облагане, а към по-голяма събираемост на данъчноосигурителните приходи. Загълбочаващ се проблем е и ниската идентификация на данъчноосигурителните нарушения, както и това, че държавата, като данъчно задължено лице, не спазва законите си задължения в приноса си в осигурителните отношения.

Изследването "Динамика на сивата икономика", базирано на статистичес-

ки данни от Евростат, сочи, че процентното намаляване на данъчните приходи за 2012 г. спрямо 2007 г. като дял от БВП е най-съществено за приходите от данък печалба - с 48 пункта, при запазване на данъчната ставка от 10%. На второ място са приходите от ДДС, които са намалели с 21 пункта, независимо от запазването на данъчната ставка и почти 30-процентния ръст на БВП.

По различни оценки България е сред първенците по сива икономика. По данни на Европейската комисия делът на сечестия сектор през 2012 г. е 31,9% от БВП, а за 2007 г. - 32,7%. Световната банка го оценява на 33% от БВП без съществена промяна в следващите години.

Камен Колев е зам.-председател на Българската стопанска камара. Специализирал е в САЩ, Япония, Англия, Германия и Швеция в областта на индустриалните анализи, публично-частните партньорства, обществените поръчки, оценката и финансирането на инвестиционни проекти и др. Има лиценз от Американската асоциация на бизнес оценителите. Председател е на Комитета за обществени консултации към Комисията по европейските въпроси и контрол на еврофондовете в 41-вото Народно събрание.

Камен Колев, кои са плюсовете и минусите на метода на изследване, който използвате в доклада "Динамика на сивата икономика" - съпоставяне на измененията в стойностите на БВП и данъчните приходи?

Подходът, който избрахме, не гарантира абсолютна точност на оценката на колебанията в обема на сивата икономика, но дава представа за посоката на измененията в сектора. Данните показваха, че през изследвания период (2007-2012 г.) обемите на сивата икономика нарастват средно с 3,4% годишно, като най-големи ръстове се отчитат в периода 2009-2012 г.

Откъде трябва да започнем, за да намалим дела на сивата икономика в България?

От организационните и законовите мерки. Знаем, че звучи клиширано, но няма как нещата да потръгнат, без да се затегне контролът по събираемостта на данъците. Това включва и административни промени, като укрепване на аналитичното звено в НАП за идентификация на укриване на обороти, доходи, осигурителни плащания и др. Необходим е детайлен преглед на резултатите от инсталирания в НАП софтуер за откриване на данъчни измами, както и изграждане на цифрово базирана библиотека за съхранение, обработка и

Бюрократията притиска бизнеса



Камен Колев

анализ на счетоводната информация на дружествата за целия период. Българската стопанска камара предложи още редица промени и полезни практики за осветляване на икономиката. Сред тях са да се ограничат разплащанията в брой. Да вземем например една обикновена покупка в магазин. Чрез плащането с карти приходите към магазина и разликата в баланса по сметка няма как да не бъдат отчетени. Трябва да се стимулира

този тип услуга чрез отстъпки за клиентите, възвръщане на част от ДДС-то в края на годината или други методи.

В статията на сп. "Икономист" "Да успееш въпреки държавата" се посочва, че в България фирмите прекарват повече време в попълване на данъчни формуляри, отколкото компаниите в която и да е друга страна - членка на ЕС. Смятате ли, че трябва да се направят промени за ограничаване на бю-

рократията?

Именно тежката администрация е една от причините много фирми да преминат към сивия сектор. Ненужните спънки, безумните срокове, липсата на електронна комуникация с администрацията утежняват бизнеса и много компании просто се отказват да се борят с машината на бюрокрацията. Постоянните проверки на добросъвестните фирми не са правилният ход на органите за контрол, защото така не ги стимулират, а обезсърчават.

Скорошно социологическо проучване гласи, че близо 30% от учениците от горния курс на средните общообразователни училища реално работят, но почти изцяло нерегламентирано, без трудови договори, в сферата на сивата икономика. Труден ли е пътят, през който работодателите минават, за да наемат на работа непълнолетен? Трябват ли промени в тази област?

Много от учениците на 15-16 години се чувстват способни и с

достатъчно свободно време, за да започнат почасова работа. Тя е актуална за младежите особено през лятото, когато не ходят на училище. Трябва да бъде облекчена системата, при която работодателите могат да наемат непълнолетни служители. Има още един аспект, който бих искал да подчертая във връзка със сезонната работа. Българите, които получават помощи, когато са на борсата за безработни, често си намират препитание, но за кратко, например през лятото. Сезонната работа не може да ги издържа през цялата година, но допълнителният доход им помага да укрепят бюджета си. Те обаче са принудени да скриват, че работят временно, за да не им спрат помощите, и преминават в сивия сектор. Би трябвало да се въведат промени в регламента за отпускане на помощи, които да дава някакъв реверанс към хората, които започват сезонна работа.



Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ,
международен
наблюдател

Приложим ли е финландският модел за Украйна

След еуфорията на Майдана Украйна постепенно потъва в хаос. Засилва се заплахата от руска намеса, която е в състояние да тласне страната към гражданска война. И то война жестока и разрушителна. Москва може да провокира откъсването на Крим, населен с рускоговорящи. Почти същото важи и за Източна Украйна - промишленото сърце на страната. Това обаче крие заплахата украинците да се превърнат във вечни врагове на Москва. Нещо повече, това би разобличило "носталгичните мечти" на руския президент Путин.

Може ли при тази ситуация Западът да изиграе конструктивна роля? Във Вашингтон, Берлин, Париж и Лондон са почти убедени, че това е възможно. Но на първо място е необходимо да бъдат съгласувани действията на Европейския съюз и САЩ. Сега се ражда нова концепция, подкрепяна и от двата бряга на Атлантика. Според тази концепция Западът трябва съвместно и партньорски да даде да се разбере, че няма планове "да открадне" Украйна под носа на Русия. Второ, да се опита да внуши на Кремъл, че за Русия, Запада и Киев би било най-добре към Украйна да бъде приложен финландският модел.

Какъв е той? В общи линии финландският модел означава независима и териториално цяла Украйна, която да води спрямо Русия политика, подобна на финландската. Казано иначе, Киев да води политика на добросъседски отношения и взаимно уважение. Второ, финландският модел, отнесен към Украйна, се разбира като широки икономически връзки както с Русия, така и с Европейския съюз. И нещо извънредно важно - неп-

рисъединяване на Киев към военни съюзи, смятани от Кремъл за враждебни. Тази стратегическа линия на Хелзинки е заложена още от 50-те години на миналия век от финландските президенти Паасикиви и Кекунен, когато с Русия е сключен Договор за дружба, сътрудничество и взаимопомощ.

Според западни автори за целта САЩ трябва да направят всичко възможно, за да обяснят на Москва, че опитите за гестабилизация на зараждащата се в Киев демокрация, поощряването на сепаратизма на Крим и Източна Украйна, да не говорим за открита или завоалирана намеса на Русия, ще принудят Вашингтон да приеме радикални контрамерки.

Какво се има предвид?

Първо, САЩ да използват огромното си влияние по целия свят, за да причинят на Русия значителни международни пасиви. Например да бъде преразгледан статутът на Русия в Световната търговска организация, Световната банка, а също така за мястото на страната в голямата осморка на развитите индустриални държави.

Пред Европейския съюз стои една неотложна задача - срочно да формира пакет от значителна финансова помощ за Украйна. В противен случай страната ще потъне в деструктивен тотален хаос. Лидерството в изпълнението на тази задача естествено се пада на Германия, но и на Великобритания. За Германия е ясно, защото е водещата икономическа и политическа сила в общността. Но защо се приписва важна роля и на Великобритания? Отговорът е прост - защото Лондон е убежището на задграничните капитални на украинските и руските олигарси, а това му дава силни лостове за въздействие върху Киев и Москва.

Очевидно САЩ и Европейският съюз с помощта на Русия трябва и по-нататък да оказват натиск върху Киев, подкрепяйки "демократичните сили" и оказвайки косвена съпротива срещу набралите голяма инерция десни радикални партии като групировката "Десен сектор". Особено важно е да се внуши на победилите в украинската революция да не



тръгват по пътя на отмъщението и наказателните действия, а да се насочат към националното обединение и политическата съвместност. Това е особено важно, още повече като се вижда днес как бившият президент Янукович се издирва от новите власти за престъпленията му срещу Майдана.

Разбира се, всичко това като позиция и намерение звучи убедително и сочи изход от украинската криза. Но проблемът идва от

това, че, както е показала световната история, "революцията изяжда децата си". И още нещо. Западът иска да бъде спрямо Украйна подобно на това, което за нея е Русия. Не искам да повтарям шаблонните твърдения на Москва, че Украйна била "гругата Русия".

Финландският модел за Украйна има значителен потенциал, не само икономически, но и политически, и най-вече относно сигурността. Тук обаче има едно голямо "Но" - украинците не са свързаните и рационални скандинавци, с тяхното почти непробиваемо самообладание. Така че, макар финландският модел да има много привлекателни страни за Киев и да изглежда като реален изход от кризата в триъгълника Украйна-Русия-Запад, той все пак е доста труден за пресъздаване в страната, която е силно разделена и исторически подвластна на Русия.

Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - под 1 ppm

ПРИРОДЕН ПРОДУКТ ОТ ГИНКО БИЛОБА

СПОСОБНОСТ ЗА КОНЦЕНТРАЦИЯ

ПОЗНАНИЕ, ЗНАНИЕ

СПОСОБНОСТ ЗА МИСЛЕНЕ

СЪВКУПНОСТ ОТ ЗНАНИЯ

УМОЗАКЛЮЧЕНИЕ

СЪЗДАНИЕ, РАЗМИШЛЕНИЕ

КОГНИЦИЯ

ВНИМАНИЕ

ИНТЕЛЕКТ

ПОЗНАНИЕ

ИНФОРМАЦИЯ

ЛОГИКА

МИСЛЕНЕ

ЕСОPHARM

Food supplement

Ginkofol

60 mg стандартизиран сух екстракт от листата на Гинко билоба, съдържащ 24% флавоноли гликозиди и 6% терпеноиди

30 таблетки

Екстракт от листата на Гинко Билоба

ЕСОPHARM

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

Илияна АНГЕЛОВА

Смартфон, който мери пулса и взема пръстов отпечатък, руски вариант на умния телефон, и много други електронни новости бяха представени на Световния мобилен конгрес (Mobile World Congress) в Барселона, който се провежда миналата седмица. Фирми гиганти демонстрираха за първи път новите си продукти и софтуерни решения в света на мобилните апарати.

Още в първия ден на изложението "Самсунг" показва новия си модел "Galaxy S5". Новостите са предимно в софтуера, който впечатлява - телефонът мери пулса, има скенер за палеца. Можете да го държите 30 минути под вода, без да пострада. Отпечатъкът не служи само за отключване на телефона, с него може да се потвърждават онлайн покупки. Докато iPhone функционира само с App Store и iTunes Store, S5 може да се използва навсякъде, където приемат PayPal. Освен това апаратът на "Самсунг" дава възможност да се слагат файлове в заключени папки, където достъпът е само с пръстовия отпечатък.

Вторият сензор на гърба на телефона мери пулса. Датчикът е свързан с новото приложение Personal Fitness Tracker. Софтуерът изчислява дали човекът е в добра форма, като сравнява различните стойности на пулса. Камерата на телефона също има някои нови екстри. Съкращава се времето за фокусиране на 0,3 секунди, може да се прави панорамна снимка в пълнен кръг. Друга силна страна на новия апарат е контрастният екран - сензор регулира яркостта на екрана според осветлението наоколо. От "Самсунг" се хвалят също с бързина при предаването на данни: Gigabit W-Lan с IEEE 802.11ac, LTE Advanced със 150 Mbps и Bluetooth 4.0.

"Нokia" не показва нови Windows телефони, затова пък представи цели три нови смартфона с операционна система "Андроид", всички от серията X. Това беше изненада за всички, след като наскоро "Майкрософт" придоби компанията за мобилни апарати. Най-популярният модел на "Нokia" - "Лумиа", работеше с



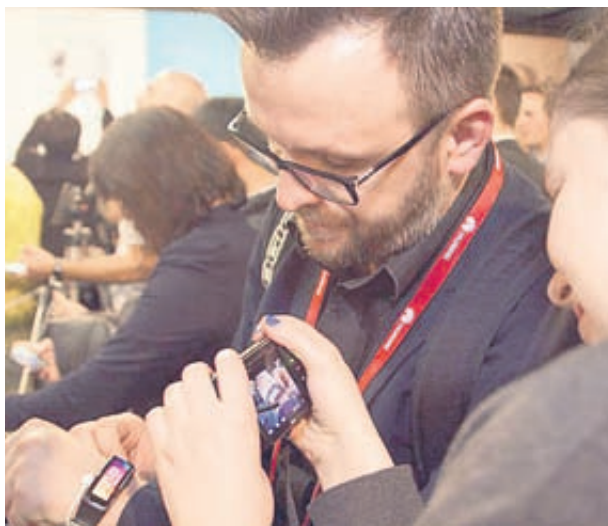
Смартфоните вече мерят пулса и вземат пръстов отпечатък

● Мобилните гиганти представят най-новите си апарати на световно изложение в Барселона



операционната система "Windows". От компанията не дадоха никакво обяснение за странния завои в софтуерните решения. Затова след премиерата на новите смартфони журналистите ги нарекоха "Уиндроид". Общото между трите нови модела е, че работят с една силно модифицирана от финландския мобилен гигант оперативна система "Андроид". Интерфейсът на телефона обаче силно напомня оптиката на уиндоус телефоните, отбелязват анализатори.

Завоят към конкурентната система на Google все пак не е съвсем пълен. Вместо обичайните за "Андроид" "облачни" решения на Google, апаратите ще използват все пак услугите на "Майкрософт". Скайл е предварително инсталиран, а стандартната търсачка е Bing. Това означава също, че пот-



ребителите нямат достъп до приложенията на Google за "Андроид", които са хиляди.

Като компенсация получателите на "Нokia" получават сравнително добър хардуер на сносната цена - например Nokia X, с дисплей 4 цола (800 x 480), процесор 1-GHz-Dualcore и

3-мегапикселова камера, а цената е повече от атрактивна - 89 евро. И трите модела могат да бъдат разширени с памет до 32 GB, прави впечатление, че от фирмата не споменават за въградена памет. Новите модели са разработени главно за да се налагат като по-

евтина алтернатива в развиващите се пазари.

Интерес предизвика и руският смартфон - "Йотафон" (Yotaphone). Той има два екрана - 5-инчов тъчскрийн на предната страна. 4,7 инчовият черно-бял екран на обратната показва само важни информации и съобщения, като позволява директно да им се отговори, без да се активира цветният екран. Целта е да се пестят енергия. Можете да си четете имейлите дискретно по време на вечеря, без да пречите на околните с яркия си екран, отбелязват експертите. След което критично поясняват, че замисълът на руската компания "Йота" е добър, но изпълнението все още куца в сравнение със световните лидери в мобилните технологии.

Процесорът на "Йотафон" е Qualcomm Snapdragon 800 Quad-Core, разполага и с новата технология за пренос на данни LTE. Към руския смартфон има и апликация "Фитнес тракер", която позволява той да се свърже с други мобилни устройства.

Мобилните технологии вече далеч не се изчерпват само с обикновеното теле-

фониране и връзка с интернет. Производителите търсят начини да предложат на потребителите все нови и нови глезотийки. Като Gear Fit - новото мобилно устройство на "Самсунг". То е с извит 1,84-инчов Super AMOLED дисплей с резолюция от 432 x 128 пиксела. Gear Fit е снабден с крачкомер, хронометър, следи вашите упражнения, съредната честота и съня. Също така обаче устройството изпраща известия за нови имейли, обаждания, SMS-и, както и други приложения. Според Samsung батерията на Gear Fit ще предостави до 3-4 дни живот при стандартно ползване. Gear Fit ще бъде съвместим със 17 Galaxy устройства, но няма информация дали ще може да работи и с устройства, които не са от серията "Galaxy". Fit ще излезе на пазара през април, но от "Самсунг" така и не казаха каква ще бъде неговата цена.



Проф. Пламен Павлов е роден на 12 юли 1958 г. в с. Пейчиново, Русенско. Завършва Великотърновския университет "Св. св. Кирил и Методий", където от 1984 г. преподава история на Византия и Балканите през Средновековието. Автор или съавтор е на повече от 250 студии, книги, учебници, справочници и две стихосбирки, консултант и сценарист е на документални филми. През периода 1998-2002 г. е председател на Държавната агенция за българите в чужбина. От 2003 г. е автор и водещ на предаването "Час по България" по Национална телевизия СКАТ. Проф. Павлов е дописен член на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ), а от 2012 г. е председател на Световния парламент на българите по света.

Проф. Павлов, защо векове наред Османската империя е крайно неотстъпчива по "българския въпрос" в сравнение с позицията си към сърби, гърци и румънци?

- Причината е, че българските земи са в непосредствена близост до столицата и най-важните за съществуването на империята средища, пътища, стратегически направления. Така в края на войната, който в конкретния момент съвпада с интересите на Русия.

- За тази Руско-турска война, освен като за освободителна, много често започна да се говори и като за завоевателна, целяща да установи руско влияние на Балканите...

- Русия никога не се е отказвала от идеята да има силно влияние на Балканите и да създаде от България марионетка, покорна на нейните интереси. Александър II започва тази война, освен да постигне определени интереси, но и да покаже, че Русия може да носи свобода... С други думи, да подобри образа на Русия пред европейската общественост. На първо място обаче си остават имперските интереси...

- Това ли е причината след Освобождението

Свободата не ни е дадена даром от Русия

● С историка проф. Пламен Павлов разговаря Румен Леонидов



България да остане с орязана територия, а част от населението ѝ да се озове извън държавните ѝ граници...

- Главното злощастие за нацията ни е Берлинският конгрес, според чиито решения изконни български земи остават или се оказват под чужда власт. Тази брутална разправа стъпва върху предварителните договорки между Великите сили, най-вече между Русия и Австро-Унгария.

- През годините на комунизма ни беше внушавано, че свободата ни е дадена едва ли не даром от Русия...

- Това е не само обидно, но просто не отговаря на истината. Ахилесовата пета на руската армия е логистиката. Тя е имала лошо снабдяване и в разгара на войната близо 60% от нуждите за изхранването ѝ, отоплението в студената зима, лекарската помощ и т. н. са покривани със средствата на българските общини, от доставките, които са правили българските селяни. Всички знаем за решаващата роля на нашето Опълчение, но наред с това с оръжие в ръка участват хиляди българи. Не трябва да се подценява и ролята на т.нар. милиции, които поемат защитата на съгражданите и вселяват си в Стара Загора, Казанлък, Карлово, Сопот,

За няколко поколения българи идеалът за Санстефанска България е истинската доктрина за националното ни обединение

Габрово, Севлиево и др., борят се с башибозушки банди и мародери. В някои случаи тези сили броят над 1000 души. Въоръжени са предимно с трофейно турско оръжие. Имало е и доброволчески отряди, включително в Северна Добруджа. Във войната с оръжие в ръка участват не по-малко от 25-30 хиляди българи! Неизвестен, но значителен брой българи са в редовете на румънската армия. За какво "даром" става дума?!

- Какви задачи са изпълнявали четите на дядо Илю и на другите войводи?

- Наричали са ги "народни горски", в смисъл "панински", чети. Става дума за четите на Панайот Хитов, Филип Тотю, дядо Илю и други "стари войводи", които освен военни са изпълнявали и разузнавателни задачи. Отделно е имало разузнавачи към руските щабовете, сред които са Григор Начович и Сте-

фан Стамболов. Благодарение на българите руското командване има информация за всички възможни проходи, пътеки и пътечки из Стара планина, а и навсякъде. Това дава на русите стратегическо надмощие над противника, въпреки че съществат този противник - Османската империя, владее тези земи векове наред!

- Какъв трябва да бъде историческият прочит на датата 3 март 1878 г.?

- За няколко поколения българи идеалът за Санстефанска България е истинската доктрина за националното ни обединение. Трети март е българският блян, който ни е водил и трябва да ни води към бъдещето. Той е идея за национално единство, която съответства на мисленето на всеки народ с достойнство. Трети март не би следвало да е само национален, официален празник, а и ден за размисъл - кои сме, какви сме, защо сме такива и какви би следвало да бъдем...

- Преди време се оказало замесен и в дискусии за гробовете на Левски и на Хаджи Димитър...

- През 1882 г. в пловдивския в. "Марица" се появява неслъхоно написана дописка, в която се твърди, че гробът на Хаджи Димитър е под връх Кадрафил в Средна гора, близо до Свежен, тогава село Аджар. Излиза, че войводата не е загинал на Бузлуджа, а тежко ранен е укриван на това място. Местни хора, чиито имена се помнят до днес, се грижат за него, но той умира и е бил погребан там. В крайна сметка костите са извадени и предадени на майката на войводата (тя ги разпознава по един счупен зъб!), и отнесени в Сливен. По-късно тази история е отречена, включително от историци, но според мен отхвърлянето ѝ няма основания. От години се опитвам да убедя Сливенския музей, където се пазят костите, че те трябва да бъдат изследвани. Засега отговор няма, а не става въпрос за сензации или фетишизъм, а за национален герой и мъченик!

