

## ОБЩЕСТВО



Закон за личния фалит би дал втори шанс на много хора

на стр. 6

## ОБРАЗОВАНИЕ



Университетите започнаха кампанията за привличане на студенти

на стр. 10

## ПРИЗВАНИЕ



Проф. Огнян Хаджийски лекува най-тежките изгаряния

на стр. 11 и 17

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 11 (92), 18 - 24 март 2014 г. (год. II)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се  
безплатно

**Actavis**

Илиян Василев, експерт  
по международни отношения:  
**Светът няма  
да е същият  
след събитията  
в Украйна**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 9

**Желаещите  
бебе от  
сурогатна  
майка ще  
заплащат  
по 9000 лева**

на стр. 4

**Евросъюзът  
ще отпуска  
пари за  
развиване на  
бизнес на село**

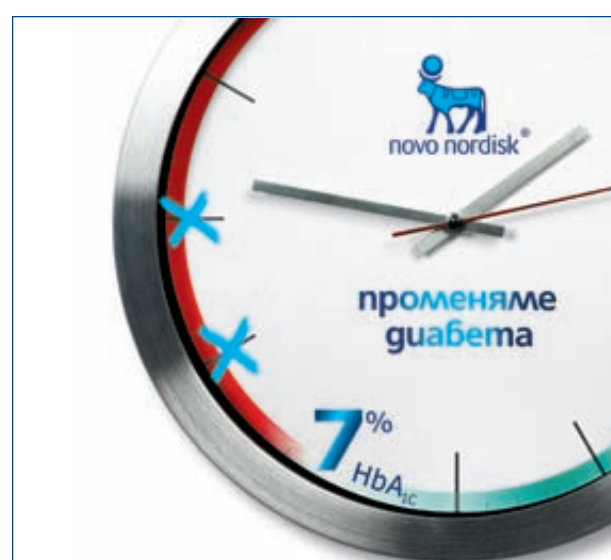
на стр. 5

**Свободна и  
независима  
държава е  
третата ни  
национална  
кауза**

на стр. 26

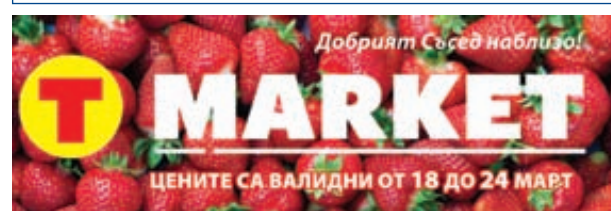
**Лудогорец  
загуби, но игра  
достойно  
срещу  
Валенсия**

на стр. 32



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

Продължава на стр. 13



Производители  
алармират: Промени  
в закона могат да  
застрашат качеството  
на бутилираната  
минерална вода. Защо?

Четете на стр. 8





## Износът ни за ЕС е нараснал с над 9% през миналата година

Износът на България за Европейския съюз се е увеличил с 9,1 на сто през 2013-а спрямо предходната година и е в размер на 26,1 млрд. лева, съобщиха от НСИ.

Основни търговски партньори на България са

Германия, Италия, Румъния, Гърция, Франция, Белгия и Испания, които формират 75,3% от износа за държавите - членки на ЕС.

Вноса на България от Евросъюза за 2013 г. нараства с 3,1% спрямо предходната година и е на

стойност 30,2 млрд. лв. Най-голям е стойностният обем на стоките, внесени от Германия, Италия, Румъния, Гърция, Испания и Унгария.

При износа на страната ни за ЕС през миналата година най-голям ръст е отбелязан в сектор "Мазнини, масла и восъци от животински и растителен произход" (29,5%). Спад (3,6%) се наблюдава при износа от сектор "Минерални горива, масла и подобни продукти".

При вноса от ЕС най-голямо процентно увеличение (8,7%) е отчетено в сектор "Безалкохолни и алкохолни напитки и тютюн", а най-голямо намаление (5,1%) се наблюдава в сектор "Мазнини, масла и восъци от животински и растителен произход".



## Гореща линия ще помага на бизнеса, свързан с Украйна

Министерството на икономиката и енергетиката открива гореща линия, на която бизнес организациите могат да пос-

тавят въпроси и да търсят съдействие от страна на институцията за евентуални затруднения в дейността си, свързани със ситуацията в Украйна. Телефонът, на който фирмите могат да подават информация и запитвания, е 02/ 940 77 78 и функционира от 12 март 2014 г., съобщиха от пресцентъра на МИЕ. Идеята за създаването на открита линия възникна по време на среща между заместник-министъра на икономиката и енергетиката Красимир Димитров и представители на българския бизнес. На нея и двете страни бяха единодушни, че горещата линия ще бъде много полезна на компании, които имат делови отношения с Украйна. По данни на икономичес-

кото министерство за 2012 година Украйна е един от основните търговски партньори на България, като е на 14-о място в общия стокообмен и заема 1,2% от износа и 2,5% от вноса на България. Българската диаспора в Украйна наброява около 225 хил. души (по украински данни), което е допълнителна предпоставка за разширяване на сътрудничеството в икономическата област между двете страни.

Основните стоки, които страната ни изнася, са нефтени масла и медикаменти, докато имаме внос от каменни въглища, брикети, полупроводници от желязо и други. Туризмът също е ключов сектор в българо-украинските бизнес отношения.


## Европа взема мерки срещу прането на пари

Имената на крайните собственици на компании и тръстове ще трябва да бъдат публикувани в публични регистри в страните от ЕС съгласно приетите от Европейския парламент правила за борба с прането на пари. Законопроектът изисква от банките, одиторите, адвокати, работещите в сферата на недвижимите имоти и казината да бъдат по-бдителни за подозрителни трансакции на техните клиенти. Целта на законодателните промени е допълнително да се затрудни прикриването на съмнителни сделки и да се подобри борбата с данъчните измами.

Съгласно приетите на първо четене промени в директивата за борбата срещу прането на пари информацията за крайните собственици на правни субекти като дружества, фондации, холдинги и тръстове ще трябва да се публикува в публични централни регистри.


Регистрите трябва да бъдат свързани помежду си и да бъдат "публично достъпни след предварителна онлайн регистрация", смятат евродепутатите. Европейският парламент добави и няколко нови разпоредби в директивата, за да защити личните данни на гражданите и да гарантира, че само минимално необходимата за регистрацията информация ще бъде предоставяна.

Правилата за "политически значимите лица", тоест за хората, при които рискът от корупция е по-висок заради политическите позиции, които те заемат, са допълнени с "местните политически значими лица". Например това са хората, които заемат или са заемали важен пост в държавата - държавните глави, членовете на правителството, върховните съдии и членовете на националните парламенти.