- И относно гроба на Левски споровете продължават...

- Големият писател Николай Хайтов, който имаше страст към историята, се опита да докаже, че Левски е погребан в църквата "Св. Петка Са-

марджийска". Според грузи данни следите водят към българското гробище в София.

- Българското гробище?

- Да, защото през 1870 г. в Османската империя, колкото и да е била назадна, влизат някои европейски норми. Определени са парцели за християнско, мюсюлманско, еврейско гробище. Християнското е върху един имот, подарен от чорбаджийката Мариука Киртошева. Днес на същото място е Министерството на земеделието. Там според свидетелства на съвременници е бил погребан Левски.

- Тази теория не е от най-популярните...

- Тя също има слаби страни, но още по-парадоксалното е, че през 1927-28 г. се прави нов градоустройствен план, гробището се премахва, строи се сградата на Сметната палата, сега на Министерство на земеделието, а при ликвидирането на гробището е намерен скелет на мъж на приблизителната възраст на Левски. Открита е и глава до него, като се твърди, че тя е на Бенковски, която наистина е занесена в София...

- Какво става с тези тленни останки?

- Някакъв офицер, отговарящ за военните гробища, е прибрал намерените кости в чувал и толкова... Един художник ми беше казал, че през 60-те години старшина, служител във Военноисторическия музей, сочел на войниците един сандък и твърдял, че в него са костите на Левски. Питал съм колеги, работели тогава там, но според тях има някакво объркване. По-голямата драма за мен обаче е защо сме загубили тези свети кости?! Скелетът от "Св. Петка Самарджийска" е затрит от археологическия екип на Стамен Михайлов. Престъпно нехайство е проявено и със скелета от софийското гробище...

- Като историк, смята ли, че Гърция е в правото си да не приема името Р Македония, тъй като го смята за "свое", за "антично"?

- Древното Македонско царство не е гръцка, а тракийска държава, подобна на онези на одрисите и гетите. При Филип II това тракийско царство става хегемон в "елинския свят", а Александър III Велики завладява "световната империя" на персите, Египет, стига до Индия и

т.н. Всичко това не прави античните македонци нито гърци, нито перси, нали? Днес "античният македонизъм", създаден от престъпни фигури като Мелас и Каравагелис, е приспособен за свои цели от управниците в Скопие. Това буги отбращение... В "международното" име БЮРМ - Бивша югославска република Македония, има не само парадокс на историята, но и горчива истина - днес няма "по-югославска" република от Македония, дори и в Сърбия отношението към режима на Тито е променено, да не говорим за другите бивши републики...

- Днешната БЮРМ води истинска битка с историята на няколко фронта...

- Кое е абсурд на абсурдите - и не само с българското си минало, но дори и с европейската история, затъвайки все по-непоспешно в собствените си лъжи. Убеден съм, че югославията не вълнува обикновените хора, особено младото поколение. Тя обаче е налагана като идейна матрица от самата държава, от образователната ѝ система, от медиите, дори от църквата, както и от македонските "историчари", езиковеди, писатели и "уметници" (художници)... Като стана дума за Опълчението, в него се записват над хиляда македонски българи! Да не говорим за онази българщина в Македония, която е водещата сила след 1878 година!

- Какво според Вас трябва да бъде името на бившата югославска република...

- Най-нормалното е в него да се съдържа пояснението "българска" предвид историята, езика и традиционната култура на мнозинството от населението - те са български, като такива ги възприема и световната наука.

- Като шега за абривиатурата БЮРМ - "Българска югозападна република Македония"...

- Това е добронамерена задявка в интернет пространството, но тази шега е максимално близо до реалностите! А защо да не е "Охридска България", което вярно отразява връзката с цар Самуил? Как обаче поклонниците на "теориите" на Коминтерна, на кървавия комунистически диктатор Тито да се вълнуват от християнските ценности на своите деди? Съмнявам се, че за управниците в Република Македония истината е ценност...

Светът е голям и спасението дебне в детските градини

Гергана ПЕТКОВА

Не е необходимо да си учен, нито да правиш специално изследване, за да установиш, че децата днес придобиват знания много по-рано, отколкото родителите им навремето. Още съвсем невръстни, дори не проходили стабилно, хлапетата откриват света чрез интернет, което съвсем не е безопасно. Затова намерението на Министерството на образованието да ги прати на детска градина още на 4 години не изглежда чак толкова скандално. Въпреки това до неотдавна бе един от най-обсъжданите и спорни въпроси и засега, изглежда, е отложен до успокояване на страстите. Педагозите обаче продължават да претеглят плюсовете и минусите на тази промяна.

Смъкването на възрастта за задължително посещаване на детските градини би било полезно за децата - твърди гл. ас. Магдалена Стоянова от Факултета по начална и предучилищна педагогика в СУ "Климент Охридски". - Единственото, което вероятно притеснява родителите, е сумата "задължително". Но те трябва да разберат, че ходенето на детска градина ще бъде само от полза за по-малките. При всички случаи децата им ще влязат много по-подготвени в първи клас. За жалост, знаете, няма достатъчно детски градини, които да поемат всички деца."

Всеки родител има свое мнение по въпроса кога детето му трябва да започне да общува активно със свои връстници и да усвоява знания в детската градина. Някои задържат наследниците си у дома чак до 5-годишна възраст, а



други ги пускат "сред обществото" още на 2-3 години. Предучилищната възраст е важен период от живота на всеки човек. Тогава детето излиза от семейната крепост и навлиза в нова социална среда. В детската градина малчуганите усвояват умения, които се превръщат в добра база за това, което ги очаква в първи клас в училище, а и ще са им нужни за цял живот.

Предучилищната подготовка помага за по-бързата адаптация към училищната среда. И нещо изключително важно - тя намалява дела на преждевременно отпаданите от образователната система деца, твърдят специалисти по начална педагогика.

"Израещият човек" - в Свищов още през 1882 г.

Приоритетите в образованието през XXI век в Европейския съюз са очертани от стратегия "Европа 2020". Те са и в националната стратегия "България 2020", утвърдена през 2012 г. В нея като единна социално-педагогическа система са очертани целите, знанията, уменията и отношението, които израждат ключовите познания, важни за всеки гражданин на Европа, включително и за детето в предучилищна възраст.

Тази идея обаче намира у нас своите радетели още през 1882 г., когато Никола Живков открива в Свищов първата детска градина, наречена "Детинска мъдрост". Според нейното методическо ръководство трупането на опит в различните области на човешкото познание трябва

да става чрез игра по метода на немския педагог Фридрих Фрьобел, основател на първото в света предучилищно учреждение през 1837 г., което три години по-късно нарича детска градина. Така че не става дума за знания, а за познавателен опит, който е синтез на човешката култура и на философските идеи на поета Фридрих Шилер за Ното

ludens ("израещия човек"). Както тогава в Свищов, така и днес е изключително важен подходът на учителя при поднасянето на знанията. Затова всяка информация се представя под формата на педагогическа ситуация - игра, която първо запознава децата с новите умения, след това се усложнява, за да може да затвърди натрупаните познания.

В Германия и 3-годишните се обучават

В Англия и в Уелс общото задължително образование продължава 11 години и се отнася за всички деца, които са с постоянно местожителство в страната независимо от тяхната националност. Съществуват частни (известни като "независими") и държавни училища, като в държавните обучението не се заплаща. Задължителното образование в Англия и Уелс е разделено на четири ключови степени. Първата степен е до 7-годишна възраст, втората степен е от 7- до 11-годишна възраст, третата степен е от 11 до 14 години, а четвъртата обхваща възрастовата група от 14 до 16 години. Първата степен е разделена по следния начин: децата от 0 до 3 години са в ясли, от 3 до 4 години са в детски градини, от 4 до 5 години ходят в подготвителни групи и от 5 до 6 години са в началното училище.

Предучилищното обра-

зование в Германия се предлага от различни образователни институции, които се грижат за децата от 3- до 6-годишна възраст, когато трябва да тръгнат на училище. Посещението на детските градини е по желание, но всяко дете има законно право на място в тях. В Германия предучилищното образование се получава главно в детските градини, които имат задачата да развият у децата социални и емоционални способности и умения. Около 95% от германчетата редовно посещават детска градина.

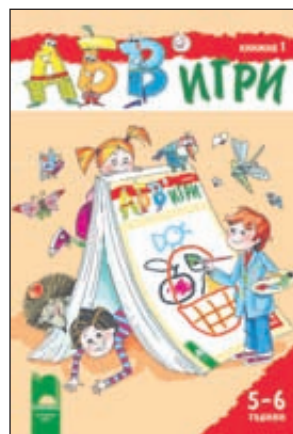
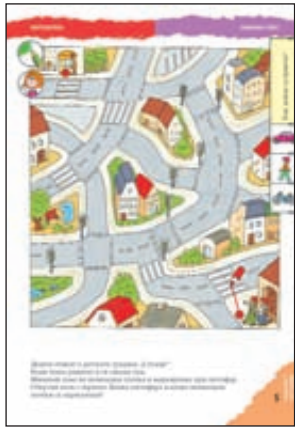
Посещението на детските градини в Гърция е изборително и започва от 4-годишна възраст. Подготовката за началното училище продължава до 6-годишна възраст. Държавните детски градини са безплатни. Програмата в целодневните детски градини покрива най-малко 8 часа дневно.

В Италия системата е подобна на българската, като малчуганите тръгват на детска градина от 5-годишна възраст.

Четири сезона на познанието

Новата програмна система "АБВ@ИГРИ" на "Просвета" обяснява света на децата още преди да се потопят в интернет и да постъпят в училище. Тя обединява традициите в българското образование с най-добрите европейски практики. Тези книжки утвърждават образованието на децата до 7-годишна възраст като единство на възпитание, обучение и социализация.

"АБВ@ИГРИ" са разделени за две възрастови групи - 5-6 и 6-7 години, и обхващат всички образователни направления. Всяка книжка е като първия личен бележник или дневник на детето, пълен с разнообразни, интересни и полезни задачи. Книжките са по четири за всяка



възрастова група и имат сезонно разпределение - първата е "Есен"; втората - "Зима"; третата - "Пролет", и четвъртата -



"Лято". Те са практични и удобни за работа, както и изключително атрактивно илюстрирани. Страниците са изградени с елементи от компютърния екран, което ги прави по-достъпни за съвременните деца.

Всеки работен лист е перфориран в края, което дава възможност на учителя да го откъсне и да го даде на родителя, за да види с какво се е занимавало детето му през деня в детската градина. Страниците може да се запазят и да се приберат в портфолио, защото се предвижда в Европейска-

та референтна рамка учителите да правят такова портфолио за всяко дете в групата си. "Просвета" предлага и "Книга за учителя" към "АБВ@ИГРИ", както и дискове с допълнителни материали.

Освен че е модерна, тази система съответства изцяло на програмата на Министерството на образованието и науката за заниманията на децата в предучилищна възраст. Държавните образователни стандарти са разделени в девет направления: Български език и литература, Математика, Социален свят, Природен свят, Музика, Изобразително изкуство, Конструктивно-технически и битови дейности и Физическа култура.

При "АБВ@ИГРИ" децата не се оценяват, а постиженията им само се отразяват, като се поощряват техните силни страни. Това помага на родителите отрано да се ориентират в коя професионална сфера биха се развивали добре в бъдеще техните малчугани.

**"Играй и стани отличник по математика:
виж www.monkey.bg"**

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

4 - 10 МАРТ 2014

Движението е живот

Първият и основен симптом за проблем със ставите е болката, но според специалистите една от основните причини е обездвижването. Какви още неприятности могат да ни докарат природните "амортизори" и как да ги избегнем ще научите

на стр. 12

Има ли „болест на хладилника“

Много инфекции могат да бъдат причинени от микроорганизми, които се развиват в хладилни условия. Проф. Тодор Кантарджиев обаче е сериозно разтревожен, че в нашата страна тези инфекции от години се игнорират, диагностицират се лошо или въобще не се диагностицират. Каква е опасността от тях четете

на стр. 13

Затлъстяването вече е епидемия



През май в НДК ще се съберат над 1000 специалисти от целия свят, за да обсъждат причините и начините за преодоляване на наднорменото тегло и свързаните с него заболявания. Детското затлъстяване е една от основните теми, защото този проблем тревожи лекарите в целия свят. Подробности

на стр. 18

Реабилитация за сланината

Измежду продуктите, които човекът от векове използва, може би най-отричателният е охулваният беше сланината. Съвременни изследвания обаче заставаха лекари и диетолози да се замислят сериозно върху правотата на оценката за нейната вреда. Още за любимото нашенско мезе

на стр. 22



НАШАТА ПЕДИАТРИЧНА ШКОЛА ВСЕ ОЩЕ Е МНОГО ДОБРА

Проф. Пенка Переновска ръководи Детската клиника на УМБАЛ "Александровска", най-старата в страната. Създадена е през 1905 година, едновременно с основаването на Медицинския факултет, а строителството на сградата продължава до 1926 г. "Оттук - казва проф. Переновска - са тръгнали плеяда перфектни клиницисти и преподаватели, това е клиниката майка на катедрата по педиатрия."

За разлика от много медици проф. Переновска не продължава по пътя на родителите си - и двамата са журналисти, а и в цялото семейство няма нито един лекар. Понякога, в тежки моменти, ѝ се иска да е избрала друго поприще. Но - за кратко! Проф. Переновска е упорит боец - заедно с колегите си от педиатричната асоциация направиха пътека до депутати и министри от всяка власт, за да има България Национална педиатрична болница... чиято първа копка е направена преди точно 35 години.

Вярва на поредното обещание, защото по натура е оптимист.

Интервю с проф. Пенка Переновска
на стр. 17

ЧИСТИТЕ ЗЪБИ НИ ПРЕДПАЗВАТ ОТ АРТРИТ

Поддържането на добра хигиена на устата може да ни предпази от много заболявания, включително и от артрит, доказва американско проучване, цитирано от в. "Дейли мейл".

Екипът на д-р Ян Потемпа от университета в Луизвил установи пряка връзка между бактерията, причиняваща увреждане на венците, и развитието на ревматоидния артрит. Споменатата бактерия произвежда ензим, който реагира с някои протеини. Човешкият организъм идентифицира тези заразявани протеини като нашественици и ги атакува чрез имунната ни система. В резултат на това при пациентите, страдащи от артрит, се получават хронични възпаления в ставите и разрушаване на хрущялите. Затова редовното миене на зъбите може да ни спаси от ревматоиден

артрит. И обратно - наличието на бактерията Porphyromonas gingivalis в устната ни кухина отключва това заболяване на по-ранен етап от живота ни и то протича по-бързо и по-тежко.

Екипът на д-р Потемпа изследвал и друга бактерия, която се развива в устата - Prevotella intermedia, но тя не оказвала влияние върху артрит. Главният патоген се явява Porphyromonas gingivalis.

Откритията на екипа от университета в Луизвил ще хвърлят нова светлина върху превенцията на ревматоидния артрит.

Предишни изследвания установиха, че пациентите, страдащи от пародонтит (заболяване на венците), се срещат два пъти по-често сред диагностицираните с ревматоиден артрит.



Безплатно измерване на костната плътност (остеоденситометрия на пета) за жени над 65 години.

Само с предварително записване на тел. 02/9839494 и 0885 542 079 или на регистратура.
Адрес на ДКЦ „Асцендент“: София; ул. Бачо Киро 47

ПРОДУКТИТЕ НА ESPARA GmbH, АВСТРИЯ - ДОБРИЯТ ИЗБОР ЗА ЗАБАВЯНЕ НА БИОЛОГИЧНОТО СТАРЕЕНЕ



Замърсяването на околната среда, радиацията, неправилният начин на хранене и хроничният стрес натрупват в телата ни излишък от силно реактивни молекули, наречени свободни радикали, които увреждат необратимо структурата и функцията на всички органи и системи. Ето защо редовната профилактика с природни антиоксиданти е особено важна. Олигомерните процианиди, наречено ОПЦ, са най-ефективните антиоксидантни вещества в природата. В продукта "ОПЦ-РЕСВЕРАТРОЛ растителни капсули x 30" са подбрани "първенците" сред тях: екстракт от полигонум (със стандартизирано количество ресвератрол), естествен витамин С от ацерола, екстракти от кора

Поради липсата на енергийна стойност в обичайната храна се препоръчва приемането на хранителни добавки, които стимулират производството на енергия на клетъчно ниво. Продуктът "NADH - Q10 - КАРНИТИН растителни капсули x 50" е специално разработена комбинация от NADH, ко-ензим Q10, аминокиселината L-карнитин и витамин С за подобряване на тъканното дишане и преодоляване на умората при повишени физически, емоционални и умствени натоварвания. Най-чувствителни към недостиг на NADH са мозъкът, сърцето, скелетната мускулатура и клетките на имунната система. Продуктът се препоръчва при синдром на хронична умора, психично изтощение, нарушения на сърдечностъдовата, имунната и нервната система, при намалени либидо и потенност, при всички остри вирусни и бактериални инфекции, пародонтопатии, преждевременно стареене. Подходящ е за активни спортисти и за всички хора над 35 г. Повишава издръжливостта и ускорява възстановяването след активно спортуване чрез предотвратяване на мускулните болки и увеличаване мускулната маса.



За информация се обърнете към: "ФАРМАБИОН ПЛЮС" ЕООД, тел. 02/9532601, www.pharmabion-plus.dir.bg

Д-р Иванова, до-
колко ставните
проблеми са за-
висими от ме-
теорологичните усло-
вия?

- Влажният климат в Бургас например допринася немалко за увеличаване на проблемите в ставите. Понякога по време на физиотерапевтичен курс на пациенти им се налага да отидат за ден-два до София и споделят, че там са се чувствали по-добре. Особено негативно влияние оказват промените във времето. Има дни, когато почти всички съобщават за засилване на оплакванията си. С течение на годините някои хора придобиват способността да „предсказват“ промяната на времето, съдейки по ставните си болести.

- Какво е значението на съвременното лечение?

- Първият и основен симптом за проблем със ставите е болката, понякога придружена с оток. Тя се появява често след натоварване - продължително ходене, тежка физическа работа. Болката в кръста понякога се предизвиква

ОБЕЗДВИЖВАНЕТО Е ПАГУБНО ЗА СТАВИТЕ

● С д-р Дора Иванова от физиотерапевтичния център „Вита“ в Бургас разговаря Галина Спасова



Д-р Дора Иванова

от продължително седене. Обездвижването е причина за отслабване на мускулатурата, зат-

рудненото хранене на ставата води също до болка. Единствената става със собствено

оросяване е тазобедрената - при всички други хранителните вещества се доставят през ставната капсула чрез движението. Много често хората не обръщат внимание в началото, търпят с години, самолекуват се и в един момент са шокирани, че вече са за смяна на става. Когато ставният хрущял не е износен, напълно може да им се помогне с медикаменти, физиотерапия и прием на хондропротектори. Понякога ми е много трудно да убедя пациентите с гонартроза (увреждане на колянната става), че трябва да носят бастун, за да улеснят движението си и да не натоварват здравия крайник, за да не се налага след това да лекуваме и него.

- Наблюдавате ли подмладяване на ставните оплаквания?

- Разбира се, ставните проблеми се срещат много по-често при възрастните хора, но моята практика показва, че на голяма част от тях може да се помогне и за месеци, дори и за години болката да изчезне или значително да намалее. За съжаление със ставна болка вече идват и хора на 30-40 години, имала съм пациенти на 16 години с диско-

ва херния. Може би причините за това се крият вече не само в генетичната обремененост, прекомерното натоварване, наднорменото тегло, а и в обездвижването, качеството на храната, стреса. Артрозата е хронично дегенеративно ставно заболяване, свързано с обезводняването на ставния хрущял и последвалото му износване. Когато той изтънее, костта се натоварва с несвойствена за нея функция и реагира по единствения възможен начин - да се разраства в местата с натоварване и да образува така наречените „шипове“. Те гразнят околните структури, предизвикват възпаление, оток и съответно болка. Преди време се смяташе, че хрущялът не се възстановява. Съвременните проучвания доказват, че това е един бавен и труден, но не и невъзможен процес. Естествено, не може да се регенерира 100%. Трябва да се спазва определен режим - двигателна активност, прием на много течности. Колкото по-слаба е мускулатурата, толкова повече се товари ставата и се усилва болката. Затова упражненията се правят от облекчено

положение - седящо, от лице или тилен лег, при възможност да се прави и подводна гимнастика. Добър ефект има и физиотерапията и особено лазертерапията. Системно трябва да се приемат и хондропротектори.

- Ако обобщим препоръките Ви?

- Както ние се храним, така трябва да се грижим и ставите ни да се хранят. Хондропротекторите съдържат градивни частици в структурата на хрущяла, които трудно се набавят с храната, но за да имат ефект, трябва да се приемат два пъти годишно по 3 месеца. От обратната информация, която получавам от пациентите си, съм впечатлена от ефекта на Хондросейв. Освен хондропротектори той съдържа още витамини и минерали, които подпомагат изхранването и възстановяване на ставния хрущял. Препоръчвам на всеки - появи ли се проблем, не забавяйте консултацията със специалист. Колкото по-рано се предприемат мерки, толкова по-добре. Правете ежедневно упражнения, съобразени със състоянието ви, поддържайте теглото си в норма. Ако имате ставно заболяване, не забравяйте, че физиотерапията и лазертерапията помагат много. Провеждайте 2 пъти в годината 3-месечен курс с хондропротектори.

Адресът на
Физиотерапевтичния
център „Вита“ е:
Бургас, ул. „Батак“ 46.



Проф. Кантарджиев, през последните дни усилено се заговори за т.нар. болест на хладилника. Какво е всъщност това заболяване?

- Болест на хладилника е вероятно някакво българско понятие, което аз за първи път чувам. Става дума за цяла група инфекции, които са причинени от микроорганизми - листерия моноцитогенес, йерсиния псевдотуберкулозис и йерсиния енттероколитика. Те, за разлика от повечето микроорганизми, могат да се развиват в хладилни условия. За съжаление в нашата страна тези инфекции от години се игнорират, диагностицират се лошо или въобще не се диагностицират.

Листерия моноцитогенес е причинител на листериозата. Това е тежка системна инфекция с температура. Много е опасна за бременните, защото води до сериозни усложнения на бременността и има вероятност за малформации при плода. Листерия моноцитогенес и листерия иванови са чревни инфекции, които могат да се предават чрез млякото. Когато го съхраняваме в хладилник, в него не се размножават стафилококи и други организми. Но ако има пропуски при пастеризацията, е много опасно да се консумира. На малки деца и на бебета е абсолютно забранено да се дава непастеризирано мляко. Правилно е да го варим и преди да го добавим към кафето си например. Йерсиния псевдотуберкулозис и йерсиния енттероколитика също са организми, които се развиват при ниска температура. Именно затова най-важно е зеленчуците да се измиват преди консумация, след като са били съхранявани в хладилник. Това важи особено за салатите. Преди години са известни няколко големи взрива от йерсиниоза, свързана с хранителни продукти и съхранявани в складове зеленчуци. Свидетели сме били и на бумове на листериоза, пренесена от варен свински език, съхраняван в хладилник.

- Споменахте, че тези микроорганизми предпочитат ниски температури. Има ли значение сезонът за тяхното разпространение?

- Всичко е въпрос на

ХРАНИТЕЛНИТЕ ИНФЕКЦИИ ИЗИСКВАТ СПЕЦИФИЧНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ

● С проф. Тодор Кантарджиев, директор на Националния център по заразни и паразитни болести, разговаря Георги Георгиев



Проф. Тодор Кантарджиев

хранително съхранение и на хранителна верига. Сезонът е без особено значение.

- Говори се, че в момента има бум на йерсиниоза - девет случая за няколко месеца срещу пет за последните три години. Каква може да е причината?

- Не е точно така. Йерсиниозата е сравнително чест причинител на чревни инфекции. По честота на разпространение се нарежда веднага след салмонелите, кампилобактериозата и шигелите. Проблемът е, че не се търси и не се диагностицират случаите. За да се изолира и да се докаже йерсиния енттероколитика, трябва да се изчака 48 часа след първичната посевка. След като се отхвърлят салмонела и шигела през първите 24 часа, трябва да се изчака още толкова, за да се докаже йерсиния енттероколитика.

През последните 20 години диагнозата на предаваните чрез хранни инфекции много бе занемарена - не се регистрират случаи, не се изследват микробиологично. Това обаче не означава, че заболяванията ги няма. Защото нито хигиената се е подобрила, нито храните са станали по-здравословни. Напротив!

- И все пак каква е симптоматиката, която подсказва заболяването?

- Протича с диаричен синдром.

- Който може да се отдаде и на други причини...

- Ще припомня случая от Сливен, когато се разпространи информация, че става дума за стафилококова инфекция. Оказа се, че щамове от супата не са токсигенни и не отговарят на щамове, открити при пациентите. На практика нямаме никакви доказателства, че става дума за токсикоинфекция. А в медиите бе пусната друга информация.

Затова е необходимо да имаме професионализъм в проследяването и разшифроването на инфекциите, свързани с храна. Наред с това е нужна много висока лабораторна и медицинска култура. Изводите без направени изследвания само намаляват авторитета на държавните институции пред населението.

- Как се лекува йерсиниозата?

- При всички тези инфекции на първо място се прилага антибиотикът доксициклин, а през последните години се налага и ципрофлоксацин. Това са препаратите, които най-добре действат.

- Дълго ли продължава самото лечение?

- Ако се вземат съответните мерки и заболяването бъде овладяно навреме, лечението не е сложно. В никакъв случай обаче не бива да се разчита на самоизчистване и да се прилага самолечение, защото по това време болният ще зарази всички около себе си.

- А кой провежда терапията?

- В обучението по медицина са включени 61 от т.нар. регистрируеми заболявания. Всеки лекар трябва да познава тези болести, за да се изпраща материал

от пациента за микробиологично изследване. Само така може да бъде ограничено тяхното разпространение, а не като се закриват лаборатории и се създава целенасочен хаос. Изследванията трябва да се извършват от квалифицирани хора. Инфекциозните болести и инфекциите не намаляват, ако не се поставя точна диагноза и не се лекуват правилно. А последствията могат наистина да бъдат фатални. И в момента сме свидетели колко много хора умират от усложненията на група например - десетки хиляди всяка година. Затова трябва да се обърне повече внимание на диагностиката и да се знае, че това е важно.

ПРИРОДЕН ЕЛИКСИР - КОЛАСТРА ОБЛЕКЧАВА АРТРИТ, ОСТЕОПОРОЗА, ЯЗВИ

Почти всички инфекциозни или дегенеративни заболявания, вкл. сърдечни болести и тумори, се предшества от или придружават от понижена функция на имунната система. Подпо-

действа добре срещу болката и отоците, стимулира регенерацията. Тъй като коластрата е единственият естествен източник на трансформиращите се фактори на растежа TGF, тя се препоръчва и за подобряване на костната плътност и здравина - проблем при заболяването остеопороза. При него има разрушаване на костната тъкан, предизвикване на шупливост в костите и съответно загуба на здравина, предизвикани от клетки, наречени остеокласти. С напредването на възрастта тяхното количество започва все повече да



през първите 2-3 дни след раждането, е уникален микс от близо три дузини готови антитела, комбиниран с коктейл от 8 фактора на растежа. Тя има силата да подпомага връщането на здравословния баланс в почти всички системи в организма на човека, а при децата да стимулира по-бързото им развитие.

Качествата на коластрата я правят много надежден природен лек и при реди други здравословни проблеми, между които са артритът и остеопорозата. Еликсирът, осигуряван от майчиния организъм за новороденото като първа защита срещу непознатия и враждебен свят, е един от най-богатите източници на MSM (метил сулфанил метан) и на противовъзпалителни субстанции. Приеман при артрити, той

ките, които изграждат костта - остеобластите. Процесът е най-чест при жените в менопауза. Много лекари, които препоръчват схеми на хранене с включване на коластра, констатирали значително намаляване на оплакванията при пациентите с остеопороза. Режимът има добър ефект и при хора с храносмилателни заболявания като гастрит, колит, язва. В случая роля играе способността на хранителния секрет от майчините млечни жлези да унищожава патогенни микроби, да създава среда за заселване на полезни бактерии, да успокоява и да заздравява раздразнителните и свръхпропускливи черва, да подпомага организма при лошо усвояване на храната, диарии, хранителни алергии.

ПУШЕНЕТО Е ОСНОВЕН ФАКТОР ЗА БЕЛОДРОБЕН РАК

По данни на СЗО всяка година в света се диагностицират около 12 млн. души със злокачествени тумори, а всеки ден умират около 20 000 души. При жените най-чест е ракът на гърдата (22,8% от всички злокачествени тумори), а при мъжете - ракът на белия дроб (18,5% от всички злокачествени тумори). За страната ни заболяемостта от рак на белия дроб е 52 на 100 хиляди население. Смъртността е висока, тъй като заболяването се открива сравнително късно. За съжаление около 60-65% от пациентите в момента са в трети клиничен стадий, което прави резултатите от лечението крайно незадоволителни. Характерно за заболяването е, че дава твърде рано метастази в останалите органи, поради което хирургичната намеса невинаги е ефективна. Затова, колкото по-рано се диагностицира и лекува белодробният рак, толкова по-добро ще е качеството на живот на пациентите.

● Проф. Димитър Костадинов, Специализирана болница за лечение на белодробни болести „Св. София“

Какво причинява рак на белия дроб?

Както при всички злокачествени заболявания, конкретната причина не е установена. Смята се, че предразполагащо действие имат редица канцерогенни вещества.

1. Тютюнопушенето е най-важният етиологичен фактор. В 85% от случаите болните са пушачи. В цигарения дим се съдържат повече от 4000 химически вещества с над 46 познати канцерогена: бензпирен, арсеник, ацетон, свободни радикали, метан, никотин, азотен окис. Решаващи за определянето на риска са така наречените пакетогодини (pack years) - брой на кутиите на ден, умножени по години тютюнопушене. Доказано е, че 40 пакетогодини увеличават 10-кратно риска от развитие на белодробен рак. Ракът на белия дроб нас-



Проф. Димитър Костадинов

коро замени исхемичната болест на сърцето като водеща причина за смърт сред настоящи и бивши пушачи.

Лицето на пушача: Погледнете се в огледалото и бъдете наясно какво правите с лицето си.

● Появяват се по-рано и по-силно изразени бръчки, особено около очите и устата - съдържателите се в дима от цигарите вещества разрушават колагеновите влакна. При жените този процес се развива по-бързо, отколкото при мъжете.

● Появяват се червеникави "звездички" по кожата - т. нар. купероза - кръвоносните съдове стават по-крехки, в резултат на което се нарушава микроциркулацията на кръвта.

● Кожата посивява и придобива землист оттенък.

● Под очите се форми-

рат кръгове и отоци, често с оранжев и червеникав оттенък.

Британският доктор Дъглас Модел въвежда през 1985 г. термина "лице на пушач", като той съдържа гореизброените диагностични критерии.

Пасивното пушене повишава опасността до 2 пъти. Рискът за непушач да заболее от рак на белия дроб например е с 20-30% по-голям, ако живее с пушач.

Все пак само от 14 до 17% от пушачите се разболяват от белодробен рак, така че явно съществуват и други фактори.

2. Пулмотропните канцерогенни вещества са причина за около 10% от случаите на белодробен карцином. От тях над 90% се падат на въздействието на азбеста. Потенциране на риска се наблюдава при комбинация на тютюнопушене с излагане на професионални канцерогенни вещества (дългогодишна работа с влакнест азбестов прах, арсен и арсениеви съединения, никел, хром, полициклични ароматни въглеводороди, радиоактивни вещества и др.).

3. Хронични възпалителни белодробни заболявания. Карциномът се

развива на базата на метаблазия на епитела от прекарани възпалителни заболявания - туберкулоза, силикоза, пулмофиброза, плеврални сраствания, бронхиектазии и др.

4. Генетично предразположение. Рискът при пациенти, на които един от родителите е болен от рак на белия дроб, е два-три пъти по-висок.

5. Нездравословното хранене, обездвижването, затлъстяването и прекомерната употреба на алкохол са важни променливи фактори, които увеличават опасността от рак на белия дроб.

Промяната в навиците може да повлияе на рисковете, свързани с развитието на рака, както и на други болести. Неотдавнашни европейски учени изказаха предположение, че работата по свързаните с начина на живот фактори, както и подобряването на обстоятелствата на околната среда могат да се окажат ефективни при предотвратяване на рака в бъдеще.

Колкото по-рано е поставена диагнозата рак, толкова по-големи са изгледите за пълно излекуване.

5 билки за добро храносмилане



Хранителна гобавка

Comfortex®



Само
2 капсули
след хранене

- премахва излишните газове и чувството на тежест след нахранване
- подобрява храносмилането

ECOPHARM

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



ЕВРОПА ЩЕ ОТКАЗВА МЛАДИТЕ ХОРА ОТ ЦИГАРИТЕ

Законодателен проект, целящ да направи тютюневите продукти по-малко привлекателни за младите хора, беше одобрен от членовете на Европейския парламент. Неофициално съгласуваният с министрите на здравеопазването на държавите членки текст изисква върху всички опаковки да има изображения, които да покриват 65% от повърхността им и да предупреждават за здравните последици. Електронните цигари ще бъдат регулирани или като лекарствени продукти, когато е декларирано, че служат за отказване от пушене, или като тютюневи изделия.

"Това е кулминацията на години работа на фона на интензивно лобиране от страна на тютюневата промишленост. Новите мерки са голяма стъпка напред по отношение на контрола на тютюна и ще помогнат срещу прихващането на навика за пушене от следващото поколение. Ние знаем, че децата, а не възрастните, започват да пушат: по-голямата част от пушачите са започнали преди 18-ия си рожден ден", заяви докладчикът Линда Мак Аван (S&D, Великобритания).

Действащото сега законодателство изисква здравните предупреждения да обхващат най-малко 30% от площта на предната част на опаковката и 40% на гърба. Предложените промени ще увеличат процента на 65% отпред и отзад и ще се изисква тези предупреждения да бъдат под формата на изображения - практика, която не е позната в по-голямата част от държавите членки в момента. Опаковките с по-малко от 20 цигари, които са по-евтини и съответно по-достъпни за деца, ще бъдат забранени в няколкото страни, където все още се продават.

Текстът ще забрани ароматите в цигарите и тютюна за навиване, които биха направили продукта по-атрактивен чрез придаването на "характерен вкус". Ароматът на мента ще бъде забранен от 2020 година.

Текстът трябва да бъде одобрен от Съвета на министрите на 14 март. Държавите членки ще трябва да транспонират правилата относно тютюневите изделия в рамките на две години от датата на влизане в сила на актуализираната директива.



ЗАДУХЪТ Е СИМПТОМ НА ГРИПНО УСЛОЖНЕНИЕ

● Д-р Мариана Свещникова, общопрактикуващ лекар, XII ДКЦ, София

ството, защото медиците обръщат значително внимание на епидемията. Важното е хората да знаят, че ако до 5-6 дни от началото на лечението не се почувства подобрение, задължително трябва да се обърнат отново към лекар. И другите тревожни симптоми, които не бива да се пропускат, са затруднения в дишането и необясним задух. Защото много хора получават задух, без да имат кашлица. И това е наистина много алармиращ симптом в хода на боледуването, на който трябва да се реагира веднага.

Какво виждам много често в практиката? Хората, които пренебрегват домашното лечение през първите дни и се опитват да изкарат болестта на крак, ходейки на работа, най-често получават усложнения. Затова всеки човек с добра здравна култура и грамотност трябва при симптоми на грип да си остане вкъщи 3 дни, да ограничи контактите в семейството със съответните хигиенни мерки, защото вирусите се пренасят по въздушно-капков път. Освен това трябва да се осъзнае, че се изискват 2-3 дни, в които да се даде възможност на организма

цата при вирусно заболяване има различен характер и са малко сиропите, които са подходящи за всички видове кашлица - както по произход, така и по начина, по който се проявява и независимо дали е влажна или суха. Такъв сироп е ЕнТиТус - той се различава от другите най-вече по това, че няма седативен ефект. Някои от съвременните сиропи имат и потискащ център на дишането ефект и затова правим подбора много внимателно. Но ЕнТиТус е подходящ за всички видове кашлица - и за сухата гразнеща, и за влажната, защото съставът му е от билки, като е постигнато съчетание от различни механизми и ефекти на действие.

Според наблюденията ми усложненията през този сезон не са като брой много повече от минали години. Мисля, че нещата изглеждат доста страшни в обще-



Д-р Мариана Свещникова

да се пребори с началото на болестта. Ако се остане вкъщи, вирусната инфекция се изкарва много по-леко, трябва да се приемат много течности, билкови чайове и неслучайно се казва - да се "пази" леглото в началото на болестта. Това е важно, защото се мобилизира имунитетът, който не

се напъва за нищо друго освен за справяне със започващото заболяване.

Някои пациенти започват веднага с антибиотици. Правят го в стремежа си да се излекуват бързо, но казват - "не ми действа". И няма как да действа, защото при вирусната инфекция антибиотикът няма място, той дори няма профилактична роля. И пиенето на антибиотик, преди да е установена бактериална инфекция, е погрешен ход. Има и друго - немалко пациенти пренебрегват ролята на допълнителните, помощните средства, които препоръчваме - имуностимуланти, сиропи за каш-

лица, загреващи кремове за мазане на гърдите, - и поради различни причини прилагат само предписания антивирусен препарат или антибиотик.

С други думи, за да се ограничи инфекцията в рамките на 5 дни, докато се приема за неусложнена, трябва да се мобилизират всички сили - да се изпълняват изцяло предписанията на лекаря, да се остане вкъщи, което е отговорност не само към себе си, но и към здравето на околните. А не както много често става - ходи се първите три дни на работа, заразяват се и колегиите, а после продължително се лекуват усложненията от грипа.

ЗАТЪЛЪСТЯВАНЕТО МОЖЕ ДА СТАНЕ „НОВАТА НОРМА“ В ЕВРОПА

Наднорменото тегло е толкова често срещано в Европа, че рискува да се превърне в "новата норма". Около една трета от тийнейджърите сега тежат повече, отколкото се препоръчва за тяхното здраве, съобщава Световната здравна организация (СЗО).

В доклад на СЗО за нивата на затлъстяване в 53-те страни на Европейския регион се посочва, че над 27 на сто от 13-годишните и 33 на сто от 11-годишните са с наднормено тегло. Основните виновници за това са липсата на достатъчна физическа активност и нездравословното хранене - консумацията на храни с високо съдържание на захари, мазнини и

сол, което е "смъртоносна комбинация", твърдят специалистите.

Делът на 11-годишните момчета и момичета с наднормено тегло е най-висок в Гърция, Португалия, Ирландия и Испания, а най-нисък в Холандия и Швейцария, се казва в доклада.

Липсата на движение е основната част от проблема. В 23 от 36 държави повече от 30 на сто от момчетата и момичетата на възраст 15 и повече години не спортуват достатъчно.

СЗО препоръчва на децата на възраст от 5 до 17 години най-малко 60 минути умерена до силна физическа активност на ден, а на възрастните - 150 минути умерени упражнения на седмица.



Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Билков сироп при кашлица

Вече
в нова
опаковка!



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

ECOPHARM

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



CredoWeb

МРЕЖА ЗА ЛЕКАРИ, СТОМАТОЛОЗИ И ПАЦИЕНТИ

ПОЛОВИННАТА МЪЖЕ СЪС ЗАТЪСТЯВАНЕ МОГАТ ДА ИМАТ ПРОБЛЕМИ С ТЕСТОСТЕРОНА

Илияна АНГЕЛОВА

● Хипогонадизмът настъпва постепенно, придружен с покачване на телото, безсъние, раздразнителност и нарушения в ерекцията

Нивата на тестостерона нормално намаляват с годините, но при някои мъже това се случва по-бързо. Състоянието се нарича хипогонадизъм, каза за credoweb.bg проф. Здравко Каменов, председател на Българската асоциация по сексуална медицина, ръководител на Клиниката по ендокринология в Александровска болница и на Катедрата по вътрешни болести. Хипогонадизмът може да бъде класически - когато настъпва при по-млади мъже, или късен - най-често се извървява около 60 г., но може да се срещне и още в петата декада.

След като достигне най-високите си нива към 25-30-ата година на мъжа, половият хормон започва да намалява, обикновено с около 1% на година. Свободната, активна фракция на тестостерона, която е особено важна за всички негови функции, намалява още по-бързо. С падането на нивата на тестостерона се появяват различни оплаквания - раздразнителност, напрегнатост, безсъние, нервност, дори горещи вълни, подобни на тези при жените в менопауза. Говори се за мъжки климактериум, но трябва да се знае, че той не настъпва изведнъж като при жените (след последния месечен цикъл), а постепенно.

Освен невровегетативните оплаквания, тълкувани най-често като стрес и психическо претоварване, може да се наблюдава влошаване на паметта и концентрацията. Топи се мускулната маса, силата и издръжливостта, расте мастната тъкан - най-вече в областта на корема. Често се развива т.нар. метаболитен синдром - инсулино-



Проф. Здравко Каменов

ва резистентност, дислипидемия, повишаване на кръвното налягане, на кръвната захар и телото. В дългосрочен план намалява костната плътност. Най-често поводът да посетят лекаря обаче е еректилната дисфункция. Тя притеснява мъжете повече от диабета, холестерола и кръвното.

Повечето пациенти с късен хипогонадизъм, които идват в Клиниката по ендокринология в Александровска, са на възраст около 60 г., но процесът започва на 40-45 г. Това е доста често състояние, посочи проф. Каменов. 30-50% от мъжете в обществата, където са разпространени затлъстяването, диабетът, високото кръвно и дислипидемията, имат такива проблеми.