**CredoWeb**

СОЦИАЛНАТА МРЕЖА  
В ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО



Безплатна консултация със специалист във форума

Електронен график за записване на прегледи

Подробна информация за лекари по болници, клиники, медицински центрове

Възможност за коментари и оценяване на специалисти

Новини, статии, интервюта с водещи медици

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



## В епицентъра на медиите

„Ясно е, че от позицията на свръхсила и самозабравяне мнозина властници са склонни да четат международното право, както дяволът срича евангелието, но Владимир Путин тия дни няма спирачки. След очевидното незачитане на Будапещенския меморандум (1994) Кремъл продължава със свободното тълкуване на международни решения и договори и манипулирането им за собствени нужди.“

Драгомир Иванов,  
"Дневник"

„Вторият въпрос е доколко ЕС е готов да ескалира допълнително натиска и да предизвика мащабна търговска война, която би засегнала и нас. Въпреки напрежението около Украйна засега няма особени изгледи за подобен член сблъсък. Той ще струва скъпо и на двете страни, но да не забравяме, че търговският оборот от около 335 млрд. евро съответства едва на 1% от общия БВП на Евросъюза и на 15% от този на Русия.“

Димитър Бечев, "Труд"

„По-лошото ще дойде сега, когато украинците започнат да се съпротивляват. Или си въобразяват, че никога няма да започнат? Ще настъпваме все по-навътре и по-навътре в територията им, а те в отговор ще стоят мирно и ще ни пеят венцехваления? Вие сериозно ли? Основният ужас за Русия изобщо не е в санкциите, в блокирането на сметки, във визите, в международна изолация или дявол знае къде още. Това са незначителни глупости. Основният ужас за Русия е

## Украйна



Кой издигна барикади  
между братя

в това, че Украйна съществува. И Русия окупира нейна територия.“

Григорий Ревзин,  
"Ехото на Москва"

„Миналата седмица Владимир Путин заяви, че украинските протестиращи, свалили от власт Виктор Янукович, носят "ленти със свастики" на ръцете си. В действителност, макар и крайно десни символи да присъстваха на киевския централен площад, те бяха превъзхождани по брой от синьо-жълтите знамена на Украйна - и на ЕС.“

Русия може би искрено се притеснява от националистите сред новите политически лидери на Украйна. Но тези знамена на ЕС са нещото, от което я побиват наистина тръпки.“

Диян Божидаров, "Сега"

„Драмата в Украйна трябва да подсказва ролята на Европа в променяния се свят. Пренесена не геополитическа плоскост, тя е част от битката между еднopolюсни и многополюсни свят. Украйна е брънка от европейския полюс, която трудно, постепенно иска да заеме своето самостоятелно място в многополюрието.“

Васил Савов, "Дума"

„Русия многократно даде ясно да се разбере, че членство в НАТО, особено за Украйна (и за Грузия), е изключено. Грузинската война от 2008 г. показва, че тя ще защитава тази позиция агресивно. Същото показва, дори и по-отчетливо, потайната ѝ окупация на Крим.“

Неразбирането на тези коренни причини за

действията на Русия би могло много да затрудни уреждането на сегашната криза. Трудно може да се преувеличи значението на Украйна за Москва в исторически, културен и емоционален аспект.“

Нийл Бъкли,  
в. "Файненшъл таймс"

„Част от проблема с Путин е доказаната асиметричност на неговата тактика. Той жизнерадостно се впуска в схватки - обижда чуждестранни лидери, тормози дипломати, отървава се от критици и сега, нападайки съседната страна и претендирайки, че не го върши - знае много добре, че западните лидери не могат да сторят същото. Но Западът разполага със свое собствено мощно оръжие, с което Путин не може да се мери: начин

на живот, основан на правила и свобода, за който хора по целия свят мечтаят.“

Сп. "Икономист"

„Това, което едва ли е изненадало някого, е медийната мобилизация на фигури от обичайното проруско лоби да налагат гледната точка на Кремъл за организираниите от САЩ "фашисти" и "антисемити" да извършат преврат в Киев (по председателката на форум "Русия-България" Светлана Шаренкова) и да поясняват на широката публика, че събитията в Украйна "вършат Русия на голямата шахматна дъска като пълноправен играч" (по завърналия се на екрана председател на фондация "Славяни" Захари Захариев.).“

Румяна Червенкова,  
Велина Господинова,  
"Капитал"

„Федерация (или конфедерация), която в Киев винаги се разглежда като първа стъпка към разпадане, сега едва ли не остава единствената крачка за съхранение на Украйна в сегашните ѝ граници. Областите или кантоните с широки правомощия, които сами да определят своя форма на съществуване при запазване на централната власт в Киев, ще създадат писани правила на това, което през последните 20 или повече години бе договаряно зад кулисите въз основа на неписани правила. Това ще позволи на части на страната да се ориентират към различни външни партньори, без да се разруши общата държава.“

Фьодор Лукянов,  
Газета.ру

## ПОСОКИ

За двата  
стола

Петър ГАЛЕВ

След гледане на много филми за войната в ранното ми детство бях на път да намразя немците. Тогава родителите ми обясниха, че е глупаво и нечестно да си изграждам лошо мнение за цял народ заради това, което политиките му в даден момент са сътворили. Струва ми се обаче, че този детински урок много хора и днес не са го научили. Защото споровете за ролята на Русия в съвременния свят не са свързани с руския народ по принцип, нито с безспорните шедеври, които тази нация е създала в науката, литературата и музиката. Затова няма място за обобщения от рода "за" и "против" Русия по принцип. Но не можем да си позволим колеблива позиция, когато всичките ни партньори от ЕС и НАТО аргументирано не приемат действията на руския президент в Крим. Исторически е изпитано, че дипломатията ни не е на онова равнище, което великите въжеиграчи демонстрират, прекосвайки огромни пропасти чрез тънка тел. Доказали сме, че всеки опит да седим удобно на два стола е завършвал с болезнено тръшване на земята. Днес е важно ясно да поставим пред западните партньори опасенията си от последствия за България при санкции срещу Русия и с тях да търсим възможните изходи. Иначе представите си какво би станало, ако светът допусне всяка компактна общност в дадена държава да си направи референдум по свои правила и да реши отделяне, автономия или присъединяване към трета страна.

При всички положения ни предстоят трудни времена. Но направим ли компромиси с демократичните стандарти, не само че няма да се спасим от проблеми, а ще се абонираме за тях дългосрочно.

## СТОП КАДЪР



Прочутият актьор Пиърс Броснън беше в Софийската опера и балет, за да гледа „Лебедово езеро“. В антракта разговаря с ръководителката на балета Сара-Нора Кръстева и с Маша Илиева. След спектакъла раздаде автографи на изпълнителите, от които заяви, че е очарован



Сурогатната майка ще получи 9000 лв. от поръчителите на бебето, като парите ще се дават на части в различните етапи на бременността. Това предвижда вариант на проект за промени в Наредба 28 на Министертвото на здравеопазването, разгледан на първо четене от Асоциацията по стерилизирани и репродуктивно здраве. Той съдържа и проект за договор, който вече задължително ще подписват в присъствието на нотариус възложителите, заместващата майка и нейният съпруг, ако има такъв.

При документирана ехографски начална бременност да се плащат 1000 лв., предвижда проектът. При навършване на трети и съответно пети месец - по 1500 лв., а след седмия - 2000. След раждане на жизнеспособен плод и предоставянето му на възложителите за осиновяване заместващата майка да получи 3000 лв. Тези цени трябва да бъдат част

# 9000 лв. за износване на чуждо бебе

## Сурогатната майка и възложителите ще подписват договор пред нотариус

от договора, който ще се подпише в присъствието на нотариус между възложителите, които искат бебе, и сурогатната майка.