При наличие на характерните симптоми ендокринологът назначава необходимите изследвания, за да се изясни състоянието. Причините за него може да са различни, например тумор в хипофизата, който произвежда пролактин. Ако се окаже, че симптомите се дължат главно на възрастовите промени в тестостерона и при конкретния мъж те настъпват по-

бързо, се касае за хипогонадизъм с късно начало. Причините са свързани с нарушения на хипофизата, хипоталамуса и производството на хормона в тестисите. Тогава се назначава хормонозаместително лечение. Нормално тестостеронът е над 12 наномола на литър кръв, на-

Доц. Атанас Щерев: ТРЯБВА ДА СЕ ДАДАТ РАВНИ ВЪЗМОЖНОСТИ НА ЧАСТНИТЕ И ДЪРЖАВНИТЕ БОЛНИЦИ

Ако искаме инвестиции в здравеопазването, трябва да се дадат равни възможности на частните и държавните болници. Това заяви доц. Атанас Щерев, събственик на медицински център "Щерев", по време на дебат за финансирането и инвестициите в здравеопазването. Той бе категоричен, че нелоялната конкуренция отблъсква инвеститорите. Фигуриращото по конституция право на безплатна медицинска помощ според него е нонсенс. Никъде по света няма такава, а още Хипократ лансирал твърдението си, че лекарите трябва да бъдат добре платени, отсекае той.

Според Щерев здравео-

пазването е при показател под 8.

Контраиндикациите за подобна терапия са изключително малко. Неоснователни са притесненията, че тестостеронът може да увеличи риска от простатен карцином, дори напротив. С възрастта този хормон пада, но броят на карциномите се увеличава, изтъкна проф. Каменов. Лечение то се назначава за продължителен период от време. Ефектът е намаляване на мастните депа, увеличаване на мускулната маса, сила и издръжливост, посочи специалистът. Пациентите споделят, че се подобряват самочувствието им, сънят и паметта, вече не са така раздразнителни. Отчита се и благоприятен ефект върху костите.

"Силният пол по принцип мисли по-малко за здравето си, чака да се появи болка, да има осезаеми симптоми. Мъже-

те са с нагласата, че не трябва да показват, че са болни, но това са световни статистики, не е само български феномен. Затова се обръщам към жените, те да иницират консултация със специалист за партньора им", каза проф. Каменов. Много често мъжете идвали с оплаквания за еректилна дисфункция, а се оказва, че имат диабет.

Профилактиката на хипогонадизма е всъщност спазване на основните правила за здравословен живот. Главно то е да не се допуска покачване на телото, посочва специалистът. В мастната тъкан тестостеронът се превръща в женския полов хормон естрадиол, който потиска половата ос на мъжа. Оттам страда обмяната на веществата, състоянието на съдовете и сексуалната функция. Затова и при затлъстяване, и при диабет тип 2 (където съ-

що има покачване на телото) почти половината пациенти имат проблеми с тестостерона и е препоръчително да се изследват.

В Клиниката по ендокринология в Александровска имат програма за мъжете с хипогонадизъм: при наднормени килограми се изследва хормоналният статус, включват се лекарства за оптимизиране на метаболизма и тестостерон, който оказва благоприятен ефект. След това лечението продължава амбулаторно, като се препоръчва два пъти в годината да се правят контролни изследвания.

За консултации и лечение можете да се свържете с проф. Каменов на тел. 0887 72 66 83 или да посетите профила му на www.credoweb.bg/uin2300003925.



Доц. Атанас Щерев

опазването се крепи на солидарност и дори най-богатите не могат да имат добро здравеопазване, ако няма солидарност. Всеки гражданин имал право на солидарно предплатена медицинска помощ и мястото на държавата било да съз-

даде правилата и да не се меси.

Доц. Щерев за пореден път изтъкна предимството на диагностично свързаните групи като по-съвършен механизъм за финансиране и логична алтернатива за клиничните пътеки, които според него не зачитат пациента. Специалистът прогнозира, че реформите ще са болезнени - с безработни, закрити болници, пренасочване на пациенти, но рано или късно ще станат, защото иначе ще страдат пациентите, а лекарите и сестрите ще продължат да напускат България.

По време на форума Илиян Кънев, управляващ съдружник на инвес-

тиционна консултантска компания "Мако-нис", изтъкна, че медицинският туризъм е добра ниша за България и че привличането на чужди пациенти е перспективна посока за развитие и възвръщане на инвестициите. Според доц. Атанас Щерев е малко вероятно нашата държавка да привлече медицински туристи заради лошата си инфраструктура, в която частната собственост не е защитена, в която обират хора по магистралите, а 1,5 милиона нямат пари за хляб и не се осигуряват. Той призова пациентските организации и лекарите да бъдат тревога, защото иначе няма шанс за инвестиции.

Проф. Переновска, фотосите във фоайето на клиниката са запечатили лицата на достойни и амбициозни мъже и жени в бяло - основателите на родната педиатрия. Излъчват самочувствието, но и благостта на истинския лечител. Как ли биха погледнали на днешния ден?

- От тях наследихме, че нищо не може да се сравни с това да видиш усмивката на детето, на майката, щастието на близките. Мен съдбата съвсем случайно ме срещна с проф. Ниньо, тогавашен ръководител на катедрата по детски болести и ръководител на тази клиника, който за 15-20 дни ме убеди да специализирам педиатрия. Иначе още от трети курс твърдо се бях насочила към офталмологията. Трудно ми е да кажа как биха погледнали нашите големи предшественици на днешния ден - от една страна, вероятно биха били огорчени от цялата ситуация, а от друга - биха били и горди за постигнатото от педиатрията в България. Но сигурно щяха да споделят една от най-големите ми болки - че младите medici не проявяват интерес към педиатрията.

- Преодолила ли е тази тенденция?

- Тежка специалност, една от основните в медицината. Първо, трябва голяма любов към децата, издръжливост и способност да работиш с тях, с родителите, с бабите... Втората причина за отпадане е, че педиатрията е една от нископлатените специалности. За съжаление в последните години материалната страна стана много важна за младите. И никой не може да ги обвини - човек има нужда да отиде на театър, на екскурзия, да си купи книги... Но това не бива да бъде водещо. Специалността ни не е оценена от обществото, въпреки че се говори за детското здравеопазване като приоритет. Наистина ли е така? Не оценена е педиатрията и от медиите. За всеки неуспех сме нападани от медици, от родители. Остава огорчението у тези, които са отдали цял живот на децата и на тази тежка професия. И понякога ми се иска да кажа - добре, покажете хилядите, които са излекувани, стотиците, които са спасени. След 10 години няма да имаме педиатри. Специалността е много търсена в Европа и в света, а нашата педиатрична школа все още е много добра.

СЛЕД ДЕСЕТ ГОДИНИ ЩЕ ОСТАНЕМ БЕЗ ПЕДИАТРИ

● С проф. Пенка Переновска, ръководител на Детската клиника на УМБАЛ „Александровска“, разговаря Галина Спасова



- Години наред се борим за създаването на национална педиатрична болница. Какви проблеми ще реши тя?

- Ще отпадне разкарването на пациентите от болница в болница. Всички подспециалности на педиатрията ще бъдат в една сграда - детските оториноларинголози, детските офталмолози, детските хирурзи, гастроентеролози, нефролози и т.н. А не както е в момента - при сериозен проблем с ушите от тук детето трябва да отиде в ИСУЛ. Ако е нужна консултация с кардиолог, отива в НКБ. Ще се спестява време за диагностика, време за лечение и ще има сигурност както за лекуващия лекар, който ще има на разположение всички специалисти на едно място, така и повече спокойствие за родителите.

- Дори когато джипитом е педиатър, едва ли успява поради броя на пациентите и огромната бумажина да обърне достатъчно внимание на детето, а и да поддържа професионалното си ниво.

- Така е. Общопрактикуващите лекари имат качествата да решат 80-90 процента от проблемите. Но ние, българите, сме поразелени и джипитата в много случаи изпращат на по-високо ниво и при друг специ-

циалист, нямайки време, а понякога и под натиска на родителите, които четат какво ли не по интернет. А там всеки може да пише всичко. Когато диагнозата на висококвалифициран лекар се препроверява от "една жена каза в интернет", това вече крие рискове, не е до лична и професионална обида. В нашия стандарт по педиатрия е заложено, че децата, чийто общопрактикуващ лекар не е педиатър, трябва да имат три-четири пъти годишно задължителна консултация с такъв специалист. Започна да се възражда и училищното здравеопазване. Дали то ще бъде от парамедици, дали от професионалисти по здравни грижи, но в училищата трябва да бъдат подготвени кадри, защото има ситуации, в които не може да се чака.

- Как намирате здравната просвета в училище?

- Не съм запозната с програмите им. Но примерно по отношение на попадането на чуждо тяло в белия гроб здравната култура е никаква и ние с проф. Цолов от ИСУЛ няколко пъти настояваме да има програма по тази тема. С чуждо тяло в трахеята детето може да загине след 7-8 минути. Никой не е обучен как да окаже първа помощ, както и никой не е обучен на об-

Вярвам, че българите сме действително нация, която заслужава уважение, която може да направи много

щата култура на хранене - какво не трябва да се дава на малките деца, защото има риск от аспирация. Както липсва обучение при грип децата и преподавателите да носят маска.

- Бихте ли обобщили основните грешки при отглеждането на децата?

- За съжаление виждам как майките са все незапознати с правилното отглеждане на децата. Дали е резултат от състоянието на здравеопазването и липсата на истинската детска консултация, която имаме преди, дали е вече въпрос на поколение, но виждам колко те не са наясно с елементарните неща. Основна грешка е храненето - с полуфабрикати, със захари, с тествени продукти. Затлъстяването е изключително важен проблем. Второто е навличането с много грехи, никакво закаляване, и употреба на много хранителни добавки, от

които се очаква да заместят закаляването и правилното отглеждане. Спане и игра в непроветрени, много топли стаи, родителите нямат време да се разхождат с детето в парка и то се затваря вкъщи. Вредно е прекалено ранното привикване към компютъра - 4-5-6-годишните би трябвало да се занимават с рисуване, с буквите, а играта на открито развива познавателните възможности. Движението, спортът са много важни за детската възраст, защото подпомагат нервно-психическото развитие както цяло.

- Какво Ви е най-трудно в контакта с родителите?

- Трудностите са многостранни. От една страна е проблемът със семейното възпитание и средата. От друга - прекалената ангажираност на родителите. Разбирам ги, някои от тях се мъчат да свържат двата края и оттам може би идва това, че нямат психическата издръжливост нормално да възприемат диагнозата, нормално да слушат и да разговарят. Това ни създава трудности, понякога и конфликти. Трето, информацията, която родителите получават от медиите, от интернет най-вече, понякога им пречи. Прочели нещо и започват да спорят с нас, дори с агресивен тон. Мисля, че доверието родител - лекар трябва да бъде много здраво.

- Да се обърнем и към тяхната Ви специалност - детската пулмология.

- У нас, както и в Европа, а и в цял свят, нараства процентът на бронхиалната астма, на децата с алергии въобще. Проблемът ни като специалисти е в две насоки. От една страна, реалното увеличаване на алергичните заболявания и от друга - хипоили хипердиагностика. Тоест на деца с астма не се поставя навреме диагнозата, губи се време и обратно, при такива, които имат други заболявания, протичащи със свиркане в гърдите, се поставя погрешно диагнозата астма. Провеждаме всяка година ви-

сокоспециализирани курсове по темата за алергията и бронхиалната астма. Всеки вторник от 9:30 ч. имаме седящи визитации в клиниката, на които присъстват педиатри от цяла София. Правим и училище за астма, в което се обучават родителите. Трябва да кажа, че ние се придържаме към най-добрата школа и практика при лечение на детската астма и пациентите ни разполагат с всичко, което има в Европа като методи на лечение. И заради това имаме и добри резултати, стига да е налице доверието между лекар и пациент. А всяка възрастна група изисква специален подход, астмата е индивидуално заболяване и подходът трябва да е гъвкав и индивидуален спрямо всяко дете в зависимост от тежестта на болестта и от възрастта.

- Има ли ден в клиниката, който се е врязал в паметта Ви?

- Всеки ден си има своята значимост и всеки ден ни е давал по нещо ценно като опит и като преживяване. Разбира се, има няколко ситуации, които са ми се запечатали. Например първото ми нощно дежурство в тази клиника, имам само 20 дни трудов стаж, когато докараха пациентка в много тежка дишеабетна кома и трябваше да се справя. Но случайте през годините са много, разбира се. И напрежението, и емоциите. Защото ние страдаме заедно с децата и с родителите.

- Имате ли собствена антистрес програма?

- Любимото ми място за разтоварване е малката ми вила близо до София - да "човъркам" из цветята, из растенията. Вътре не близам. Почнало обичам много природата. Миналата седмица ходих до Старосел и Татул, разтоварват ме тези исторически места. Там се чувствам наистина горда, че съм българка, като виждам каква култура е имало по нашите земи. И аз вярвам, че българите сме действително нация, която заслужава уважение, която може да направи много. Искам да съм оптимист и в това отношение.

СВРЪХТЕГЛОТО СЕ ЗАЛАГА ОЩЕ ОТ УТРОБАТА

● С доц. д-р Светослав Ханджиев разговаря Петър Галев



Доц. д-р Светослав Ханджиев

Доц. Ханджиев, как България спечели домакинството на този световен конгрес?

- Преди три години на форума в Истанбул конкуренти за това домакинство бяха Рим, Барселона, Порто, Йерусалим и София. Комисията, която определяше домакинството, явно оцени приноса на нашата наука в тази област, която се развива от дълги години, в началото под ръководството на акад. Ташо Ташев.

София ще бъде домакин на прес-тижен международен научен медицински форум, посветен на проблемите на една от епидемиите на XXI в. - затлъстяването. През май в НДК ще се съберат над 1000 специалисти от целия свят, за да обсъждат причините и начините за преодоляване на наднорменото тегло и свързаните с него заболявания. Отдавна учените установиха, че затлъс-

тването на майката предопределя го много голяма степен броя на мастните клетки, които детето ще има. А този брой остава константен през живота и дори се увеличава до пубертета. След това тези клетки могат да намалят обема си, но не и броя си. Затова дори и да отслабнат, много хора бързо възстановяват наднорменото си тегло. В по-благоприят-

на позиция са тези, които като деца и младежи са били слаби, а след това са напълнели. При тях резултатите от отслабването се загържат по-лесно.

- Напоследък обществото се облъчва с противоречиви информации какво всъщност представлява здравословното хранене. Тези дни дори обявиха закуската за вредна...

- Такова твърдение е невярно и изключително вредно! Съвременната диететика потвърждава принципа, който знаем от столетия и който аз образно формулирам като "Кралска закуска, обяд на богаташ и вечеря на бедняк". Никой не бива да се лишава от закуска! Но това е особено вредно при децата и при болните. Закуската е основно хранене и тя по никакъв начин не натоварва организма. "Териите", че организмът се чистел сутрин от токсините и закуската пречела на този процес, нямат абсолютно никакво научно доказателство. Имам чувството, че някои хора, които не са специалисти по проблемите на диетологията, искат да привлечат вниманието към себе си с екстравагантни твърдения. Все едно да кажем, че не бива да си мием ръцете, защото пречим на имунната система сама да се справя с мръсотията...

Ние имаме сериозни традиции и принос, които бяха признати в Европа.

- Ще има ли някакъв основен акцент?

- Детското затлъстяване е една от основните теми, защото този проблем тревожи лекарите в целия свят. Истинската профилактика на затлъстяването започва дори още от вътреутробното развитие, защото пове-

тяването стои в основата на редица сърдечносъдови, метаболитни и костно-ставни болести.

Председател на международния научен комитет е доц. д-р Светослав Ханджиев, един от водещите специалисти в България по проблемите на храненето и на обменните заболявания. Той е член на Европейската академия на науките по хранене (EANS).



ненето през май. Тук е мястото да съобща, че в първия ден на конгреса - 28 май, сме осигурили безплатен достъп с превод от английски до лекции от световно признати учени по проблемите на наднорменото тегло и храненето. Желаетелите да присъстват просто трябва да се регистрират на сайта www.basord.com.

- Все пак науката претърпя развитие в разбирането си за някои храни. Например яйцата бяха анатемосвани, а сега ни ги препоръчват.

- Още акад. Ташев казваше, че 6 яйца на седмица могат спокойно да се консумират. Всяко яйце се смята за единица на хранителност. То притежава всички основни вещества, при това много добре балансирани. Затова няма проблем да се консумират яйца. Но има състояния, като напр. жлъчнокаменната болест и повишеният холестерол, при които се ограничава консумацията на жълтък. Но и при тях яйцата не са забранени напълно.

- През последните дни се притеснихме и от твърденията за хормони в пилешкото месо. Реална ли е опасността за здравето от редовна консумация на промишлено произведено пилешко?

- Все още нямаме официална информация, но от изнесените данни мнението ми е, че опасенията са основателни. При това хормони и антибиотици се употребяват при отглеждането на всички видове животни. Тук е ролята на държавата, която трябва да въведе стандарти, но и много строг контрол. Опасността от хормонални изменения в човешкия организъм е реална, особено при децата и при младите хора. Също така има опасност от създаване на антибиотична резистентност, защото редовният прием чрез месните продукти на минимални количества антибиотици може да направи редица бактерии нечувствителни към медикаментите, с които се борим срещу инфекциите при човека.

- Има ли вече резултати от опита да се въведат повече плодове и зеленчуци в детското и училищното хранене, за което вашата асоциация настоява от години?

- Това е предмет на два европейски проекта, в които участваме. Подпомогнати сме и от Министерството на образованието и науката. Тази година ще проведем второ "Училище за здраве" от 1 до 7 юни в курорта Албена, което е за деца, родители и учители и е под патронажа на проф. Класарова. Важното е, че храненето на децата стана обект на много дискусии и проучвания, държавата започна да обръща внимание на това, както и отделните семейства. Те разбраха, че особено в първите 7 години храненето трябва да е богато на плодове и зеленчуци, на мляко и млечни произведения. Другите два фактора са движение и нормален сън. Факт е, че все повече хора научават децата си да се хранят здравословно и ограничават приема на концентрирани храни.

Lactagyn®

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

- Богат източник на млечнокисели бактерии.
- Подходящ при всяко преходно нарушаване на баланса на вагиналната микрофлора.
- Възстановява и нормализира естествената микрофлора след прием на антибиотици.

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

ESO PHARM

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

на позиция са тези, които като деца и младежи са били слаби, а след това са напълнели. При тях резултатите от отслабването се загържат по-лесно.

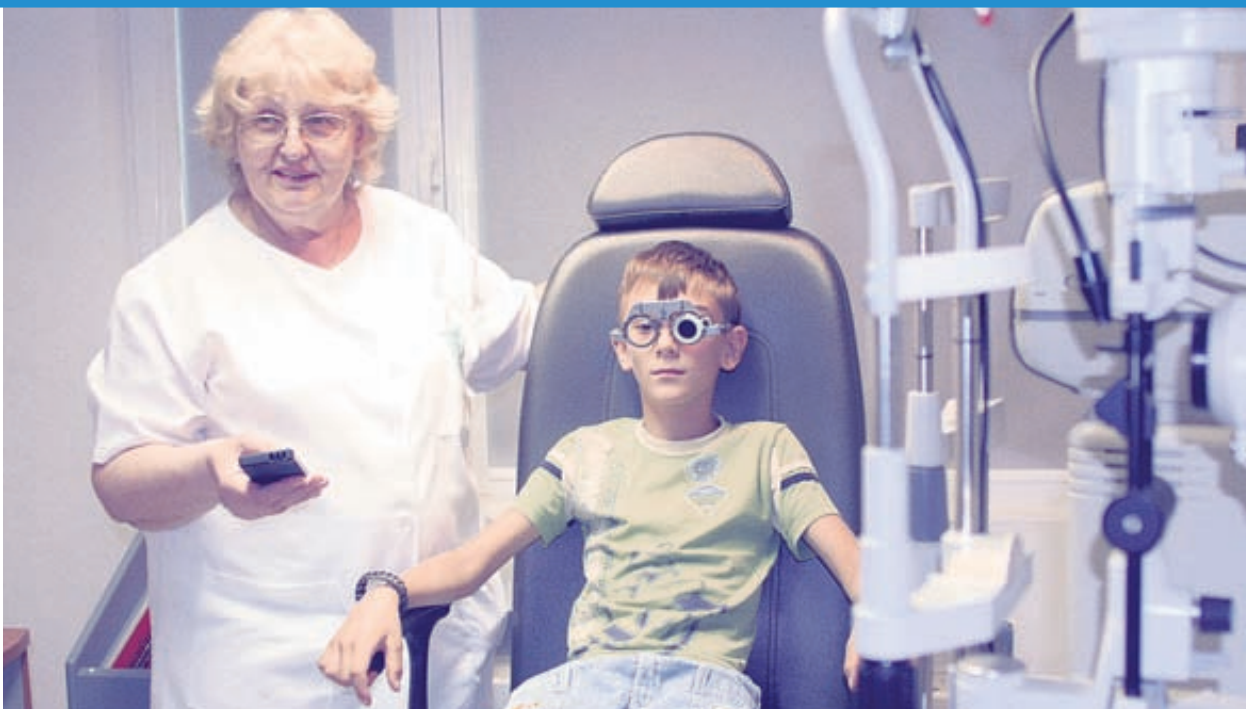
- Напоследък обществото се облъчва с противоречиви информации какво всъщност представлява здравословното хранене. Тези дни дори обявиха закуската за вредна...