Другият вариант предвижда в документа да пише само, че възложителите са длъжни да възстановят всички разходи на заместващата майка, свързани с процедурите по гестационното сурогатство, бременността, раждането и следродилния период до 42-рия ден. Общото събрание на Българската асоциация по стерилизирани и репродуктивно здраве одобри принципно промените, а конкретно решение ще бъде взето до 2 месеца, уточни доц. Емил Ковачев от МУ - Варна.

Според него процедурата дава шанс за хората без деца, но може да бъде ефективна и сигурна само при ясен регламент. Експертната комитатка от партия "Атака" Калина Крумова преди 2 г. внесе законопроект за сурогатното майчинство, който бе приет



на първо четене от тогавашния парламент. Според нея това е значима обществена кауза и тя е готова да подкрепи нов евентуален проект, без значение коя политическа сила ще го предложи.

С Наредба 28 на Министерството на здравеопазването през 2007 г. сурогатното майчинство бе забранено. Същевременно с промените в Семейния кодекс се дават подобни възможности и сега специалистите искат спешни корекции в наредбата, за да може процедурата да бъде регламентирана, като се формулират ясни

изисквания към поръчителите и заместващата майка.

Според предложението проект за промени гестационното сурогатство трябва да се разреши при агенезия на матката или малформации на гениталиите, които са причина за стерилитет; след хистеректомия; при резистентни на лечение вътрешноабдоминални адхезии и други малформации на мат-

ката; след трансплантация на органи; при повече от 3 спонтанни аборта.

Поръчителите на процедурата трябва задължително да имат брак. Поне един от тях да е с българско гражданство. Друго условие е един от двамата да има генетична връзка с новороденото.

Поръчителката на сурогатната процедура трябва да е между 21 и 60 г., а заместващата майка - от 21 до 40 г., предлагат специалистите по асистирана репродукция. При родствени отношения с поръчителите заместващата майка, която износва бременността, може да е до 55 г.

В проекта за промени на наредбата е записано, че поръчителите, както и заместващата майка не трябва да са поставени под запрещение, него-

пустимо е да са наркома-ни, алкохолици, болни от СПИН или Луес. При сурогатното майчинство е недопустимо кръвосмешение.

Заместващата майка и поръчителите не могат да бъдат хомосексуалисти.

Изискване към заместващата майка е да няма заболяване, при което бременността е противопоказана, или присаген вътрешен орган. Задължително е тя да е социалноосигурена.

Заместващата майка има право само на една успешна процедура, завършила с раждане на жив плод. При всеки опит се трансферират не повече от 2 ембриона.

Прекъсване на бременността да се разрешава само по медицински показания, предвижда проектът за корекция в Наредба 28.

Евентуален развод на поръчителите не променя договора.

Поръчителите ще плащат всички разходи за гестационното сурогатство, за износване на бременността, раждането, следродилния период, обезпечаването на временна нетрудоспособност, както и застраховка.

## Обсъждат повишение на вноските за пенсия и безработица с 1%

Осигуровките за пенсия и за безработица да бъдат повишени с 1%. Това предложение на КНСБ, припознато и от правителството, обсъди преди дни комисията по осигурителни отношения в Националния тристранен съвет. Ако мярката бъде одобрена окончателно, тя ще залегне в пакт за реформа в осигурителното и трудовото законодателство.

Предложението на най-големия синдикат предвижда вноската за фонд "Пенсии" да бъде увеличена с 1% и да стане 18,8%. Това ще вкара в НОИ допълнително 190 млн. лв. на година, сочат предварителните експертни разчети.

Увеличение с 1% се обмисля и за осигурителната вношка за фонд "Безработица", за да достигне 2% от заплатите. И тук очакваният ефект е около 190 млн. лв. допълнителни приходи.

Ако двете предложения бъдат приети, общо осигурителната тежест ще стигне 24,30% от запла-

тата. В момента тя се дели в съотношение 60:40 между работодател и работник.

"Основната причина за дефицитите в НОИ са намаленията на осигурителните вноски в предходните години. Ако искаме стабилна пенсионна система, те трябва да се увеличат. Световната банка препоръча дори ръст с 6% на вноската за пенсия", мотивират се от КНСБ.

От доходите от наеми и аренда също да се плаща осигуровка за здраве в размер на 8%, включва друго предложение. Здравна вношка върху доходите от имоти обаче ще плащат само хора, които не се осигуряват по друг начин.

Сред обсъжданите от синдикати, бизнес и правителство промени в осигурителния кодекс ще бъде и въвеждането на пенсионна възраст за всички категории осигурени лица. Сега военните и полицаите нямат минимална възраст, преди която не могат да се пенсионират.

До 2 седмици НОИ ще трябва да пресметне и ефекта от предложението на Асоциацията на индустриалния капитал в България, което предвижда да се отмени ангажиментът на бизнеса да плаща първите 3 дни болнични. Мярката беше въведена като временна, но и досега работодателите плаща 70% от заплатата за първите 3 дни болнични на работника, а след това обезщетението се поема от НОИ в размер на 80% от надницата.

Очаква се предложението за законодателни промени да направят и други работодателски организации, както и "Подкрепа".

Кабинетът одобри окончателно великденските бонуси към най-ниските пенсии. Заедно с априлското плащане 216 хил. възрастни ще бъдат подпомогнати. По 40 лв. ще вземат хората с до 150 лв. пенсия. 30 лв. се предвиждат за тези, които получават до 251 лв., по 20 лв. - за всички останали.

## 19% от работодателите ще наемат нови хора от април до юни

19% от работодателите категорично възнамеряват да наемат нови служители от април до юни, показва традиционното проучване на Менпауър - България за второто тримесечие сред 750 работодатели. Само 5% планират съкращения на персонала.

Като цяло българският бизнес е настроен оптимистично и очаква заетостта да достигне 14%, което е с 13 процентни пункта повече в сравнение с първите 3 месеца на годината и с 2 процентни пункта повече от същия период на миналата година.

Фирмите в петте български региона споделят положителни очаквания за отваряне на нови работни места, но най-оптимистични са нагласите в Русе, където нетната прогноза за заетостта е +19%.

"В дунавския град се очаква да бъде построена градска железница, която да минава през града, вместо да бъдат разкрити нови автобусни маршрути. Целта на проекта е да се свържат влаковете маршрути, които в момента преминават през града, с трите индустриални зони - Източна промишлена зона, Индустриалната зона и Индустриалния парк. Освен това френският производител на автомобилни части Montpuez планира да увеличи служителите си от 700 на 900 човека", обяснява Надя Василева, управляващ директор на Менпауър България, Сърбия и Хърватия. Оптимизмът идва и от новините покрай отварянето на нов завод на германската компания WITTE Automotive, където се очакват 600 нови работни места.

Фирмите в Пловдив и Варна прогнозираят 14% нетна заетост. Във Варна стартират проекти за 1,1 млрд. лв. Очакванията са те да развият туристическия и културния потенциал на града, както и да подобрят образованието и здравеопазването. Отделно тръгва и нов проект за



Надя Василева

борба с младежката безработица - "Професионална квалификация към стабилен успех в туризма - създаване на нови работни места в GVV". Той ще отвори близо 30 позиции за хора до 29 г.