- Такова твърдение е невярно и изключително вредно! Съвременната диететика потвърждава принципа, който знаем от столетия и който аз образно формулирам като "Кралска закуска, обяд на богаташ и вечеря на бедняк". Никой не бива да се лишава от закуска! Но това е особено вредно при децата и при болните. Закуската е основно хранене и тя по никакъв начин не натоварва организма. "Териите", че организмът се чистел сутрин от токсините и закуската пречела на този процес, нямат абсолютно никакво научно доказателство. Имам чувството, че някои хора, които не са специалисти по проблемите на диетологията, искат да привлечат вниманието към себе си с екстравагантни твърдения. Все едно да кажем, че не бива да си мием ръцете, защото пречим на имунната система сама да се справя с мръсотията...

- Как хората да разберат коя информация е вярна и коя не е достоверна?

- Като се доверяват на доказани специалисти, каквито в България има. Доказателство за това е и домакинството на световния форум по проблемите на затлъстяването и хра-

Деца по правило виждат много добре, освен ако нямат някакъв вроден очен или неврологичен проблем, който обикновено се установява в най-ранна възраст. Дори и да няма съмнения за зрението на едно дете, правилно е между 2- и 3-годишна възраст да бъде забедено на профилактичен очен преглед, а след това - преди да стане първокласник.



Сравнително често при малките се среща т. нар. кривогледство, което се преодолява успешно чрез носенето на специални очила, които закриват здработо око, за да може "мързеливото" да започне да се движи нормално и синхронно с другото.

В училищата възраст най-честата причина за нарушения в зрението са далекогледството и късогледството. Това не са заболявания, а рефракционни аномалии. При тях фокусът се получава пред или зад ретината. Когато фокусът е пред ретината, т.е. окото е по-силно пречупващо, става въпрос за късогледство (миопия), а когато фокусът е зад ретината, или окото е по-слабо пречупващо - далекогледство (хиперметропия). Съществува и още една аномалия на рефракцията, при която различните кривини на роговичната повърхност пречупват с нееднаква сила, поради което образът е неясен, т.е. не се получава само един фокус. Този вид аномалия на рефракцията се

ОБРАЗЪТ СЕ ВЛОЩАВА ПО МНОГО ПРИЧИНИ

нарича астигматизъм.

Корекцията на зрението в тези случаи се постига с очила или контактни лещи. Обикновено за децата е трудно да носят лещи, поради което офталмологът им изписва очила, след като при подробен преглед е установен точният диоптър.

Рефракционните аномалии се срещат във всички възрасти, понякога диоптърът расте прогресивно през годините и налага честата смяна на очилата. До момента не е намерен метод да се спре развитието на късогледството чрез лекарства, добавки и други способности.

При зрелите хора съществува възможността за операция - рефракционна хирургия, чрез която се коригира геометрията на очната ябълка. От откриване-

то на метода до момента са направени хиляди операции, но това трябва да става след сериозно обсъждане на необходимостта от такава корекция поне с двама опитни очни лекари.

С напредването на възрастта рефракционните аномалии се изместват като причина за влошено зрение от глаукомата, макулната дегенерация и катарактата (очното перде). Много често тези заболявания се явяват на фона на съществуващо късогледство или далекогледство. Още повече след 45-50-годишна възраст се явява и така нареченото "старческо" далекогледство, макар че на 50 години отдавна човек не се смята за старец.

Проблемът е, че коварните очни заболявания глаукома и макулна дегенерация могат дълго

време да протекат незабелязано, особено ако засягат изцяло или в по-голяма степен едното око. Просто в един момент човек установява случайно, че не вижда с едното око, и едва тогава

тръгва да се изследва. Незабелязано може да напредне и катарактата, но при съвременното състояние на медицината тази причина за лошо зрение и за слепота в повечето случаи е

напълно преодолима. Важното е навреме да се хванат глаукомата и дегенерацията на макулата. Това става чрез редовни профилактични очни прегледи, които обаче трябва задължително да включват измерване на вътреочно налягане и оглед на ретината чрез специален апарат. Затова не смятайте за профилактичен преглед, ако само са ви "изпитали" дали виждате добре буквите и цифрите на традиционното очно табло. Така се установява евентуално правилният диоптър, но не и опасните очни проблеми.

Навременната и сериозна грижа за очите ще гарантира в максимална степен съхраняване на зрението до дълбока старост. Установено е, че възрастните, които виждат добре, запазват и интелекта си, защото могат да четат, да гледат телевизия и представления, да имат активни социални контакти. А лошото зрение не само води до постепенна изолация, но значително повишава риска от битови и транспортни инциденти. (ЖД)

СЛОЖЕТЕ КРАЙ НА БОЛКИТЕ В КРЪСТА

РЕШЕНИЕТО: ТУРМАЛИНОВ КОЛАН, ЯПОНСКА ТЕХНОЛОГИЯ

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

САМО СЕГА С ПОДАРЪК НАКОЛЕНКИ!



Области на приложение на турмалиновия колан:

- Болки в гърба, кръста, тазовата област;
- Дискова херния;
- 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!

Д-р Трайкова, ОПЛ, София

Препоръчвам убедено носенето на лечебния колан. Той има чудодееен резултат и при по-възрастни, и при младите 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

При болки в ставите!



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

Подходящ е за приложение при:

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

ECOPHARM www.ecopharm.bg

ГРИЖА ЗА ТЯЛОТО ПРЕЗ ПРОЛЕТТА

Основната разлика по отношение на здравето между живеещите в Източна Европа и гражданите на старите демокрации е профилактиката. При нас тя почти отсъства, а в развитите държави е в основата на здравните и осигурителните системи. Точно затова средната продължителност на живота тук е доста по-ниска от тази в Германия, Италия и Франция например. Не че там не са изложени на вредности, стрес и болести, но просто правят всичко възможно да предотвратят развитието на заболявания или поне да ги откриват на най-ранен етап, когато лечението е ефективно, по-кратко и несравнимо по-евтино. Постепенно чисто финансовите причини ще научат и нас да бъдем по-отговорни към себе си и близките си, след като нямаме волята да се грижим за организма и психиката си просто заради ценността на здравето и живота. Това съвсем не е толкова трудно. Можем да започнем с малки крачки, но важното е да бъдем постоянни. Ето какво е препоръчително да направим всеки за себе си през пролетта, след периода на вирусни инфекции и хранене с преобладаващи месни, концентрирани и консервирани храни.

1. Контрол на телото. Не вярвайте на преценката "на око", просто се премерете. Качествените домашни кантарчета отдавна са на достъпна цена във всеки по-голям магазин. Но да знаете килограмите си не е достатъчно. Важният показател е индексът на телесната маса. Той се изчислява сравнително лесно: цифрата на телото в ки-

лограми се разделя на цифрата на ръста в метри, но повдигната на квадрат. Ако например един човек тежи 75 килограма и е висок 1,70 м, неговият индекс на телесната маса е 75, делено на 2,89 (1,70 на втора степен е 2,89), следователно крайният резултат е 25,95. Здравословните стойности на индекса са от 19 до 25. Няма значение дали



става въпрос за мъж или жена. При стойности от 25 до 29,9 има свръхтегло. От 30 нагоре става въпрос за затлъстяване. Полови различия има обаче при нормата за коремната обиколка. Рискова при мъжете е обиколка над 94 см, а при жените - над 80 см.

2. Измерване на кръвното налягане в продължение на една седмица. Най-добре е да мерите сутрин преди ставане от леглото.

Задължително се използва апарат с маншет за мишицата, а не за китката. Апаратите за китка служат само за ориентирване, и то при млади (под 30-35 г.) хора. Измервайте три пъти последователно и запишете средноаритметичната стойност за систолното (горното), диастолното (долното) налягане и пулса. Ако повечето измервания през седмицата показват средни стойности над 140 на 85, посетете личния си лекар. Към специалист трябва да се обърнете, ако дори и еднократно измерите налягане над 150 на 95. Трябва да сте наясно, че хипертонията може дълги години да

не дава никакви субективни оплаквания, но това не означава, че не уврежда организма ви. Колкото по-рано започнете да контролирате високото кръвно, толкова по-голяма ще е ползата за здравето. Съвременните апарати имат сензор за аритмия. Ако при измерване се индикира неритмичен пулс, причината за това трябва да се установи чрез електрокардиограма (ЕКГ).

3. Основни лабораторни изследвания. Това може да стане чрез направление от личния лекар, но и директно в лабораторията. Цената не надхвърля това, което ще платите, ако отидете на пицария.

Всяка година е добре да се проследяват стойностите на кръвната захар, на холестерола, левкоцитите и хемоглобина, креатинина (за бъбречната функция), чернодробните ензими (АсАТ и АлАТ). В проба от урина трябва да се види дали съдържа белтък и има ли ненормално съдържание в седимента (бактерии, кристали, еритроцити, левкоцити). Началните изменения при диабет, при атеросклероза, бъбречни и чернодробни заболявания могат да протекат напълно безсимптомно. А чрез изследване на кръвта и урината сутрин на гладно ще се установи има ли някакъв проблем. (ЖД)

„СИРИУС-Д“ МИ ВЪРНА ЗДРАВЕ И МЛАДОСТ

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



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

Подпомага лечението на:

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

За поръчки:
0878 918 498, 0898 573 092

ВЕГЕТАРИАНСКАТА ДИЕТА СВАЛЯ КРЪВНОТО НАЛЯГАНЕ

Самото преминаване към вегетарианска диета може да сваля наполовина кръвното налягане, което обикновено се постига чрез медикаменти, установи японско проучване.

Преминаването към растителна храна и изключването на месото от менюто ни постига същия ефект върху артериалното ни налягане, колкото и отслабването с 5 килограма.

Японските учени стигнали до този извод, след като проследили 7 клинични опита и 32 медицински проучвания, направени през периода 1900-2013 година.

По време на клинични опити било установено, че вегетарианците имат систолично налягане (по време на съкращаване на сърцето) с 5 единици по-малко в сравнение с хората, които се хранят с месо и риба.

Що се отнася до диастолното кръвно налягане (това при отпуснат сърдечен мускул), пациентите, които не консумират животински продук-



ти, показали по-ниско кръвно между 2,2 и 5 единици.

Според учените намаляването на кръвното с 5 единици в милиметри от живачния стълб би довело до намаляването на смъртните случаи от болести на сърцето и от инфаркт респективно с 9 и 14 процента.

Според специалисти-те възможно е да изглеждаме добре на всяка възраст, но това изисква всеки-дневни упорити гри-жи, към които тряб-ва да се привикне и да станат част от ежедневието ни.

Приоритетни-те условия за здрава и кра-сива кожа са правилно подбран крем, редовни процедури и за-щита от външни вред-ни фактори. Необходи-ми са още добър сън, ба-лансирано хранене и фи-зическо натоварване. Всичко това се отразя-ва благотворно върху нашата кожа. Но все още не е измислено ма-гическото средство, което ще ни гарантира зашеметяващи резул-тати в кратки сроко-ве. Трябва търпение, за да превърнем всичките условия в трайни нави-ци, ако искаме да из-глеждаме млада и краси-ви.

Спокоен сън

Именно по време на сън се включват меха-низми, които възстановяват кожа-та. Никакви средства не са достатъчно ефек-тивни и не могат да бъдат конкуренция на здравия сън. Ако ритъмът на живот не ви позволява да спите колкото е необходимо, то цветът на лицето ви няма да е особено привлекателен. Тъмни-те кръгове под очите ще развалят целия ви външен вид независимо от старанието ви. По време на сън се осво-бождава хормонът на растежа, който помага за регенерацията на кожните клетки. В съ-щото време се ускорява изработването на ке-ратин и колаген, а клетките започват бързо да се обновяват. Специалистите са ка-тегорични - ако искате да бъдете здрави духом и телом, трябва добре да се наспивате. На ня-кои им стигат шест часа, на други - осем. Но важно е не толкова ко-личеството, колкото качеството и тогава идеалната кожа няма да е мечта, а достижима цел. Затова е необ-ходимо да си лягате по едно и също време, а в спалнята въздухът ви-наги да е свеж. Най-доб-ре кожата се възстано-вява между 23.00 и 3.00 часа.

Фитнес

Установено е, че же-ните, които редовно



ЛЕСНИЯТ ПЪТ КЪМ ИДЕАЛНАТА КОЖА

посещават залите за фитнес, са по загриже-ни за кожата на лицето и тялото си. Обяснени-ето е простичко - в съблекалните по-труд-но скриваш недостатъ-ците си. По време на за-нятията със спорт се подобрява циркулация-та на кръвта, благода-рение на което кожата става по-свежа, живе-на, а малките бръчки ще се загладят. Само трябва да спазвате ня-колко правила:

- Преди тренировка задължително изчисте-те макияжа. Ако мисли-те, че натуралната козметика не запушва порите на кожата, лъ-жете се.

- Когато спортува-те, не забравяйте да вършете потта си с влажни салфетки или спрей. Може също да из-ползвате обикновена или минерална вода.

- След фитнес зала-та непременно вземе-те душ. Това ще ви по-могне да се отпуснете, успокоите и да елими-нирате стреса, който е вреден за много неща, включително и за ко-жата.

Балансирано хранене

Много жени се упрек-ват, че са си позволили парче торта или пица. Така рискуват чувството за вина да предизвика стрес, кое-то води до изработва-не на хормона корти-

зол. Той никак добре ня-ма да се отрази на външния ви вид. Пълни-ят отказ от солени, пикантни или местени продукти няма да по-могне на кожата ви да стане по-красива или здрава. Ако пък насил-а се придържате към ве-гетарианството, това ще се отрази зле на психиката ви, което няма да придаде привле-кателност на външ-ността ви. Затова не-дейте напълно да изк-лючавате "вредните" продукти, а дръжте мярката и изместете акцента към пълнозър-нестите храни, плодо-вете и зеленчуците. На организма са необходи-ми и мастни киселини, които можете да полу-чите от рибата и морските дарове.

Най-добре на кожата влияят витамините А, С и Е.

Витамин А помага в битката с акнето и стареенето на кожата. Той се съдържа в броко-лите, доматиите, киви-то, ягодите.

Витамин С помага да се образува колаген, а и сам по себе си е силен антиоксидант. Той е безценен при елимини-ране на агресивните фактори от външната среда, като цигарения дим, смога, ултравиоле-товите лъчи.

Витамин Е се бори със свободните радикали, което възпрепятства образуването на пъпки и укрепва мембраната

на клетките. Богати на витамин Е са авока-дото, бадемите и пше-ничните кълнове.

Стрес

Когато организмът ни е изложен на негати-вен стрес, се появяват бръчки, което оказва негативно влияние на външния ни вид. Затова трябва да се научим да се борим с това състо-яние, но не като го по-тискаме и държим в се-бе си. Отлично въздей-ства медитацията, ре-довните разходки и приятните срещи с приятели. Ако сте в ло-шо настроение, напра-вете нещо добро за ня-кой друг. Почерпете приятели, купете иг-рачка за детето или нещо хубаво за човека до вас. Веднага ще се ободрите, щом видите доволното изражение на близките и чуете благодарностите на ко-легите ви. Доброто от-ношение винаги е било най-добрия лек срещу негативните емоции.

Но най-важното е да се обичате и радвате на външността си, да гоните лошите мисли и потисна-тото настроение. (ЖЗ)

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**

Доц. г-р Димитър
ПОПОВ

Добре известно е, че каноните на съвременната диетология се опират на баланса между "трите кита" - протеини, въглехидрати и липиди. Към протеините диетолозите нямат сериозни претенции, но виж въглехидратите и липидите периодично се обявяват за "врагове на човечеството", като им се приписват почти всички смъртни грехове.

Имеждо продуктите, които човекът от векове използва, може би най-отрицателният и охуляният от средата на XX в. стана сланината. От една страна, поради гостатъчно високото съдържание на наситени мастни киселини, чиято съпричастност към увеличаването на нивото на холестерола в човешкия организъм беше безспорно доказана, а от друга - поради немалкото съдържание (100 мг/100 г) на същия този холестерол в нея. В резултат консумирането ѝ, особено от хора в напреднала възраст, беше провъзгласено за табу, което десетилетия безапелационно властваше в диетологията. През последните години обаче, с напредването на познанията в областта на физиологията, биохимията и аналитичната химия, стана ясно, че светът на липидите е твърде сложен и противоречив и квалификация като "вредна" и "полезна" храна следва да се дават много по-внимателно. Увлечения по лекомислено поставяне на подобни етикети има немалко. В частност широко и възторжено рекламираните като изключително полезна храна (в т.ч. и за деца!) хидрогенирани мазнини и маргарини се оказаха доста по-вредни от сатанизирания натурално масло.

На "ревизия" беше подложена и сланината - любима храна на много народи по света.

Изследването на нейния състав със съвременните аналитични методи застави лекарите и диетолозите да се замислят сериозно върху правотата на произнесената категорична оценка за вредата от



СЛАНИНАТА - НАБЕДЕНИЯТ ФАВОРИТ НА БЪЛГАРИНА

този продукт. Известно е, че за правилното функциониране и развитие на човешкия организъм с консумираните мазнини трябва да се внасят 10% полиненаситени (омега-3 и омега-6), 30% наситени и 60% мононенаситени (омега-9) мастни киселини. Подобно съотношение е налице в зехтина, фъстъчното масло и... сланината. В нея се съдържат редица ценни мастни киселини: полиненаситените алфа-линоленова (омега-3) и линолова (омега-6), мононенаситената олеинова (омега-9), наситената палмитинова и т.н. Недостатъкът на прием на алфа-линоленова киселина се изразява в редица неблагоприятни промени в човешкия организъм - забавен растеж при децата, метаболитни проблеми, понижено на имунитета, повишаване на съдържанието на триглицериди в кръвта, високо кръвно налягане, намалена способност за концентрация, понижен умствен капацитет и т.н. Особено ценна за организма е незаменимата линолова киселина, чието съдържание в клетъчните мембрани е десет пъти по-високо от споменатата алфа-линоленова киселина. В организма, при участието на витамините А, С, В₆ и Е, както и на минералите магнезий, цинк и селен (с изключение на витамин С всички те се съдържат в сланината!), линоловата киселина се превръща в гама-линоленова киселина, която е най-активната полиненаситена мастна киселина от тази фамилия. Последната е прекурсор (родоначално съединение) на веществото простагландин Е1, който има подчерта-

на противовъзпалителна активност. За осигуряване на важния за тази трансформация витамин С е препоръчително сланината да се консумира с пресни зеленчуци.

В сланината се съдържа значително количество (около 2%) от една "магическа" мастна киселина - арахидоновата,

която също принадлежи към полиненаситените мастни киселини от фамилията омега-6. Много специалисти я причисляват към незаменимите мастни киселини, тъй като нейното ендогенно (синтезирано от организма) количество от линоловата киселина е недостатъчно за покриване на потребностите от нея и тя трябва да се осигурява чрез храната. Арахидоновата киселина е важна компонента на т.нар. фосфолипиди, които са съставна част на клетъчните мембрани, на мозъчната, чернодробната и мускулната тъкан. В мозъчната тъкан тя играе роля на последна преграда предрушителното действие на свободните радикали, които по някакъв начин са успели да се "промъкнат" през защитните бариери на организма. В мускулните клетки, чрез подобряване на транспорта на хранителни вещества, тя е важен фактор за бързото възстановяване на тяхната "кондиция". Добре известна, съхранена от векове, практиката е при предстоящо тежко физическо натоварване - оран, косене, сечене на дърва, да се похапне квс сланина, която бързо възвръща силите. В тази връзка арахидоно-

вата киселина има широко приложение в бодибилдинга. Тази киселина е прекурсор на т.нар. ейкозаноиди - вещества, чрез които организмът регулира редица процеси в човешкото тяло, в частност възпалителните, секретната на вода, състоянието на бронхите, на червата и т.н. Арахидоновата киселина препятства прекомерното отделяне на солна киселина от стомашно-чревния тракт и способства за покриването на стомашната лигавица със защитен слой, който я предпазва от повреди. Количеството на арахидоновата киселина в сланината е цели десет пъти по-голямо от това в кравето масло! Според диетолозите дневната потребност от полиненаситени мастни киселини (омега-3 и омега-6) съставлява 8-10 г, от които 5 г са "резервирани" за арахидоновата киселина.

Съдържанието на протеини в сланината е около 1,8%.

В техния състав влизат почти всички природни аминокиселини, шест от които незаменими.

В нея се съдържат и редица важни витамини - А, В₁, В₂, В₃, В₆, В₁₂, D, Е, както и минерали като калций, магнезий, цинк, желязо, фосфор, селен и

Вече е известно и едно друго изумително действие на арахидоновата киселина, което не е пряко свързано с храненето, но определено представлява интерес. При добавяне на 0,1 мг/10 декара арахидоновата киселина към хербицидите, използвани в селското стопанство, е наблюдавано чувствително понижено потискащо им действие по отношение на зърнените и овощните култури и повишение на добива от тях с цели 25%!

на лецитин - фосфолипид, който в съчетание с мастноразтворимите витамини А, D и Е, както и с полиненаситените мастни киселини,

способства за намаляване на нивото на холестерола и извеждането му от вече образуваните холестеринови плаки.

Т.е. чрез консумиране на около 30 г сланина дневно не само че няма да се повиши нивото на холестерола, а напротив - ще се понижи. Само преди десетилетие подобно твърдение щеше да звучи повече от кошунствено. Както вече казахме, под напора на лавината от научни факти диетологията и медицината през последните години бяха принудени да внесат редица корекции в постулатите си.

Сланината определено е висококалоричен продукт - 770 ккал/100 г. Смята се, че нейната биологическа активност превъзхожда няколко пъти тази на маслото и говеждата лой.

А в сравнение с хидрогенираните мазнини и маргарини тя си е просто здравен еликсир. Най-полезната ѝ част е разположена на 2,5 см под кожата. Най-доброто време за нейното консумиране е сутрин - по време на закуската. Късче сланина (най-добре сухо осолена) зарежда със сила, подпомага храносмилателния процес и улеснява отделянето на жлъчния сок, натрупан през нощта, способствайки по такъв начин за почистване на организма.

Според канадски учени сланината повишава интелектуалните способности, ето защо преди изпит или друго умствено изпитание е добре да се похапне резенче от този натурален стимулатор. В народната медицина сланината има множество приложения, в които се използват забележителните качества на сланината, позната на човека от векове. Ценно нейно свойство например е понижаването на скоростта на поглъщане на алкохола, с което чувствително се намалява рискът от бързо опияняване. Според специалистите няколко късчета сланина, попитани със счукачестън, са си истински празник за организма. Убеден съм, че "реабилитацията" на тази достъпна и, оказва се - полезна кулинарна радост ще се посрещне със задоволство от мнозина.

В „ПРИКАЗНИТЕ ОСТРОВИ“ СЕ ОГЛЕЖДАТ СЪДБИ

Проф. Златимир Коларов и неговият сборник с къси разкази поставят категорична диагноза на обществото ни

Едно откровение и 26 къси разказа, всеки от които прилича на ръбесто сиво камъче чакъл, от което правят пътища - мачкат и трамбоват с валяци и после заливат с асфалт. Като го настъпиш, те убожда, както е божяло голите пети на нашите деди. И като го вземеш в ръка и обърнеш в дланта си, една слюдичка хвърля кратък слънчев лъч в окомото. В този именно лъч разказът е отразен. И тъй като на много от нас душите са загубили като петите на дедите ни, разказите отразяват желанието на автора лъчът да бодне сърцето и струната да трепне. За да ни направи малко по-добри.

Редакторът на книгата Никола Радев споделя: "Златимир Коларов е професор по медицина и е свикнал да гледа страданието от упор, с остро, немилосърдно око. Той и в писането си е лекар - решителен и обнадеждаващ, наблюдателен и точен, с категорична диагноза на обществото. Героите на неговите къси разкази са предимно деца и старци, но в тях се оглеждат потрошени съдби и ни хвалят съгъстените прост-



ранства на съкрушената човешка душа.

Той безпощадно е отгатнал, че моралът на една държава се измерва по отношението ѝ към децата и старите хора. Престъпването на този морал е цинична демагогия и тя - рано или късно - се застига от Божи наказ!".



ЗАПОЧВА 18-ИЯТ СОФИЙСКИ ФИЛМОВ ФЕСТИВАЛ

Този път билетите се продават в консервени кутии

На 6 март "София филмфест" ще събере отново киноманите в НДК, когато Международният филмов фестивал ще бъде открит с филма "Съдилището" на Стефан Командарев. Програмата съдържа около 160 изградни и документални заглавия, както и над 70 късометражни филма.

За наградата на Международния конкурс ще се състезават 12 автори, предимно дебютанти, чиито първи или втори киноленти са допуснати до финала. Преди предварителната селекция, която е продължила повече от два месеца, са пристигнали 90 филма от различни и екзотични страни - Зимбабве, Венецуела, Куба, Колумбия, Австралия, Нова Зеландия, Виетнам, Филипините, Мароко, Гватемала, Шри Ланка, Камбоджа, Коста Рика, Гвинея Бисау, Бангладеш.

Сред избраните заглавия е и "Отрова за мишки" на Константин Буров. Това е историята на четири момчета от ТВУ, попаднали там за различ-

ни престъпления. Според режисьора годините на прехода са видени през очите на главните герои - крадци, които нямат никакви ценности и идеали, защото живеят във времето, в което всичко може да се открадне, купи и продаде. Филмът се опитва да отговори на въпросите за циничното отношение и потушените пориви за свобода, за това кои са нещата, променили се през последните 24 години, за това възможна ли е промяната в мисленето на българите с промяната на политическата система. Режисьорът задава тези въпроси с хумор и наизглед. Той е роден през 1974 г. в Пазарджик. Завършва филмова и ТВ режисура в НАТФИЗ "Кр. Сарафов". С изградната си новела "План за отмъщение" (2008) печели "Златна роза" за дебют. Буров се изявява и като продуцент на независими филми.

Другите участници в международния конкурс са китайският трилър "Загнана улица",

грузинската трагикомедия "Срещи на сляпо", "Късметът на лъжеца" (Индия), сърцераздиращата драма "Жирафа" (Палестина - Италия - Германия - Франция). "Лоното" идва от Великобритания, това е изградният дебют на Джон Дженкс с участието на българката Марина Стоименова. Руското кино ще бъде представено от "Дубровски" - съвременна интерпретация на класическата повест на Александър Пушкин.

Билетите за „София филмфест“ 2014 вече са в продажба. Този път формата им е нетрадиционна - те са в консервена кутия и не са предназначени за определени прожекции. На всеки билет има изписан код, който трябва да бъде регистриран на адрес www.siff.bg/BILET или на безплатния телефонен номер 0800 18 110. При регистрацията ще може да изберете деня, мястото и желанието от вас филм. Цената на една кутийка е 8 лв.

ЯМБОЛИЯ СМАЯ ДОКТОРИТЕ



Георги Георгиев, 68 г., Ямбол

В лекарски феномен се превърна историята на 68-годишен пенсионер от Ямбол. Буквално за един месец Георги Георгиев се отървал от опасни мазнини в кръвта, пийки специално масло.

Здравето на мъжа се разклатило сериозно след операция на бъбрек. Кръвното му се залашкало от много високо до заплашително ниско. Обадила се и пода-

гра. За да удържи фронта, човекът трябвало да пие по цяла шепалахове. Последното зло дошло, когато разбрал, че триглицеридите (опасните мазнини) направо са

скочили до небето - вдигнали се два пъти над нормата до 3,6 единици. Този път обаче ямболията отказал да му дават още лекарства. Избав-

лението донесъл неговият племенник.

Ето какво разказа Георги Георгиев:

„Правя си изследвания периодично и така ми открия високи стойности на креатинина. Казаха, че трябва да съм на диета без месо. Спях месото. Когато обаче ми казаха, че имам повишени триглицериди и към шепата трябва да прибавя още едно хапче, отказвах.

Нивото на триглицеридите беше страшно високо - 3,6 единици, което е около два пъти над нормата, и това доста ме уплаши. В края на миналата година моят племенник предложи да изпробвам някакъв натурален продукт. Донесе ми 3 кутии Visilife Health (Ви-

слайф Хелт) и по предписание на доктор започнах да го пия по 4 капсули дневно през първите 2 седмици. През следващите 2 седмици намалих дозата на 2 капсули на ден. Когато ги свърших в края на месеца, отидох да се изследвам, за да проверя има ли ефект.

Като си видях резултатите, не можах да повярвам. За един месец триглицеридите бяха паднали от 3,6 на 1,9 единици.

Дори моят лекар се изненада от силата на Visilife Health, когато видя резултатите. Препоръча-

ха ми вече да пия по 1-2 капсули Visilife Health на ден за профилактика - да поддържам всичко в норма.

Вече година го пия с малки прекъсвания и мога да се похваля с ефект дори върху кръвното - то вече не „играе“. Не съм сменял лекарствата, които ми дава доктора, затова съм сигурен, че „укротяването“ е от Visilife Health. Последните кръвни изследвания пък показаха, че триглицеридите са паднали на 1,3 единици, а племенникът ми се пошегува, че „ще остана без мазнини“.

начално изследване

СМДЛ - Рамус ООД			
Ямбол Жельо войвода 11 046/661630 http://ramuslab.com/			
2012-06-19	Георги Георгиев	ID: 303942	
Лекуващ лекар:	ИЛИЯН СИМЕОНОВ		
Филмал:			
Име на теста (изследване):	Триглицериди/Triglycerides	3,6 mmol/l	< 2,2; препоръчани стойности < 1,7
Забележки:	Внимание! лабораторните резултати не са диагноза, а основание за такъв. Пациентът не трябва да се самолекува и да бъде лекуван само по препоръките на лекаря.		

второ изследване

СМДЛ - Рамус ООД			
Ямбол Жельо войвода 11 046/661630 http://ramuslab.com/			
2012-06-13	Георги Георгиев	ID: 309359	
Лекуващ лекар:	ИЛИЯН СИМЕОНОВ		
Филмал:			
Име на теста (изследване):	Триглицериди/Triglycerides	1,9 mmol/l	< 2,2; препоръчани стойности < 1,7
Забележки:	Внимание! лабораторните резултати не са диагноза, а основание за такъв. Пациентът не трябва да се самолекува и да бъде лекуван само по препоръките на лекаря.		

последно изследване

СМДЛ - Рамус ООД			
Ямбол Жельо войвода 11 046/661630 http://ramuslab.com/			
2013-03-04	Георги Георгиев	ID: 333082	
Лекуващ лекар:	ИЛИЯН СИМЕОНОВ		
Филмал:			
Име на теста (изследване):	Триглицериди/Triglycerides	1,3 mmol/l	< 2,2; препоръчани стойности < 1,7
Забележки:	Внимание! лабораторните резултати не са диагноза, а основание за такъв. Пациентът не трябва да се самолекува и да бъде лекуван само по препоръките на лекаря.		



Visilife Health е произведен от Capsugel, Франция, за Vitaslim по патентованата технология Licaps®

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

vitaslim.eu

Моят град

ПЛОВДИВ

Община Пловдив предвижда да даде под наем на симболични цени помещения и дори къщи в Стария град за занаятчийски ателиета, галерии и заведения. Целта е бизнеса да бъде стимулиран да участва в политиката на местната власт.

"Около 10-12% е годишният ръст на туристите, увеличили са се и приходите от билети, но за нас това не е задоволително", отбелязва кметът инж. Иван Томев. Той припомни, че през последните няколко години Община Пловдив обръща огромно внимание на запазването на културно-историческото наследство, като Старият град е сред основните приоритети.

Тази година продължава следващият етап от реконструкцията на къща "Клиант", както и възстановяването на калдъръма. Стартират



Нови ателиета, галерии и заведения в Стария град

също така ремонтни дейности на още 6 обекта и ще бъдат изградени най-малко 100 нови осветителни тела. Всичко това, заедно с реализиране на новата идея, цели да

привлече към Стария град не само повече туристи, а преди всичко да направи пловдивчани съпричастни към богатото културно наследство на техния град.

ВАРНА

Тръгва авиолиния до Истанбул

Нова авиолиния Варна - Истанбул, обслужвана от Turkish Airlines, се очаква да бъде открита в края на май т. г. Новината бе съобщена след среща между директора на авиокомпанията за България Дженк Йоджал и кмета на Морската столица Иван Портних.

Плановите на турската фирма са директните полети да бъдат изпълнявани 4 пъти седмично през цялата година. За удобство на клиентите се предвижда да бъде открит и офис на авиокомпанията във Варна.

Turkish Airlines е сред водещите превозвачи в Ев-

ропа и оперира в над 200 държави. За нас Варна е най-новата ни дестинация, която ще даде шанс на града ви да се превърне в мост към страните от Средния и Далечния изток, обясни Дж. Йоджал. Той допълни, че компанията ще рекламира безплатно Морската столица като нова директна линия не само в Турция, но и във всички държави, в които е позиционирана.

Кметът Иван Портних подчерта, че директната авиовръзка между Варна и Истанбул ще открие нови възможности за бързи и директни пътувания, за развитие на бизнеса и туризма, което е важно не само за града, но и за региона.

БЛАГОЕВГРАД

Започва данъчната кампания



Данъчната кампания в Благоевград започва на 4 март т. г. За улеснение на гражданите и фирмите са създадени редица удобства, като плащането може да се направи на касите в Общината и по банков път. Всички граждани, които платят задълженията си до 30 април, ще използват 5% отстъпка. Таксите за битови отпадъци, данъкът върху недвижимите имоти и превозните средства могат да бъдат платени на две равни вноски. Първата може да се погаси до 30 юни т. г., а втората - до 30 октомври. След изтичане на тези срокове се начислява законоустановена лихва.

През тази година всички молитвени храмове, църкви и джамии са освободени от данък сгради и такса смет. Решението е на Общинския съвет, който гласува също така собствениците на леки превозни средства да използват 40% отстъпка от установения данък, което е максимално допустимо според закона. Платеният данък за превозно средство е условие за редовност при годишния технически преглед.

СОФИЯ

Общината предоставя 1600 компостери на домакинства

За пета година на територията на столицата ще бъде реализиран проект за фамилно компостиране. Общо 1600 броя компостери, закупени от Столична община, ще бъдат предоставени на домакинства, които предварително са заявили желание да ги получат.

Този месец съоръжения са доставени поетапно в 24-те столични района, които имат ангажимент да ги предоставят на домакинствата по предварително заявени списъци.

За периода 2006-2014 г. Столична община е предоставила общо 8250 броя компостери. Основна цел на проекта е да се намали количеството депонирани биоразградими битови отпадъци.

На домакинствата се предоставят компостери



след подписване на приемателно-предавателен протокол и декларация, че ще го използват по предназначение на територията на София. Наред с това те по-

лучават още наръчник за компостиране, както и активатори, които стимулират процеса на разграждане на отпадъка в компостера.

БУРГАС

Британски фирми може да инвестират в града

Търговска мисия на британските фирми в сектора на инфраструктурата ще посети Бургас през пролетта. Тази възможност обсъдиха кметът Димитър Николов и посланикът на Великобритания у нас Джонатън Алън.

Идеята е компаниите да се запознаят с възможностите за инвестиции в областта на инфраструктурата в морския град и региона.

За британските инвеститори особено голям интерес ще представляват пристанищата и прилежащата им инфраструктура, прогнозира посланик Дж. Алън. Дипломатът бе категоричен, че подобни активности ще допринесат за развитието на българо-английските бизнес отношения.



нес отношения.

Инвеститори от Острова са направили запитвания за условията за ангажиране на бизнес терени в Индустриален и логистичен парк, стана ясно още по време на срещата.

Участници от 15 държави се включват в „Мартенски музикални дни“



РУСЕ

Повече от 630 изпълнители от 15 държави ще участват в 54-тото издание на международния фестивал "Мартенски музикални дни", който ще се състои от 15 до 30 март т.г. То-

ва съобщи директорът на фестивала Ива Чавдарова. Публиката ще може да се наслади на 23 събития, шест оркестрови програми, 12 ансамблови проекти, оперен спектакъл и 11 международни продукции,

разположени в широкия диапазон от барока до съвременната музика и джаза.

Програмата включва няколко световни премиери, както и музикални формации, които ще дойдат за първи път в България. Сред тях са Венецианският бароков оркестър, перкусионният ансамбъл "Кроумата", кларинетистката Шарон Кам, "Берлин Каунтърпойнт" и оркестърът на "Прага Филхармония".

Началото на фестивала ще бъде поставено с концерт на Симфоничния оркестър на БНР под диригентството на маестро Емил Табаков, а закриването ще бъде с Русенската филхармония и хор "Проф. Васил Арнаудов" под дири-

гентството на маестро Георги Димитров и с участието на цигуларите Минчо Минчев и Николаи Минчев.

По време на събитието ще бъдат сформирани и три майсторски класа - на цигуларя Минчо Минчев, на флейтиста Патрик Галоа и на клавирието дуо Аглика Генова и Любен Димитров. Ще бъдат отбелязани и няколко годишнини, като една от тях е 100 години от рождението на великия оперен певец Борис Христов. Фестивалът се организира от Община Русе под патронажа на Министерството на културата.

Страницата подготви
Георги ГЕОРГИЕВ

Мирослава КИРИЛОВА

В народните традиции св. Теодор (един от най-почитаните сред българите светци воители) е познат като закрилник на конете. Традиционно на Тодоровден, известен още като Конския Великден, се организират надбягвания (кушии или тудурици). Рано сутринта собствениците на коне започват да обгриват животните си - накичват ги с най-различни пестроцветни украшения от прежда, вчесват ги, изкарват ги на водопой и ги захранват с хляб и сол.

И тази година в десетки български градове и села - на хиподруми или на полето, ще се организират пестри конски шествия, гонки и празнични програми. В старозагорското село Михайлово например победителят в кушията ще отнесе у дома гергьовско агне. Награди ще има и за коня победител - 200 кг ечемик, както и за подгласниците на отличника.

Тази година Тодоровден съвпада с 8 март. Организаторите на гонки в цялата страна се надяват в надпреварите да се включат и повече дами. В народните обичаи жената и конят са неразривно свързани. "Останало ни е в наследство от прабългарите вярването, че конската опашка и женската плитка имат една и съща магическа способност да придават или отнемат силата и здравето на човека. И докато сутринта на Тодоровден мъжете подготвят конете за селските надбягвания,



Магията на Тодоровден



то жените за първи път от цялата седмица имат право да измият косите си" - обясни за в. "Животът днес" доц. д-р Петя Банкова от Института за етнология и фолклористика с Етнографски музей към БАН. Във водата трябва да се сложат къпинови стебла или грянновите пъпки, запазени

от сурвачката. Според думите на етнологката в някои краища на страната косите се измиват навън, като жената застава до ябълково дърво и излива водата в неговите корени. Това измиване има цел по магически път да предаде характеристиките на конската опашка върху женските

коси и те да станат като нея гъсти, здрави и лъскави. Същия ден се подстригват за първи път и косите на малките деца, за да растат дълги, здрави и красиви.

Навремето жените са спазвали още редица забрани на Тудорица. Като например да не перат, защото, ако св. Тудор мине с белия си кон, сблъсква прането с лош вятър, обяснява доц. Банкова. Вярвало се е, че ако човек облече такава греха, се разболява и умира.

На този ден младите момичета и булки не шият, не предат, не тъкат.

На заченатото или роденото през Тодоровата седмица дете се приписвали свръхестествени

качества - "То може да се превърне приживе и след смъртта си във вампир, върколак или караконджул", продължава да разказва специалистката от Института по етнология и фолклористика. Според народното поверие на този ден светецът съблича деветте си кожуха и отива при Бога да го моли за лято.

Седмицата преди празника се нарича *хаталия* (лоша, опасна). През нея започва Великденският пост и тя се явява изпитание за вярата на душата. Всеки ден от нея има специално название. *Тримирене* се нарича строгият тридневен пост, който започва от понеделник. Доц. д-р Петя Банкова сподели: "Понеделник е *кучи, беси* или *разметни*. Жените не бива да работят нищо, за да предпазят семейството и домашните животни от полудяване и побесняване. Вторник е наречен *уструл, усой* или *чер, глух*, а сряда е *луда, куча, крива*. През този ден е забранена всякаква домашна дейност, за да не полудяват хората и да не бие град през лятото". Четвъртък е изпълнен с интересни обичаи. През него също никой не трябва да работи или би могъл да се зашемети, да полудее. Затова и денят се нарича *шамотен, въртоглав*.

В четвъртък приземи се месу мравунчена пита.

Домакините правят общи трапези на улицата, след което трошите се изсипват на едно място, за да не влизат мравки в къщата. Подобни вярвания има и в петък, който наричат *чер, глух, сух*. През него не се работи, защото светецът конник ще удари с патерицата си всеки, който е гръзнал да не се подчини на волята му, и ще го умори до края на годината. В миналото на този ден младите булки (омъжените през изминалата година) обличали сватбените си грехи и водени от своите свекърви, отивали в църквата, за да вземат първо причастие. "Всяка невеста носела тепсия с варено жито и царевича, върху която е сложен обреден хляб, позача, колач. В него са забодени две свещи, вързани с червен и бял конец. Младите булки се нареждали една до друга в редица, като поставяли тепсиите на земята пред краката си, а зад тях се нареждали свекървите. Свещеникът освещавал хлябовете, а булките се покланяли на изток и раздавали помежду си позачите, пейки песента за Тодор", обясни събеседничката ни. След връщането от църквата младите съпрузи се затваряли в стая с огледало. Първо се оглеждали по-красивият, а след това и двамата, за да приличат децата им на тях, после си поделвали една ябълка, за да бъдат децата им румени и червени.

Днес и малки, и големи се радват на празника, особено на традиционните кушии по селата и градовете. Конните бази и хиподруми задължително организират състезания с препятствия, надбягвания с триколки, които обикновено започват между 10 и 11 ч. В зависимост от програмата на спортното съоръжение. Изживяването определено е различно и интересно. Да гледате как прекрасните и благородни животни препускаат в галоп или прескачат препятствия колкото човешки бой, определено ще ви зареди с приятни емоции, вълнение и малко или много - адреналин.