В Бургас очакваната заетост е +15%. Най-скромни са фирмите в столицата - 11% заетост.

Радикален поврат в нагласите се очаква в хотелиерството и ресторантьорството. Докато през първото тримесечие на годината очакванията бяха -16%, сега прогнозата е +33%. Това е увеличение с 49 процентни пункта. Оживлението е сезонно. Положителни планове за наемане на нов персонал има и в секторите финанси, застраховане, недвижими имоти и бизнес услуги - нетна прогноза за заетостта от +22%. Фирмите продължават да търсят финансисти и счетоводители, твърди Василева. Подобно е и положението в транспортта - +19%. Има повече от 40 компании в автомобилната индустрия, търсещи специалисти, което е отличен шанс за млади хора, смята специалистката.

Най-тежка остава ситуацията в строителството - 1%, което все пак е някакъв ръст, като се има предвид първото тримесечие, когато прогнозата е била -5%.



# Общините настояват за ударно финансиране, Брюксел дава до 20 000 лв. за бизнес на село

Мирослава КИРИЛОВА

През новия програмен период 2014-2020 г. трябва да се инвестира ударно в най-проблемните сфери на нашите общини като развитие на инфраструктурата, осигуряването на здравни, социални и образователни услуги. Това е категоричното мнение на Националното сдружение на общините в България. "Докато за страните от Западна Европа в момента приоритетни са развитието на информационни и комуникационни технологии, на широколентовия интернет, при нас са необходими инвестиции за базисни услуги", коментира Симеон Петков, експерт в "Развитие на селските райони" към сдружението. Той допълни, че дръгото направление, което трябва да се следва, е осигуряването на работа и насърчаването на заетостта, особено в икономически бедните региони, където обезлюдяването набива скорост.

Брюксел ще дава до 20 000 лева стартова помощ на предприемачи, които започват бизнес на село. Безвъзмездният финансов стимул е част от подмярка 6.2 "Стартова помощ за неземеделски дейности" в рамките на проекта на Програма за развитие на селските райони за периода 2014-2020 г. От нея могат да се възползват производители, микро-предприятия или физически лица, регистрирани по закона за занаемите на територията на селските райони. Задължително условие е кандидатстващите да започват нови за тях дейности, като развитие на туризма, производ-



ство или продажба на неземеделски продукти, развитие на услуги във всички сектори и др.

"Стартовата помощ за неземеделски дейности се различава от мерки 311 "Разнообразяване към неземеделски дейности" и 312 "Подкрепа за създаване и развитие на микропредприятия", прилагани в периода 2007-2013 г., представящи инвестиционни мерки, където важи принципът на префинансирането", уточни за в. "Животът днес" от Министерството на земеделието.

## Финансовата помощ по подмярката ще се превежда на два транша -

първо плащане след подписване на договора за предоставяне на безвъзмездна финансова помощ и второ плащане при реализиране на определени инвестиции, посочени в бизнес плана на предприемача.

Според Националното сдружение на общините едни от най-популярните са мерките, които дават възможност за финансиране на закупуването на земеделска техника и съоръжения, за подпомагане на млади фермери, за развитие на неземеделски дейности и общинските проекти за инфраструктура. Много от общините вече имат подготвени проекти в ключови за тях сфери и не се притесняват от процедурата по кандидатстване. "Проблемът сякаш е другаде. Липсва ритмичността в начина на прилагане на мерките. Тоест често се обявяват твърде къси срокове за кандидатстване по определени мерки, има неуредици при процедурата по одобряването на проектите, графикът, обявен за прием на документи, често не се спазва", коментира Симеон Петков. Той подчерта, че ясните условия, навременната информираност и оп-

тимизирани процедури ще направят системата по-гъвкава и достъпна за хората. Така и усвояването на средства през новия програмен период ще бъде по-пълноценно.

## Приоритетни за Брюксел се очертават политиките за насърчаване на младите фермери и развитие на малкия бизнес.

Именно младите предприемачи и земеделски производители, малки стопанства и семейни фирми могат да станат двигател на развитие на селските региони. "Това се вижда особено ясно в необлагодетелствани райони - периферните, планинските, в Северозападна България", обясни Симеон Петков. От сдружението подчертаха, че стопанствата, които се занимават с овощарство, зеленчукопроизводство и отчасти с животновъдство, заслужават приоритетна подкрепа. Основен партньор за политиката на балансирано развитие на селските райони са общините. Именно те организират съвместно с Националната служба за съвети в земеделието срещи и консултативни дискусии на местно ниво за разясняване на мерките по новия програмен период.

"Кметът или кметският наместник събира местния земеделски актив в кметството или в читалището и идват експерти към Министерството на земеделието, които подробно разясняват за какво може да се кандидатства, какъв е размерът на помощта, какви са сроковете и т.н. Хората винаги могат да се обръщат с въпроси и към Националното сдружение на общините", заяви Симеон Петков. По думите му има нови мерки, приоритети и пре-

дизвикателства за програмния период 2014-2020 г. "Новите акценти са свързани с иновации, трансфер на знания, нова организация на т.нар. хранителна верига. Тя включва директни доставки, пазари и организиране на тържища за производители, биоземеделство, агроекологични дейности и др.", допълни събеседникът ни.

На 26-ото общо събрание на организацията кметове и представители на общините у нас са коментирали водещите мерки по програмата за следващите шест години. Хората са изразили безпокойството си от това, че не се поставя фокус върху атрактивните мерки, по които финансирането все не стига. А по дръги мерки няма толкова кандидати и средствата не се усвояват. "Бюджетът трябва

да бъде така разпределен, че да бъде фокусиран именно върху водещите мерки. Вътре в тях да има приоритизиране по основни инвестиции и дейности", обобщил експертът от "Развитие на селските региони".

## Националното сдружение на общините настоява евросубсидиите да достигнат до малките населени места,

така че да има гарантиран достъп на всички граждани до европейски средства. Съгласно проекта на споразумението за партньорство средствата за градовете и селата отново ще се разпределят по досегашния ред, по старата дефиниция за селските райони.

Според организацията съществува реален риск от ново априори да се лишат над хиляда населени места с 600 хил. души население от европейска подкрепа за жизненоважни за местното развитие дейности като водоснабдяване, изграждане на инфраструктура и др.

Заради демографската криза и обезлюдяването на големи територии на страната според сдружението е добре да се намали и долната граница на населението, което може да се възползва от т.нар. инициатива "Водено от общността местно развитие", известна в стария програмен период като подхода "Лидер". "През предходния период тя беше 10 хил. еквивалентни жители, но много по-разумно и ефективно ще бъде, ако тя е 5 хил. жители", обобщил Симеон Петков.

**Ние ще платим  
ВМЕСТО ВАС**

**100** сметки  
за парно

**до 1000** лева  
за сметка

Платете поне една сметка в каса на Изипей и може да спечелите сметка-подарък!

Само в София,  
само през февруари, март и април!

УСЛОВИЯ ЗА УЧАСТИЕ

- Промоцията е активна на територията на град София само за клиенти на Топлофикация София ЕАД и Изипей АД.
- Срок: Промоцията е валидна през февруари, март и април 2014 г. и се тегли всеки ден от 15-то число до края на съответния месец.
- Възстановяват се по 100 сметки за месец, общо 300 сметки за трите месеца.
- В промоцията участват сметки на физически лица до 1000 лв.
- Промоцията важи за нови, стари и просрочени задължения.
- Печелившите се определят на случаен принцип.