В съботния ден от първата седмица на Великия пост се чества паметта на св. Теодор Тирон (което значи "млад войник") - великомъченик от Мала Азия, загинал за вярата си в Христос в началото на IV в. С ясното съзнание, че 40 дни преди Великден християните спазват строг пост, император Юлиан (332-363), наречен Отстъпник заради усилията му да върне почитането на езическите богове, наредил на управника в Константинопол да напръска тайно с кръв от идоли жертви всички постни храни на пазара, та християните, като ядат от тях, да се осквернят. Според житието на св. Теодор Тирон той се явил на Константинополския архиепископ Евдоксий и чрез него известил на християните за замисъла на императора. На запитването на архиепископа какво да ядат през тия дни св. Теодор отговорил да си приготвят жито и то да им бъде храната.

С акаг.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонигов



Акаг. Григор Велев

В предишния разговор се спряхме на възникването на националния ни идеал за независима българска православна църква, който се превръща във втората ни национална кауза...

Как реагира Русия, след като Високата порта през 1849 г. издава специален ферман за изграждане на параклис на името на св. Стефан в Цариград и с този акт империята за пръв път признава официално съществуването на българска национална общност?

- Още през 1774 г. Русия, след като подписва с Цариград Кючуккайнарджийският мирен договор, си извоюва правото да покровителства източноправославните християни в рамките на Османската империя. Но след Виенския конгрес (1815 г.) възниква т.нар. Източен въпрос. Великите сили и особено Русия се намесват все по-често в отношенията между християнските народи.

През 1829 г. се води поредната Руско-турска война, която завършва с подписването на Одринския мирен договор. Въз основа на него Гърция получава статут на независимост, а Сърбия - на автономно княжество.

- А защо българите не присъстват в този договор?

- В тази война българите участват активно като доброволци, но искането им за политическа автономия не е уважено. Нещо повече, възникването на българите в Тимошко-Реченската област е представено от Сърбия пред Русия като сръбско. В резултат на това Русия застава Османската империя да отстъпи тази област с градовете Зайчар и Неготин на Сърбия. С този акт руският цар показва покровителското си отношение към Сърбия, превръщайки я в сериоз-

Битката срещу гръцкото духовно иго избухва навръх Великден

● Русия е срещу отделянето на българите в самостоятелна църква

на опора в завоевателната си политика на Балканите.

- Тези външни фактори отразяват ли се върху вътрешната ни борба за национално възрождение?

- Борбата за духовна независимост става още по-упорита. В Цариград стават няколко много важни събития. През 1848 г. Иван Богоров започва да издава първия български вестник - "Цариградски вестник". Освен това се открива училище за български духовници и започва печатането на български книги в патриаршеската типография.

През 1851 г. цариградските българи избират на общо събрание 24-членно настоятелство към българската община.

- Но това е само в рамките на българската колония, живееща в столицата на Османската империя...

- Успехите на българската общност в борбата с Цариградската патриаршия се разчува из цялата страна и през 40-50-те години на XIX в. съпротивата срещу гръцкото духовенство обхваща Софийска, Самоковска, Търновска, Видинска, Ловешка, Врачанска, Хасковска, Велешка, Кукушка и Одринска епархия. На практика тя много бързо намира отзвук из всички територии на обширната Османска империя, които са населени с българи.

- За отношението на Русия към българите вече стана дума, а как реагира другите Велики сили?

- Едни от тях, като Англия, Германия и Италия, са загрижени да не се наруши статуквото на Османската империя, въпреки че всяка от изброените страни има свои геополитически интереси. Другите две - Русия и Австро-Унгария, са настроени да наложат влиянието си и в удобен момент да започнат война. Целта им е да заграбят нови територии от уморената и разпадаща се империя.

- Но какво е отношението им към българо-гръцкия конфликт?

- Борбата на българите за църковна независимост се възприема от руските дипломати като опит за нарушаване единството на православието. Още при първото сблъсък между бъл-

налагат чрез Парижкия мирен договор (16.5.1856 г.) надмощието си и блокират напълно активната и настъпателна политика на Русия на Балканите. Този договор лишава Русия от излаз на



гарската духовна общност и Цариградската патриаршия руската дипломация заема категорично страната на патриаршията. Позицията на Русия остава непроменена чак до 60-те години на XIX век.

- А Франция?

- Франция използва българо-гръцкия конфликт, за да засили културно-политическото си влияние в империята и да съдейства за разпространение на католицизма сред православните християни. Интересно е да се отбележи, че през 1849 г. френското посолство се застъпва пред Високата порта да възстанови самостоятелността на българската църква.

- Историците смятат, че след края на Кримската война, която завършва с неуспех за Русия, се слага край на руската хегемония по т.нар. Източен въпрос...

- Нещо повече, съперниците на Русия - Франция, Англия и Австрия,

Черно море, но и от правото да покровителства балканските християнски народи. Този факт повлиява положително на църковните народни борби, които се възпламеняват с нова сила.

- Променя ли се руската политика по отношение на българския църковен въпрос?

- Не. Русия продължава да твърди, че отделянето на българите в самостоятелна църква разединява християните. Защото даването на църковна независимост на българите заплашва имперските ѝ интереси на Балканите, които тя се стреми да завладее. Обаче Русия има друга позиция по възстановяването на Сръбската Ипска патриаршия и създаването на Гръцка автокефална църква. Те имат право на самостоятелна църква, ние, българите - не.

- Защо?

- Отговорът не е сложен. Загравана "запаз-

ване единството на източното православие" Русия прикрива истинската си имперска политика спрямо България. Тя прави всичко възможно, за да не допусне духовно и национално българската нация да се идентифицира.

- Но защо, нали сме християни и дори славяни?

- Защото един национално неидентифициран народ, като българския, лесно може да бъде присъединен към Русия под формата на завоювана територия, да стане поредната руска губерния. България е необходима на Русия не като независима държава, а като територия - плацдарм за завоюване на Цариград, Босфора и Дарданелите.

- Въпреки всичко Българската екзархия става факт...

- В предишния разговор стана дума за поредния реформаторски акт на Високата порта, публикуван през февруари 1856 г., с който се гарантират равните права на всички поданици. Този документ дава възможност на всички християнски общности да излъчат свои представители под форма на комисии, с които Високата порта да обсъди конкретни реформи в църковните дела.

- За да стигнем до кулминацията на националната ни кауза, кога през 1860 г. по време на Великденската литургия епископ Иларион Макариополски провъзгласява отделянето на българската църква от Патриаршията... Как на практика става това?

- Като българският епископ Иларион Макариополски демонстративно отказва да спомене името на Вселенския Цариградски патриарх и публично нарушава църковния канон. Това е знак на незачитане към патриарха, официално признат за глава на християните, и официален акт, с който българите отхвърлят духовната му власт. По този начин за българските христия-

ни "най-българският ген" остава в историята ни като "Българския Великден".

- Как се развиват събитията след този грандиозен скандал?

- Иларион Макариополски е отново заточен. През 1864 г. Високата порта иска от новоизбрания Вселенски патриарх Софроний да погледне компромисно решение на българо-гръцкия спор. Патриархът свиква църковен събор, на който присъстват четирима българи. След дълги спорове и умствения съборът завършва, без да вземе някакво решение. Това предизвиква още по-остра реакция сред българската общност. В страната започва четническата борба. През 1867-1868 г. в България навлизат четите на Панайот Хитов, Филип Тотю, Хаджи Димитър и Стефан Караджа.

- И точно тогава започва разцеплението на българското национално движение...

- Да, българската общност се разцепва на три. Първите са "Младите" начело с Иларион Макариополски, г-р Стоян Чомаков, Петко Р. Славейков, Тодор Икономов, Г. С. Раковски, Тодор Бурмов, които са непреклонни в исканията и настояванията за бързо решаване на църковния въпрос...

- Кои са другите?

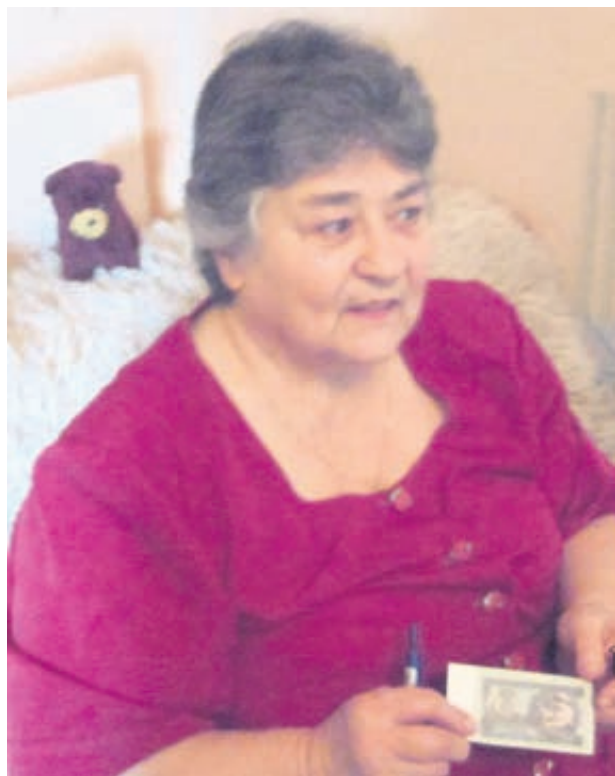
- Другите са "Старите", наричани още туркофили или патриаршисти, начело с Гавраил Кръстевич, Стефан Богориди, братя Тъпчилещови, които търсят постепенното и компромисно решение на проблема под егидата на Високата порта и султана. На трето място са "Гъркоманите", които тотално подкрепят позициите на Вселенската патриаршия и стават известни по името "патриаршисти".

Нека оставим фактическото обявяване на Българската екзархия за следващия разговор, с който ще завършим разглеждането на втората национална кауза - борбата ни за църковна независимост и българско просвещение...

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

Момичето от двулевката става на 70

● Най-известната гроздоберачка от социализма живее на ул. „Гъмза“ и е родена на 9 септември 1944 г.



В Сухиндол жената е известна като Кина Двувеката

Вероника ХРИСТОВА

Прочутата гроздоберачка вече е пенсионерка и отдавна е загубила онези топли момичешки черти, но винаги с усмивка се връща към любопитната история от есента на 1960 г.

"Тогава бях на 17 години и карах 10. клас в гимназията в Сухиндол. По онова време имаше задължителни ученически бригади и младежта се използваше активно за прибирането на реколтата в помощ на кооператорите в текезесетата. Сухиндол се славеше с огромните си лозя и мощното винопроизводство, а нас всяка есен ни впрягаха да берем грозде.

Та тогава на лозята дойде един софийски фотограф. Искаше да ни снима за някаква изложба. Направи много кадри, не само с мен, ами и с моите съученички. После си замина и по-късно ми се обади, за да ми каже, че участвал в конкурс в някогашната ГДР и там моя снимка спечелила първа награда."

Фотографът Любомир Чаръкчиев изпратил за спомен на Кина всички снимки с нея. Две години по-късно при тогавашната смяна на парите се

оказало, че именно награденият фотос на гроздоберачката е отпечатан върху новата банкнота от 2 лв. Изненадата за семейството била огромна.

"Вече се бях омъжила и тъкмо бях родила голямата дъщеря. Свекър ми ходил да пазарува и в рестото му върнали два лева с моята снимка върху тях. Той рекъл на свекървата, че съм аз, ама тя не повярвала. Като ми показа банкнотата, аз

Тя се казва Кина Гърбова и живее в Сухиндол. Може да не я познавате, но ако сте над 25 г., със сигурност сте носили нейната снимка в портфейла си. Става дума за младата гроздоберачка, чийто образ дълги години красеше българската зелена двулевка от Татово време.

Кина Гърбова обаче не е нито герой на труда, нито дъщеря на нечие партийно величие. Всъщност тя е единствената жена от народа, намерила място върху националната ни валута през последните 50 години.

едвам повярвах. Даже извадих фотографите на Чаръкчиев, та да ги сравня", разказва Кина.

Съмнението не било за дълго, тъй като съвсем скоро фотографът се обадил, за да потвърди невероятната вест. Самата Кина и до ден днешен няма представа как точно нейният образ е попаднал върху банкнотата и кой е взел решението, но това не прави радостта ѝ по-малка.

"Имаше хора, които не



Селскостопанският труд е широко застъпен сюжет в историята на българския лев. На различни банкноти през годините са намерили място образите на роздоберачки, млечкооберач, орач, птицеведачка, жътварка и дори пчелин. Техните модели обаче остават неизвестни.

Знае се само името на първата гроздоберачка, изобразена на българската банкнота от 100 лв. в емисия от 1951 г. Това е Софка Коева-Лисева от Лясковец, а снимката е направена от фотожурналиста Димитър Коцев от София през 1936 г.

Съвсем скоро съвременната банкнота от два лева ще излезе от обръщение, а на нейно място ще се появи монета. Това става ясно от доклад на Българската народна банка (БНБ). Книжната двулевка с лика на Паусий Хилендарски ще бъде сменена, тъй като през последните години печатането на банкноти генерира загуби на печатницата на БНБ.



Кина Гърбова с двете си дъщери Пепи и Маринела

вярвах, че съм аз. Имаше и такива, които вярваха, но завиждаха. Като цяло обаче в Сухиндол много ми се радваха и постоянно ме разпитваха", разказва жената.

Любопитството към историята на Кина Гърбова винаги е било голямо. През социализма тя получавала десетки ученически писма с молба да разкаже за двулевката.

Преди години, когато голямата ѝ дъщеря Маринела отишла да учи в техникум в Плевен, изненадващо била извикана при директора на училището. Притеснената девойка си отгърнала, когато разбрала, че всъщност и той бил любопитен да чуе подробности за майка ѝ. Внуците на Кина пък гордо се хвалели в училище с прочутата си баба.

С нея се фукали дори началниците от Винзавода в Сухиндол.

"Дълги години работех като домакин на стола на местната детска градина, но после отидох готвачка във Винзавода. Тогава постоянно идваха разни чуждестранни делегации и винаги разбираха за мен. Гледаха ме, сравняваха ме със снимката, даже пишеха за мен в доклади си. Най-много се чудеха как тъй обикновен човек от народа може да бъде изобразен на националната валута. При тях все известни и заслужили личности слагали върху парите", спомня си жената.

Всъщност нейната двулевка е най-дълго задържалата се в обръщение банкнота. Освен известност обаче Кина

Гърбова не е получила никакво заплащане за 34-годишния си стаж върху валутата.

"Снимката си е спечелила наградата, фотографът навярно си е получил възнаграждението. За мен остана само славата, но аз и на това съм довольна", споделя гроздоберачката с широка душа.

Всъщност семейството ѝ отдавна няма лозе, но все още живее на ул. "Гъмза".

Днес Кина и съпругът ѝ Иван се радват на спокоен пенсионерски живот в Сухиндол. Двамата отглеждат овце, кокошки и прасенце. Обработват малък двор с овошки, плодове и зеленчуци, за да има за децата.

Двете дъщери живеят в Плевен, но често ги посещават и помагат. Внуците на Кина са трима, а преди година се появил и първият правнук. За него бабата е запазила няколко от старите двулевки, та да има и той с какво да се хвали.

Жената, с която се гордее цял Сухиндол, тази есен ще празнува своята 70-а годишнина. Поредният любопитен факт в нейната биография е, че е родена точно на 9 септември 1944 г.



Сухиндол се гордее не само с вината си, а и с най-прочутата ни гроздоберка

Магдалена Ангелова е завършила актьорско майсторство в НАТФИЗ и непрекъснато се опитва да съчетае сцената с народните обичаи, знания и умения. Води студио "Театър и традиция" и е помощник-директор на столичен център за работа с деца.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Традиционните български занаяти са изправени пред заплахата от изчезване и деформиране поради липса на законодателна закрила, късация се връзка между поколенията и агресивен, предимно китайски внос на имитации. За това предупреди Магдалена Ангелова, председател на Национално сдружение "Задруга на майсторите на народни художествени занаяти".

„Занаятите в момента са в едно незавидно състояние поради простата причина, че имаме страховен внос на имитиращи продукти" - отбелязва събеседничката ни. У нас се вкарва всичко - от китайски мартеници до "писани" гювечета. Срецу това нашествие българските майстори, които правят всичко на ръка, не могат да издържат нито ценово, нито като обем продукция. Последната дума е естествено на потребителя. "Докато има хора, които не се интересуват от качеството, а за тях е важна само ниската цена - китайски стоки ще се купуват. За всеки влак си има пътници", обобща председателят на Задругата.

Друго препятствие пред традиционните знания и умения е липсата на дефиниция кой е обектът на културно наследство и какво точно трябва да се опази. "Коприщенските плъсти например са едни от запазените традиционни умения в България. Напоследък плъстенето

стана изключително популярно и в интернет. Всеки, който се интересува, може да прочете съвети как се прави, да види клипче. Тук идва въпросът - кой занаят пазим? Този, който всеки би могъл да развие, или този, който аз знам от майка ми? Тя ми е разказвала, че са навивали на едно кросно вълната и те с краката се друсат отгоре. Но кой определя кое е автентичното, оригиналното?" - пита риторично Магдалена Ангелова. Тя споделя, че дълго време си е мислила, че държавата трябва да има ключова роля в опазването на този тип културно наследство, на традиционни знания и умения. "Сега съм на мнение обаче, че един екип от научни работници и хора, които имат отношение към художествените занаяти, трябва да се опитат да дефинират понятията. Едва тогава можем да се обърнем към държавата да помогне. Не да искаме подкрепа за 100 неща, а за 5, но неотложни", категорична е събеседничката ни. Тя подчерта, че днес членството в Задругата носи по-скоро морален характер, активните членове са не повече от 250-300 души. Докато по съставен по-преди списък са 2254 души.

Традиционните занаятчийски панаири, регионални базари, работилничките за различни дейности с деца и демонстрационни щандове на изложения помагат за това повече хора да се докоснат до магията на майсторлъка. Да видиш как от парче глина става изящен съд или как под четката на художника иконописец забелязва образът на някой светец, да се порадваш на пъстротата на килимарството или да чуеш неповторимия звук от народните музикални инструменти. "Любовта към фолклора, към типично българското се носи тук, в сърцето. Въпрос на усещане е и може би прос-



Магдалена Ангелова е оптимист

Българските занаяти бавно замират



то е заложено в човека", разказва Магдалена Ангелова. Дядовците ѝ са занаятчици. Единият от тях - терзия. Двете баби са майсторки, много сръчни жени. Самата тя шие национални костюми, но признава, че това, което прави, е много далеч от уменията на жените от миналото. Като гледа старите носии на своята баба, си мисли, че не е никакъв майстор. Някога

всичко се е изработвало ръчно на оскъдна светлина, гори и багренето на материалите. А днес всичко е на основата на съвременното познание, материалите са други. "Погледнете автентичната кюстендилска носия. Ами отпред на пазвата е като кора. Това е заради гайтаните, които са се правили от много остра вълна и стоят твърдо. Днешните гайтани ня-

мат нищо общо с тези, които са се правили навремето", отбелязва запалената фолклористка. Майсторството сега е да се направи препратка от миналото към съвременното. А не е и нужно нещата да са докарани едно към едно. Динамиката на времето не може да се пренебрегне. "Нямам два еднакви костюма. Правя носии за сцена, които са съобразени със специфичните изисквания - да има ярък, забелязващ се, голям елемент, който същевременно да е в синхрон с традицията. Но няма как - влагам творчество и художествена интерпретация", допълва председателя на Задругата.

"Знаете ли, децата са особено любопитни, таланти и отворени към новото. Просто трябва да има кой да им предаде специфични знания и умения и да го прави по атрактивен начин, за да им е интересно", уверена е Магдалена Ангелова. Тя обаче подчерта, че връзката между поколенията се къса и се губи моментът на предаване на специфичната и уникална техника от живия носител на занаята. Тя самата е такъв пример. Въпреки че нейният дядо е бил гайтанджия, тя се научава да прави гайтани от друг човек години по-късно. В семейството ѝ за момента няма на кого да предаде придобитите си знания за майсторлъка на народните носии или художественото плетиво.

Синът ѝ е музикант, а и внучката ѝ не е много запалена по фолклора. "Наскоро ѝ подарих фантастичен автентичен македонски костюм, изключително живописен. На младите трябва да се даде шанс да се докоснат до родното, до фолклора", категорична е събеседничката ни.

Признава, че често хората не оценяват този тип културно наследство. Прибирала е от боклука автентична шопска шевица, рязала е седефени копчета от изхвърлени грехи. Много материали, елементи намира в магазини за стоки втора употреба. Като актриса в Благоевград, по време на турнетата Магдалена Ангелова си е купувала от села и малки градчета чорапи, престилки, плетени покривки и го ден днешен събира като ценен бисер всеки предмет от народния бит.

"Замисляли сме се с колеги от бранша, че Българската православна църква освен духовен център е и голям потребител на занаятчийски изделия - от иконопис, през църковна утвар до дърворезба. Ако майсторите и духовниците си подгадат ръка, могат да се направят чудеса в стотици черкви и манастири в страната" - предлага изход председателят на Задругата. Вярва, че нещата ще се наредят и трудните времена за занаятчийството ще отминат. "Майсторите са наясно, че дори и да имат златни ръце, от това не се забогатява. В този дух се опитвам да науча всички мои ученици на едно нещо - няма опровергана народна поговорка. От труд не се става богат, става се гърбат. Занаятът е огромно усилие и е плод на много труд. Но той прави хората весели, красиви, окрили. Прави ги богати, но не материално, а духовно", обобща Магдалена Ангелова.