Илияна АНГЕЛОВА

Внезапно ви уволняват и става невъзможно да плащате вноските по кредита. Тогава какво? Точно за такива случаи в повечето европейски страни има закон за личния фалит. В България за подобни мерки се говори отдавна, но до момента няма окончателно решение. Сегашният кабинет е поредният, който обеща да внесе законопроект за личния фалит или поне така е записано в законодателната програма на управляващите за първата половина на 2014 г. Целта е да се даде възможност за частично отписване на дългове на физически лица, които са в несъстоятелност. Все още обаче правителството не е коментирало какъв точно ще е моделът, който ще залегне в закона.

Съществен проблем в България е високият дял на сивата икономика, казва Борис Димитров, консултант към компанията "Кредитен Навигатор". На всички е известно, че у нас в много случаи има сериозна разлика между декларираните и реално получаваните доходи. Идеята за личния фалит се приема с възторг от повечето хора, защото смятат, че може просто да заявят неплатежоспособност и това да опрос-

# Личният фалит е спасение при загуба на работа

● В България отдавна се говори за подобен закон, но все още няма яснота за детайлите



Борис Димитров

ти дълга им към банката. Но независимо какъв точно модел за фалит на физическите лица ще възприеме България, това не може да се случи, а и в никоя страна не е така, подчерта Димитров.

**На първо място - решението за обявяване на фалит не е лично, преценката се прави от компетентен орган или от съда.**

Пред тях се представят доказателства, че лицето наистина няма възможност да плаща. Те трябва да бъдат убедени, че човекът не укрива доходи. Точно тази преценка обаче ще се прави много трудно у нас поради високия дял на сивата икономика. Докато в САЩ например всички факти ги

има черно на бяло, в България това не е така, пояснява експертът. Тук банките са наясно, че голям процент от хората работят реално за повече пари, отколкото е по договор. Притесненията на финансовите институции са, че подобен закон може да се използва като врътка от недоброжелателните кредитополучатели, за да спират своето обслужване на кредитите. От друга страна, все някой трябва да плати сметката. Има риск тежестта да се прехвърли към добросъвестните кредитополучатели под формата на по-високи такси и лихви.

По принцип идеята за закон за личния фалит е добра. Не би следвало да има фатални последици от решението човек да вземе кредит, изтъква Димитров. В практиката си на кредитен консултант той е виждал различни ситуации - високообразовани хора, които са били на добри позиции със солидни възнаграждения, но в един момент губят работата и доходите си.

**Редно е да се дава втори шанс, особено когато са намесени фактори, които не зависят от личните усилия.**

От тази гледна точка е

добре да има законодателно решение, което да дава възможност на засегнатите от съкращения или загуба на собствен бизнес да възстановят своите финанси. В САЩ например, в случай че едно лице иска да обяви личен фалит, се събират кредиторите и преценяват дали наистина лицето няма възможност да погасява задълженията си, и разработват варианти - от разсрочване на задълженията през някакво частично опрощаване на дълга

**ло негативите от неправилно взети решения.**

Действително заемът е лично решение, но пък банките като кредитори правят анализ на платежоспособността на кредитополучателите и преценяват какви са рисковете. Въпреки това през последните 5 години видяхме хора дори на високи позиции и с добри доходи как губят работата си не по своя вина. Затова от около 3-4 години повечето нови кредити



или реструктуриране. Идеята е да не се посяга на активите на лицето (движимо и недвижимо имущество), а да му се даде възможност да стъпи на краката си отново и да изплати, макар и частично и със забавяне, своите задължения.

Ако и у нас се въведат подобни правила, би трябвало да има и някакъв контрол. Не може гнес да взема 70 000 лв. заем, а след 1 година просто да реша сам да спре да плащам и да обявя личен фалит, коментира Борис Димитров. През определен период се упражнява административен контрол, проверява се дали лицето е започнало да получава доходи и какви. Дали има възможност да започне да погасява задълженията си. Разработва се план, с който поне отчасти да бъдат удовлетворени кредиторите.

**Няма причина само едната страна да поема изця-**

**Обявяването на личен фалит в САЩ например лишава човека за период от 5 години от достъп до всякакви финансиране.**

Той не може да ползва не само банкови кредити, но и много други услуги. В крайна сметка става дума за рейтинг, който човек трупа през живота си - дали е надежден кредитополучател, за да ползва стоки или услуги, без да ги заплаща изцяло предварително. Друг е въпросът колко дълго тези данни ще останат в кредитната история, разсъждава Димитров. В САЩ ограниченията заради личния фалит стоят в досието 5 г. Законодателят у нас обаче може да прецени данните за него да останат и по-дълго, а банката да няма право да откаже получаването на кредит само на това основание. Макар че и по този въпрос има големи различия между държавите. У нас сега банките имат право да откажат кредит, без да дават обяснение за причините. В САЩ пък банката трябва да аргументира решението си. Със сигурност за хората, избрали да обявят личен фалит, ще останат сериозни негативи.

Основната идея за частния фалит е човек да има тази възможност, но да се възползва от нея само когато наистина повече не може да плаща. Този вариант не може да е резултат от някаква сметка или лична преценка. Не може просто да си кажеш: "Взех неправилно решение, когато изтеглих кредита, затова сега спирам да плащам", коментира експертът.

Много хора изпадат в невъзможност да връщат задълженията си. Ето какво съветва специалистът: "Дори да изпитват финансови трудности, кредитополучателите не бива просто така едностранно да спират да плащат. Нека опитат да влязат в преговори с банката или друг кредитор, да поискат разсрочване или друг режим на плащане. Да се консултират с адвокати и експерти, преди да предприемат конкретни действия, тъй като невинаги са наясно колко негативни за тях могат да бъдат последиците".

В много държави необслужваните кредити на домакинствата нарастват в годините на кризата, затова въвеждането на подобно законодателство е актуална тема. България и Румъния са единствените страни в Европейския съюз без такъв закон. Тези дни стана ясно, че и властите в Хърватия подготвят законопроект, който ще позволи на 268 000 души да бъдат опростени задълженията им към банките.

www.TOTO.bg



**ОНЛАЙН  
ЗАЛОЗИ**

СПОРТ ТОТО





Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ,  
международен  
наблюдател

# Новият подход на САЩ към Украйна

Няма да повтаряме добре известната първопричина за украинската криза, предизвикана от отказа на президента Янукович да подпише споразумението с ЕС за асоцииране. Вероятно тази стъпка на Янукович е следствие на силния натиск, оказан от Путин, съпроводен от отстъпки в цената на руския природен газ с 30%, плюс руски кредит от 15 милиарда долара. Наскоро обаче САЩ решиха да покажат кой ръководи Запада в колосалното му противопоставяне с Русия във връзка с украинската криза.

Основната идея на новия американски подход се базира на баланса на силите в региона. Не е случаен огласеният в медиите телефонен разговор на заместник държавния секретар на САЩ Виктория Нуланд, в който тя изразява презрението си към еврообщността. И също така препоръчва на американския посланик в Киев да действа бързо и без участието на ЕС, като спретне конкретна опозиционна коалиция, преди още руснаците да съобразят какво става в Украйна. Като съответно предприемат своите мерки.

Разговорът на Виктория Нуланд показва американската политика спрямо Украйна в нова светлина. Но не само това, проявява се и отношението на Вашингтон към връзките между Германия и Русия, както и стратегическият подход на САЩ в тази крайно сложна обстановка, породена от нестихващите протести на Майдана.

Алтернативата на досегашната политика на САЩ се вижда в преминаването към стратегия на баланс на силите. В тази стратегия Вашингтон ще разчита на естествените противоречия, съществуващи във всеки един регион, като пречат на появата на регионален хегемон и възпрепятстват групировките, които могат да засегнат американските интереси.

Новата стратегия на САЩ може да бъде видяна в Сирия, където американците се въздържат от пряка намеса, позволявайки на враждуващите страни да изчерпят своите

Известно време САЩ проявяваха относителна пасивност в политиката си към Украйна. Създаде се впечатлението, че Америка е отстъпила ръководната си роля на Европейския съюз по горещия украински проблем. И преди всичко дава възможност на Германия, ръководната сила в ЕС, да се справи с

те сили и енергия, а наред с това не им дават възможност да използват силите си в ущърб на нейните интересите.

Русия се превърна в проблем за САЩ след оранжевата революция в Украйна от 2004 г., когато Америка подкрепи антируските сили и успя да създаде донякъде прозападно правителство. Москва видя в това операция на американските спецслужби за формиране на антируска политика в Украйна. Нещо повече, Москва съзря в оранжевата революция генерална репетиция на това, което по-късно би могло да се случи в самата Русия. Затова руските управници контрираха, спирайки подаването на природен газ за Украйна, отслабвайки правителството на страната. А злополучната за Грузия война с Русия напомни за възраждането на руската военна мощ. В резултат на това в Киев се появи проруско правителство, намалявайки опасенията на Кремъл.

Сега Вашингтон имаше два варианта за действие. Първият бе да се даде възможност на баланса на силите да се утвърди, разчитайки, че европейците ще съумеят да възпрат Русия. Вторият вариант бе да се разчита на баланса на силите, но без американска пасивност. Както показва телефонният разговор на Нуланд, САЩ не са убедени, че Европа има волята да възпрепятства действията на Русия. Следователно чисто пасивният модел на САЩ в случая не работи. Това предизвика съдържана, но не и скрита американска подкрепа за антируските протестиращи на Майдана, както и за създаването в Украйна на прозападно правителство.

САЩ не са готови за интервенция в постсъветското пространство, защото Русия е най-силната страна в региона и тя вече демонстрира своята мощ на бившата съветска периферия във войната с Грузия.

Но САЩ направиха съ-

препъникамъка Украйна. Още повече след заявлението на Берлин, че Германия трябва да води по-настъпателна политика. Казано накратко, нека европейците се справят с техните проблеми, дори когато става дума за колосалното изпитание, на което е подложена Украйна.

щото, което правеха преди оранжевата революция - те поддържаха намесата, предоставяйки финансова и психологическа помощ на протестиращите, което би могло да доведе до смяна на режима на Янукович в Украйна с минимално участие и

риск за Америка.

В заключение ще подчертая, че политиката и стратегията на САЩ към Украйна е продиктувана от силни антируски настроения, които в никой случай не са в полза на тезата, че живеем в период след студентата война.



Хранителна добавка

**НОВО**

За допълнителна памет -

# Memostore

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

Съдържание на една капсула:

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

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

**ECO PHARM**

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



# Качеството на бутилираната минерална вода е под заплаха

Законови промени за бутилирането на минералната вода поставят под въпрос гаранциите за качеството ѝ. За това алармираха от Асоциацията на производителите на безалкохолни напитки в България. Става въпрос за следното: през февруари е внесен законопроект, който може да даде право на няколко компании да бутилират водата от едно и също находище и да се елиминира досегашният принцип, подкрепен от европейското законодателство, "едно находище - една фирма концесионер". Производителите сериозно са притеснени, че при неправилна експлоатация и нисък контрол на качеството от дейността на недобросъвестен партньор могат да пострадат всички компании, които бутилират от същия извор.

Мирослава КИРИЛОВА

„Промяната не защитава обществения интерес. Тя не ни дава шанс да се развиваме и разклаца устоите на всички инвестиции“ - коментира пред-

седателят на асоциацията Жана Величкова. Бизнесът с бутилирането на вода се разви изключително динамично през последните 15 години. Направени са огромни инвестиции в сектора - над 200 млн. лева. В момента компаниите осигуряват над 3000 работни места. "Важно е



законът да дава необходимата сигурност на инвеститорите, които са вложили неимоверно много средства и усилия, за да

предложат най-доброто за трапезата на потребителя. Средства се влагат както в изграждане на бутилираща фабрика, в модерни водовземни съоръжения, така и в опаковката, в дизайна, в марката, в налагането ѝ на пазара. Когато обаче тези инвестиции се поставят под въпрос и държавата даде право дадена фирма автоматично и паразитно да се възползва от това, което е постигнал предишният предприемач, обрича бъдещото развитие на целия сектор", категорична е събеседничката ни.

"Когато концесионер заеме голямо находище, а ползва малка част, в условията на кризата е нормално да създадем условия за появата и на друг предприемач, който да се ползва от този ресурс, да дава добавена стойност, да създава работни места", заяви вносителят на предложението Дора Янкова от БСП. България обаче има изключително богат и разнообразен воден ресурс. Предоставената на концесионерите за ползване минерална вода - за инвестиции и развитие - е само 2% от природния ресурс. "За монопол изобщо не може да става дума. Броят на находищата на минерална вода е 102, на концесия са 17. Като не всички от тях се експлоатират към момента", обобща Жана Величкова.

Принципът "едно находище - един бутилировач" е установен в европейската практика с приета от 1980 г. директива, като документът е осъвременен през 1996 г. "В Европа няма никъде подобен прецедент, където държава-

вят еднозначна връзка между продукта, находището и отговорния оператор и да не бъдат въвеждани в заблуда. Това е едно от основните съображения на европейското законодателство, определяйки това изискване. Другото съображение е гарантирането на лоялната конкуренция.

"Не се плашим от конкуренцията, дори напротив. Бутилиращата индустрия в България е определила своя европейски път и ще го защитава. Стремим се да представим богатия и разнообразен ресурс на страната и на световните пазари, където тенденциите за по-висока консумация на вода са ясно очертани", коментира Жана Величкова.

Бутилиращите фирми настояват държавата да



та да предоставя едно находище на няколко фирми като правило. В Гърция имаше споделяно находище - "Лутраки", което обаче в момента се използва само от един концесионер и той все още не може да се справи с проблемите, възникнали при споделянето му", разказва председателят на Асоциацията на производителите на безалкохолни напитки. И у нас има примери за споделяно находище (Горна баня - Хисар - Княжевски води), но то е вследствие на подписването на дългосрочни концесионни договори.