● Той не е сред любимите зеленчуци, а готвен прекалено дълго, добива неприятен вкус. Как да го поднесем в менюто за максимална полза?

Този зелен и рошав роднина на лапата произлиза от Централна и Югоизточна Азия и расте на туфи до височина 30-40 см. Спанакът е най-ранният пролетен зеленчук и във Великобритания му се радват повече от пет века. През Първата световна война, когато заблудата за високото му съдържание на желязо все още съществувала, на войниците давали вино със спаначен сок за сила.

Най-големият мит за спанака

е за изключително високото му съдържание на желязо. Историята започва през 1870 г., когато германският химик Ерик фон Волф изследвал съдържанието на драгоценния микроелемент в различни зеленилистни зеленчуци. Ученият обкркал десетичната запетая в своите записки и така от 3,5 мг желязо в порция от 100 г спанак количеството се увеличило десет пъти до страховитите 35 мг! Неговата грешка е в основата на диетата на моряка Попай за сила и издръжливост. Анимационният герой повлиява на аудиторията и за кратко консумацията на зеленчука в Щатите се увеличава драстично.

Модерен е спорът дали спанакът е по-полезно да се хапва суров или готвен, а мненията са доста противоречиви, така че се доверете на вкуса си. Спорно е и в кое състояние влияе негативно с оксалатите си на предразположените към подагра или бъбречни болести, но в тези случаи по-често се препоръчва да се готви. Спанакът е много полезен за поддържането на очите, за здравината на костите и за почистване на дебелото черво. Малко известно е влиянието му върху кожата: поради многото витамини и минерали редовната консумация на сок от спанак скоро ще превърне сухата и сърбяща кожа в блестяща.

В 100 г суров продукт има около 30 калории, което го прави добър за диетичното хранене. Съдържа доста фибри, подкрепящи перисталтиката, и витамините А, С, В₁, В₂, В₆, РР, К и калций. По актуалните стандарти препоръчителната дневна доза желязо за мъжете от 14 до 18 години е 11 мг на ден, докато за по-възрастните господа (от 18 до

70 години) тя е редуцирана до 8 мг на ден. За дамките от 14- до 18-годишна възраст е по 15 мг на ден, от 18 до 50 дозата е увеличена до 18 мг, а за жените в менопауза 8 мг са достатъчни.

Как да го приготвяме

Моята най-бърза рецепта е със замразения вариант (купувам не цели листа, а нарязан и на блокчета): За 2 порции постна вечеря в дълбок тиган задушвам в зехтин 5-6 смачкани скилидки чесън и 3 см корен джинджифил на ситно. Добавям 500 г спанак. Когато се размрази, подпирям с пресен или сушен джоджен, черен пипер, шепа сурови орехови ядки. По желание можете да добавите и малко заквасена сметана. Сервирам веднага с бяло сирене или яйце на тefлонов тиган. **Важно! Гответе спанака на не повече от 65-70 градуса, за да не унищожите витамините, и за кратко време, за да се запази свежият цвят и вкус. Превареният спанак става черен и непривлекателен на вид. Избирайте по-често пресния спанак, защото замразеният вече е загубил много от хранителните си бонуси. Ограничете и солта: зеленчукът съдържа добро количество минерални соли.**

В ресторантите във Франция ще ви го поднесат на цели листа, като канале за пушен бут или пушена съомга с копър. Там той е част от различни студени пламта. Обичайният американски начин на приготвяне е листата първо да се задушат в собствен сос, после да се нарежат, досготвят в масло и да се подпират с лимонов сок, сол и резени твърдо сварени яйца. Венецианците пък го правят по трети начин: целите листа се бланшират и с тях се облицоват плътното дъното и стениите на йенска или керамична форма. Вътре се нареждат резени домати и филета сардини. Отгоре се поръсва с настърган кашкавал и се запича. Могат да се направят и нъоки за супи, суфлета, банички или крем супи.

Суровият спанак има леко стипчив вкус, но съвсем не е неприятен на салатата или сок. Миенето му е от най-трудоемките моменти, но го преглътнете в името на здравословната храна. Накъсаните листа (за да не им се губят витамините от допира с метала на ножа) могат да се

Хайде на спанака!

ЗЕЛЕНО СМУТИ



Зелените нектари или шейкове са последният писък на здравословното хранене и могат да заместят поне междинните закуски през учебната или

работната седмица. С тях си набавяте лесно необходимите дневни порции сурови плодове и зеленчуци. Трябва ви само мензурна или

специален блендер за разбиването.

За основа изберете кисело или пряно мляко (може соево, оризово, бадемово), цитрусов сок или

каквото и да е чай (мента, ройбос, зелен, билков) - около 300 мл. Бананът дава много приятна плътност, а мангото и ананасът - приятен аромат.

Към тях за зелено добавете листа спанак, глухарче, киселец, салати, коприва, лапав, китайско зеле, броколи, стръкове целина, авокадо, магданоз, джоджен и всякакви други свежи билки. Част от забавлението да си направите вкусна напитка е експериментът: пробвайте различни комбинации, които да ви харесат. Други подходящи допълнения са: шепа горски плодове, зелени водорасли, ленено семе, лъжица фъстъчено или кокосово масло за повече полезни съставки и по-продължително засищане. Парче джинджифил ще намали болките от възпалените артритни стави. Пасирайте и се зареждайте със свежа енергия!

СПАНАК С ЯГОДИ И АВОКАДО

За 6 порции салатата ви трябва 400 г ягоди, почистени и нарязани на резени; 1 омекнало авокадо; 200 г бейби спанак; 100 г козе сирене на кубчета; 50 г бланширани, нарязани на лъсци и запечени бадеми (само за 2-3 минути на сух тиган и средна температура, за да не прегорят). За заливката: 2 с.л. зехтин, 2 с.л. бял балсамов оцет, сол и пряно смлян черен пипер на вкус.

Време за приготвяне: 10 минути. В една порция има 115 калории.

Пасирайте гресинга от шепа ягоди, оцета, зехтина и подправките. Сипете го в сосиера.

Почистете и измийте спанака. Разделете авока-



дото на две половини, извадете костилката и леко с върха на ножа нарежете вътрешността на квадратчета. Оберете месестата част с лъжица и добавете към спанака. Разбъркайте в салатна купа и отгоре нарежете останалите ягоди и

сиренето. Поръсете с бадемите. Поднесете соса към салатата. Сервирайте с хрупкави сухари.

Хитрина: По нашите магазини се продават твърде "дървени" авокада, затова ги сложете до бананите и те само за няколко дни ще омекнат.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

ВЕГЕТАРИАНСКА ЛАЗАНЯ

Необходимите продукти за 6 порции: пакет кори за лазаня (пълнозърнести или спаначени), 1 кг пресен спанак, 1 голяма глава лук, 300 г извара, 2 яйца, пресни листа босилек, половин индийско орехче, сол, черен пипер, олио. За соса бешамел: бучка масло, 1 литър пряно мляко, 3-4 с.л. пълнозърнесто брашно, 200 г кашкавал, черен пипер на вкус.

Време за готвене: 40 минути плюс половин час за запичане.

Измийте спанака. Сложете го в сито над вряща вода и го сгответе за десетина минути на пара. Като изстине, нарежете на едро и разбъркайте с яйцата, изварата, настърганото индийско орехче и предварително накълцания и задушен лук. Погответе



пльнката на вкус със сол и черен пипер.

Направете соса, като първо сварите пряното мляко. В дълбок тиган разтопете маслото и запържете брашното, като бъркате непрекъснато с дървена лъжица. С чер-

нак сипвайте от млякото, докато стане глъдък сос. Искате време и усилие, но си заслужава. Накрая подгответе с черен пипер и настъргания кашкавал. Солта е излишна.

Загрейте фурната до 180-200 градуса. Подварете във врящата вода корите за лазаня само за 3-4 минутки - нека да останат жилави. В подмазана тавичка сипете няколко лъжици от соса бешамел. Разпределете на око корите за три реда и пльнката - на две. Редувайте ги.

Отгоре залейте с останалия сос, покрийте тавичката с фолио и запечете за 25 минути. Когато е готова, оставете лазанята да си почине. Поръсете я с пресни листенца босилек. Поднесете с розе или младо червено вино.



ОТВЕЧО: Марта Кондова. Ла. Руан. Кор. "Ритон". Ате (Пиер). Ива Виденова. Енева (Стела). Онат. Нил. Ин. Пано. Олефини. ИЛИ. ЕРЕВАНИ. Аз. Ацетилен. Коза. Сивен. Инат. Ути. Икако. РОЛИ. Атар. Асо. Инид. Озена. АРОЗА. Ек. Абанос. Магатама. Аватар. Бъдин. Яна. Амар. Логика. Уран. Ризи. АРАЛ. Брусен. Лалета. Обещание. Катет. Окано (Сакае). Искра. ОМО.

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

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

XXII зимни олимпийски игри вече са в историята. Шампионите са известни, претърпелите поражение - също. Резултатите на 18-те български спортисти в Сочи също вече са статистика. Сега по традиция идва ред на анализите. И дано всички - спортисти, треньори, но най-вече спортни ръководители и държавни мъже и жени, направят правилните изводи. Защото от тях зависи бъдещето на спорта ни.

Тодор ИВАНОВ

На всички е ясно, че малка и бедна България не може да се бори със световните лидери в зимните спортове, които изискват сериозни капиталовложения.

Дори по някакъв начин да излязат верни онези 20 млн. лв., които уж били изхарчени за подготовка на олимпийците (в което много се съмняваме), то какво са те в сравнение с 86-те милиона долара, дадени в продължение на 7 години, и още \$374 млн. за тренировъчни бази, инвестирани от руската държава в спортистите на страната? Или пък трите тира с оборудване на норвежците, които платиха 100 000 евро само и само да бъдат в близост до трасето за биатлон в Сочи и да помагат на състезателите си. Или пък утроеният в сравнение със спортистите на Германия екип от треньори, лекари, масажисти и ваксмайстори, които се грижеха техните възпитаници да имат най-качествената подкрепа, за да не мислят за нищо друго, освен да се представят по най-добрия начин.

И резултатите не закъсняха - руснаците спечелиха 13 златни, 11 сребърни и 9 бронзови медала, с което изравниха рекорда по титли на СССР от игрите в Инсбрук през 1964 г. Норвегия завърши на второ място в класирането по медали с общо 26 отличия, от които 11 златни.

Разбира се, далеч сме от мисълта, че можем да се мерим с тези нации, превърнали се в колоси в зимните спортове. Но нали, за да постигаме резултати, трябва да гоним най-добрите.

Какво ни говорят резултатите на страните от "нашата черга".

Ако погледнем броя на участниците в игрите, България със своите 18 спортисти е на второ място в Югоизточна Европа след Румъния, която има 22-ма. Имаме повече от Турция, Гърция, Македония, Сърбия. И никоя от тези страни не спечели медал от Сочи. Нищо, че турците например вече ни изпреварват със светлинни години в спортната база. Само Ерзерум разполага с три супермодерни пързалки, на които се провежда зимната универсиада. В Сочи те имаха двама представители във физическото пързалане от общо 8-те си участници. България, която доскоро диктуваше модата в Европа в шорттрека благодарение на Евгения Раданова, пък нямаше нито един участник в кънките. Румъния, която е с 3 пъти повече население от нас, също не успя да изпрати нито един свой представител на почетната стълбичка, а най-доброто им класиране е 17-ото място на женската им двойка в бобслея.

У нас обаче веднага тръгнаха приказки, че сме изпратили "туристи" вместо спортисти, които само пият парите на данъкоплатците. А нима стотиците чиновници от общинските и държавните учреждения, които ни касат нервите при всеки допир с тях, не ги харчат! Ами да говорим ли за издръжката на един депутат или за субсидиите на партиите?!

Политиците у нас се скъсаха да обещават пързалки след световните титли на Албена Денкова и Максим Стависки. Да виждате такива? На мястото, където бе планирано да се издигне нов зимен център в София, вече има нов... супермаркет. България няма нито една действаща ски шанца, но има скачач в Световната купа. Не разпола-

КАКВО НИ ПОКАЗА СОЧИ 2014?

гаме с един улей за шейни и бобслеи, но имаме участници в 5 олимпиади от Калгари '88 насам. От само 2 години имаме цял работещ сноуборд парк в Осогово, както и такъв в Боровец. Само че, за да може Сани Жекова да стане 5-а на игрите, ѝ трябват трасета от световен стандарт и подготовка на сняг повече от 1 месец, колкото може да си позволи у нас.

Ще кажете, поне алпийците и ски бегачите си имат писти и ще срешилите. Защото те принадлежат на концесионерите, които гледат как да изкарат повече пари от туристите. Скиорите ни могат да тренират само до 9 ч. сутринта, когато не пре-

чат на любителите. Единствената ни писта за ски бягане, която отговаря на световните стандарти, пък преди време бе разорана и превърната в склад за трупи.

Мнозина са привърженици на идеята, че като нямаме условия, по-добре въобще да не развиваме такива спортове. Но къде е тогава правото на свободен избор на всеки с какво да се занимава и как да се развива? А и защо, когато даден спортист има талант и възможност за изява пред света, те да му бъдат отнети?! Пък си има и ясно определен критерий - спечелването на олимпийската квота дава право на участие. Отне-



мането му е нарушение на олимпийската харта. Така че този дебат е повече от безпредметен.

Ясно е, че бедна България не може да си позволи да финансира прищевките на всекиго. Няма как над 80 спортни федерации да чакат само на държавната софра, за да развият дейност. Крачката в правилната посока бе направена

с категоризацията на спортовете и отделянето на 21 приоритетни федерации. Следващата крачка обаче е още по-важна и тя е да се намерят механизми за облекчаване на спонсорите в спорта. Защото иначе и малкото, сложили главата си в торбата, ще спрат да наливат в пясъчната яма, наречена български спорт.

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин B6

ПРЕЗАРЕДИ С АМБИНОР!



За повече енергия и жизнен тонус при:

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

Само
2 ампули
дневно



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

BGathletic.com
Леката Атлетика
в един сайт



Само двамата състезатели ще представят страната ни на 15-ото световно първенство по лека атлетика в зала "Ерго арена" в Сопот (Полша) между 7 и 9 март. И двамата са от Сливен, а дисциплината им е изискващата най-голямо телесно топло - тласкане на гюле. Техните имена са **Георги Иванов** и **Радослава Маврогиева**.

Теоретично на това световно първенство България може да бъде представена от 6 атлети, защото толкова бяха покрили нормативите. Ивет Лалова обаче се готви директно за летния сезон и да дублира евротитлата си на 100 м в Цюрих. Другите трима с нормативи, които не участват, са Виктор Нинов, Златозар Атанасов и Мирела Демирева. Те са контузени и пропускат целия зимен сезон. Така останаха само **Георги Иванов** и **Радослава Маврогиева**, които ще ни представят на световното в Сопот, коментира президентът на БФА Добромир Карамаринов.

И шестимата атлети с нормативи за участие в Сопот са с покрити квоти през 2013 г. В началото на този сезон за нормативи мислеха Венелина Венева-Матеева в скока на височина и Митко Ценов на 3000 м. Дватамата не се справиха с изискванията - съответно 194 см и 7:52.00 мин.

Единственият атлет, който премина откъдето в дисциплината си

ПРАЩАМЕ ТЕЖКАТА АРТИЛЕРИЯ НА СВЕТОВНОТО В ПОЛША

● **Отбор от двамата състезатели определен е най-малкият състав на България за голямо първенство**

тази зима, беше **Георги Иванов**. Изискването на Международната асоциация на атлетическите федерации (ИААФ) определи 20,30 м в тласкането на гюле за мъжете. Иванов подобри рекорда на страната ни през януари на 20,81 м, а две седмици по-късно и на 20,82 м.

С най-доброто си постижение той се нарежда на седмо място в световната ранглиста за сезона, като пред него има четирима американци, германец и аржентинец.

Състезанията в тласкането на гюле ще се проведат в първия ден на първенството - на 7 март в сутрешната сесия е квалификацията, а същата вечер е и финалът. **Георги** има шанс да стане първият българин, намерил място във финала на световно първенство в зала, след като вече стана първият ни финалист на шампионат на планетата на открито.



Иванов има шанс да стане първият българин с финал в тласкането на гюле на световно първенство в зала

През август той се класира осми на първенството в Москва.

Четвъртата от европейското първенство на открито през 2012 г. **Радослава Маврогиева** трябва да надскочи себе си, за да се пребори за място в осмицата. През сезона тя има 17,63 м, което ѝ от-

режда 18-о място в ранглистата. Дисциплината има своята абсолютна фаворитка тази година и това е **Кристина Шваниц** (Гер). Тя единствена е преминавала 19 м през сезона, като най-добрият ѝ опит е 20,05 м.

Отбор от двамата атлети определен е най-малкият състав на България за голямо първенство. Това обаче не говори за срив в леката ни атлетика. Тя е на същата позиция от последните няколко години - шепата атлети с константно покриване на нормативи и винаги по някоя изненада.

Десет бяха атлетите ни с нормативи и за световното първенство в Москва през миналото лято - шест са тези с квоти

и за Сопот, а останалите са **Силвия Дънекова**, **Денис Димитров**, **Ваня Стамболова** и **Митко Ценов**. Ценов не се справи с норматива в нетрадиционната за него дисциплина 3000 м, а Дънекова и Димитров не стартираха тази зима.

Тревожните въпроси са два - има ли проблеми с развитието на спортната си форма **Ваня Стамболова**, за която до миналата година нормативите бяха резултати, по които преминаваше с няколко секунди. Тя няма норматив

от миналата година на 400 м, а и тази зима не се справи с нормата на 800 м - дисциплина, в която също стартира. Медалистката от световни и европейски първенства обясни, че сезон под покрив е част от подготовката ѝ за лятото и европейското първенство през август.

Другият въпрос е по-скоро доказателство на проблема, че в повечето ни дисциплини при липсата на лидера зейва огромна дупка.

600 спортисти от 138 страни на шампионата

600 спортисти от 138 страни ще стартират на световното първенство по лека атлетика на закрито в Сопот. В полския морски курорт ще се раздават 26 комплекта медали.

Най-многобройните отбори ще бъдат на големите сили в леката атлетика САЩ и Русия. Американците ще се борят за първо място в класирането по медали с 62 души (32 жени и 30 мъже), а Русия - с 38 (23 + 15). Домакините от Полша са сформирали третия отбор в класацията - 37 представители. Великобритания пристига с 34 атлети, Ямайка - с 24, а Германия - с 21.

Третата най-малка държава след Ватикана и Монако - Република Науру, ще има свой представител в Сопот. Островната страна с площ от 21 км² е най-малката неевропейска страна, разположена е в Микронезия, в южната част на Тихия океан.

Търси се 23-ти медал за България

България участва на всички 14 издания на световните първенства по лека атлетика в зала, проведени досега. Първият шампионат е през 1985 г. в Париж, когато **Христо Марков** (троен скок) и **Стефка Костадинова** (скок височина) донасят първите две титли от общо деветте в историята ни от този форум. Костадинова има още четири златни медала - през 1987, 1989, 1993 и 1997 г. През 1999 г. **Кристина Калчева** също триумфира в скока на висо-

чина, **Тереза Маринова** беше №1 в тройния скок през 2001 г., а **Николай Антонов** стана световен шампион на 200 м през 1991 г.

Страната ни има в архива си и пет сребърни и осем бронзови медала от първенствата на планетата в зала, като последното 22-ро отличие донесе **Ваня Стамболова**. Тя финишира трета на 400 м в Доха 2010.

Страницата подготви
Яна КАСОВА
www.BGathletic.com

Зала за 60 млн. евро е домакинът

Многофункционалната зала "Ерго арена", намираща се между полските градове Сопот и Гданск, ще събере атлетическия свят през март. Залата, струваща 60 млн. евро, ще бъде домакин на първенството на планетата между 7 и 9 март.


Последното голямо спортно събитие в съоръжението беше Европейското първенство по волейбол

за мъже през 2013 г., където българският национален отбор записа впечатляващи мачове.

Атлетическата писта е специално изградена за шампионата, а след това ще бъде преместена за постоянно в друг полски град.

"Ерго арена" е открита през 2010 г. и е с капацитет 11 000 души за спортни събития и до 15 000 за концерти.

За да се монтира 200-метровата атлетическа писта, сегашното ниво беше повдигнато с 3 метра, което намали капацитета за зрители. Голямата репетиция за световното първенство в "Ерго арена" беше шампионатът на Полша по лека атлетика на 22 и 23 февруари. Това беше и официалното ѝ откриване за атлетическо ползване.




Lacto4VIP
Пробиотик Кapsули X 15

Хранителна добавка

НАПРАВИ „РЕФРЕШ“!

- За възстановяване на чревната флора
- След вирусни инфекции
- По време и след антибиотично лечение

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник



ЕСОPHARM

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