Принципът "едно находище - една фирма концесионер" е изключително важен от гледна точка на защита на потребителя. Целта е производителят да гарантира както инвестициите си, така и качеството на водата, която бутилира. Хората трябва да могат да пра-

подкрепят опцията за излизането на трети пазари за износ на продукцията им чрез реклама и експортно застраховане. Особено добра практика е въведена в 11 държави - членки на Европейския съюз, като Франция например, които се възползват от намаляно ДДС върху минералната вода. "Браншът у нас получи допълнителна тежест с въвеждането на ДДС върху концесионната такса. Плащаме най-голямата концесионна такса в Европа. Някои от сондажите се намират във високопланински местности и изграждането на довеждаща инфраструктура би било подкрепено от страна на държавата. Това е един от инструментите за стимулиране на инвестициите в сектора и създаване в бъдеще на допълнителни работни места", обобща събеседничката ни.

Браншът се гордее, че е достигнал високи нива на консумация на вода на глава от населението. Въпреки че сме една от най-бедните страни - членки на ЕС, с най-нисък БВП, всеки гражданин си купува средно по 84 литра вода годишно. Преди започването на икономическата криза през 2008 г. консумацията е достигнала 106 л на глава от населението, а средната употреба на европейца за 2013 г. е 104 л. Шампиони в това отношение са италианците, които изпиват близо 180 л вода годишно.



Хранителна добавка

## N-Ti-Tuss

Билков сироп при кашлица

Вече  
в нова  
опаковка!

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



**ЕСОФАРМ**

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



Г-н Василев, особено след референдума в Крим аналогията със събитията от преди повече от 70 г. се налага от само себе си - с аншлуса на Австрия, европейската нерешителност, възхода на Хитлер. Възможно ли е повторение в XXI век?

- Събитията около Украйна предизвикаха шок в Европа и САЩ, които приемаха процеса на "европеизация" на международните отношения като необратим. Под европеизация имам предвид отказа от териториални претенции и националистически цели в полза на икономическия просперитет. Някак остана настрана, че Русия е извън тези тенденции с прикривани дълги години имперски "замашки" (бел. рег. - навици), национализъм и жажда за реванш след разпада на СССР. Европа без изключения остава в миналото историческите карти и бляна за "величие" по географски принцип в името на мрежата от зависимости, но и възможности за достъп до огромен пазар, свобода на придвижване и инвестиции. За съжаление, докато Европа се придвижваше към XXI век, Русия не можа да развие конкурентен икономически и политически модел, способен да предложи равностойна алтернатива на евроинтеграцията. Ако проследим Русия при Елцин и при Путин, ще видим, че зависимостта от енергоресурсите - тъй нареченото "нефтено проклетие" - е още по-голяма. Всъщност причината Путин да разполага с такъв огромен ресурс е един подарък на Джордж Буш-младши от 2003 г. - войната в Ирак. Тогава петролът беше 25 долара за барел, днес е 100 долара и през тези десет години няколко трилиона долара в повече влязоха в Русия. "Лесните пари" обезсмислиха нуждата от модернизация на икономиката и окуражиха политическия елит да погледне към силови акции за граница - като спирането на кранчето на природния газ през 2006-а и 2009-а и особено нахлуването в Грузия през 2008 година. С последните си действия Путин иска да върне Европа в XX век и да възроди значението на военната сила.

- Демократично мислеща Русия се обяви в защита на Украйна, ще има ли нов тласък вътрешната съпротива срещу управлението на Путин? Ловък играч ли е той, или живеещ извън реалността, опиянен от властта самодържец?

- Действително беше приятна изненада броят московчани на митинга против агресивната по-

# Исторически грях е да се настройват руснаци срещу украинци

● С Илиян Василев, бивш посланик в Русия, разговаря Галина Спасова



Илиян Василев е експерт по международни отношения и икономика, авторитетен анализатор с многобройни публикации по въпросите на енергетиката и енергийната сигурност. Той бе наш посланик в Москва в периода 2000-2006 г. и е сред най-загълбочените познавачи както на политическите и икономическите процеси, така и на културното многообразие в Русия и постсъветското пространство.

литика на Русия срещу Украйна и присъединяването на Крим. Това са много близки народи и тези, които ги разделят или настройват един срещу друг, вършат исторически грях. Тежко е да гледаш как от контролираните от Кремъл медии, от ефира и печатните издания тече системна омраза срещу украинците - раните от тази братоубийствена информационна война не могат да зараснат с десетилетия. Много може да се пише защо Путин - без съмнение днес той има повече от царски правомощия - решава нещата в Русия. Наблюдавам от години политиката му. Има една неизменна вектора, която определя мотивационната му база - единият е желанието да не изглежда слаб и вторият - засилващите се напоследък имперски или месиански наклонности. Дългото му пребиваване във властта, липсата на конкуренция и най-вече обективните житейски ограничения насочиха интересите му извън полето на текущата конюнктура и рационалната политика в посока на исторически мисии - да събере "руските земи", да възстанови Съ-

ветския съюз или поне да съветизира Русия, да върне Крим или Украйна. Но това е само идеологическата, външна рамка - реалният отключващ фактор е съзнанието, че Русия губи почва под краката си, губи историческо темпо и най-вече губи приятели. Дори лидерите в рамките на Евразийския съюз са в паника след агресията в Украйна, защото имат значителни групи рускоговорящи общности. А това вече е мотив за интервенция.

- Световни политически стратегии, експерти прогнозираят развоя на кризата, предлагат решения. Кои идеи Ви се струват максимално реалистични, познавайки Русия, Украйна, бившето съветско пространство?

- Няма да влизам в подробности, но зная, че Путин има само един коз - да държи света нащрек чрез военна сила. Така може да държи руския народ сплотен зад националистически лозунги и анекстиран със завоевания или образа на външния враг. В тази инфопропагандна упойка руснаците ще приемат неминуемия спад в жизненото равнище и икономическия провал на Путин. Втори път

- за да се опита да диктува на Европа демаркационните линии за ново разпределение на сфери на влияние - типично за Студената война.

Путин ще тръгне към политически диалог и компромиси или когато сметне, че е постигнал достатъчно - първа предстоят опити за дестабилизация на Украйна, или когато натискът от обкръжението му, засенат от санкциите срещу Русия, заплаши останалото му на власт. Ето защо мисля, че за да няма война, ЕС и САЩ трябва да приложат максимално строги и мащабни санкции, за да променят баланса на силите сред вземащите решения в Кремъл.

- Има теза, че грънкането на оръжие е за пред публиката, а договорката ще е задкулисна - между САЩ, Русия, ЕС, Китай. Какъв геополитически пасианс виждаме възможен с днешна дата?

- Светът няма да е същият след събитията в Украйна. Мисля, че ще се върнем към забравените схеми от времето на Студената война, ще се преразгледат военните бюджети, не е изключена нова надпревара във въоръжаването. Това не е неизбежно, но трябва да се разбере - съчетанието между неудовлетвореност и месианство у Путин представлява изключителна опасност. Затова Западът ще сгрещи, ако се подведе по неговата игра. Слабостта на Путин е в играта на мрежовите зависимости и подценяване на глобалната свързаност. Неслучай-

Мисля, че ще се върнем към забравените схеми от времето на Студената война, ще се преразгледат военните бюджети, не е изключена нова надпревара във въоръжаването

но сега в Москва се грънкат информационни оръжия - за отказ от долара при разчети за енергоресурси, за някакви съвместни действия с Китай срещу САЩ, за пренасочване на търговията с природен газ от Европа към Китай и Азия. От която на 2014-а това е блъф.

- Къде е България в този момент - на фона на настъпателната евразийска стратегия и на подготвяната от ЕС пътна карта за изолиране на нарушаващите правилата му?

- Досега българската позиция беше променлива, но не мога да не призная, че министър Вигенин избра един от удачните модели за реакция - придържането към общоевропейската политика - основно следвайки позицията на Германия. Това му спечели госта врагове в собствената му партия и съюзниците от ДПС, да не говорим за други, свързани с Русия, партии във и извън парламента. Изключително полезно беше придържането към единна позиция от страна на президент, премиер и външен министър. Но декларацията на Националния съвет на БСП буди силна тревога. Разбира се, намесват се конюнктурни съображения - да не загубят гласовете на русофилите. Има и по-смущаващ мотив - да се осигури международен чадър над проекта "Южен поток", който е стратегически невъзможен. Тези напъни напомнят сагата с референдума за "Белене" - кръговете, които стояха зад новата централа, изобщо нямаха предвид дългосрочни ползи за страната, а възможността да

участват в преразпределителни процеси на проект за над 6 млрд. евро. От това се храни огледалният на руския български политически и бизнес модел. Тези хора не разбират, че усилията им са обречени - за да има "Южен поток", трябва да извадят България от ЕС и НАТО. Класическото проклетие на българската политика през миналия век - отнасяме унижение, бой и накрая плащаме. Липсва ни системност и последователност. Затова е нужно да се придържаме към принципи, в това число към буквата и духа на съюзническите ни задължения - за отказ от долара при разчети за енергоресурси, за да не останем неразбрани и изолирани. Но сътресенията в България първа предстоят - в техния ход ние ще трябва да се определим - дали да продължим с ЕС и НАТО, или да завием на Изток. Среден път няма.

- Енергийната зависимост е осезаема тревога за българите. Към какви действия трябва да ни насочи най-сетне кризата?

- При потребление на природен газ от 2,6 млрд. куб. м диверсификацията е постижима само в рамките на две години. Това, че не я правим, не се обяснява с обективна невъзможност, а с пленени интереси на властимащите. Диверсификацията на петролните доставки пък изобщо не е проблем. А ако насочим тези 6 млрд. долара, с които си плащаме енерговноса от Русия (при това на по-високи от средните за ЕС цени), към местния добив на ресурси, ще постигнем пълно самозадоволяване в рамките на 5-7 години. Подобен ресурс, насочен към инвестиции, ще увеличи в пъти икономическия растеж. Но ние живеем в пленена държава. Говорим за реиндустриализация, но не виждаме, че енергоинтензивността на производството ни е 3 пъти по-висока от средното за ЕС, а с тези цени на природния газ обричаме тежката и химическата промишленост, топлофикациите и индивидуалните потребители. Северозападна България има единствен шанс - разрешаване на прouchването и добива на шистов газ.



## Кандидатстудентската кампания 2014 г.

Гергана ПЕТКОВА

**К**андидатстването в университет не е това, което беше. Няма тълпи от притеснени младежи и родители пред вузовете за подаване на документи. Няма драми, стени на плача, провалени летни почивки и т. н. Университетите вече изпитват почти през цялата година, а записването за изпити става и онлайн.

Така е от няколко години. Но тази е по-различна, тъй като се очаква местата за първокурсници в 51 вуза в цялата страна да са в пъти повече от кандидатите. През май ще излезе най-малобройният випуск от абитуриенти - около 60 000. По правило половината от тях кандидатстват във висши училища. От тях една част ще бъдат скъсани, а други заминават за чужбина. Така че конкуренцията ще има само при най-желаните специалности, прогнозира експерт.

Според тях и тази година младите хора ще се насочат към модерни специалности, а не към такива, които гарантират реализация на пазара на труда. Икономика, право и администрация и управление остават предпочитани от зрелостниците.

## Много места - малко кандидати

Но социологически проучвания от последните няколко години показват, че 68,88% от завършилите "администратори" се трудят на позиции, за които не им е нужна диплома от висше училище. Едва 21% работят по специалността си, а около 10% са продавачи в магазини. От завършилите икономика през последните 5 години 59,72% работят нещо, за което не са учили.

Висшите училища все още нямат намерение да преразгледат политиката си за приемане на студенти според нуждите на бизнеса и пазара на труда. Основният им мотив е, че всеки има право да учи това, което иска, а пазарът на труда вече е глобален.

И така - изпитните кампании за прием са обявени. Първите сесии или т.нар. предварителни изпити са сега - през март и април. Има ги в почти всички университети. Младжите могат да се явят на изпит или да кандидатстват с оценката



от матурата. (Това правило важи за всички висши училища без специализираните.) Но трябва да внимават каква тежест има оценката от матурата в състезателния бал. За някои специалности

тя е с по-нисък коефициент от този на оценката от кандидатстудентския изпит. Това автоматично намалява състезателния бал на младежа, кандидатствал с оценката от матурата. Оцен-

ките от предварителните изпити участват равностойно при образуването на бала, като се взема най-високата от тях.

**Софийският университет "Св. Климент Охридски"** има 101 специалности в хуманитарните и природо-математическите науки, медицината и фармацията. За него има две кандидатстудентски изпитни сесии. Заявленията за явяване на първата вече се подават.

Крайният срок за втората е 23 май. Първата сесия стартира на 16 март с изпит по журналистика (писмен), а втората - на 1 юни с изпити по немски и испански език. Кандидатстващите с чужд език (английски, немски, френски, испански, италиански, руски) трябва да знаят, че ще имат само една възможност за явяване на изпит. По време на ваканциите висшето училище организира курсове за кандидат-студентите във всеки факултет, цената им е около 400-500 лева.

В **Университета за национално и световно стопанство (УНСС)** приемът е по-различен от останалите висши училища. Там се влиза с тест, подобен на американския САТ. Кандидатства се не за специалност, а в определено професионално направление. Чак след втората година студентите избират специалността си, което зависи не само от желанието им, но и от успеха. Не се приемат документи на гимназисти с общ успех среден (3) в дипломата. Първата предвари-

телна сесия бе от 17 февруари до 5 март, а втората е от 10 март до 13 април. Редовната сесия е от 16 юни до 11 юли.

**Техническият университет (ТУ)** в София издава дипломи на три езика - български, френски и немски. Сред най-търсените специалности са: автоматика, информационна и управляваща техника, електроенергетика и електрообзавеждане, електротехника, компютърно проектиране и технологии в машиностроенето, мехатроника, инженерен дизайн, електроника, телекомуникации, компютърно и софтуерно инженерство. Предварителните изпити по математика са на 5 април (в ТУ-София, филиала в Пловдив и факултета в Сливен), на 12 април (Видин, Враца, Плевен, Разград, Добрич, Казанлък, Кърджали, Стара Загора, Дупница) и на 26 април (Ловеч, Велико Търново, Монтана, Търговище, Силистра, Хасково, Ямбол, Кюстендил, Сандански, Смолян). По чужд език (немски, английски) изпитът е на 17 май в София и във филиала в Пловдив. От редовната сесия изпитът по математика е на 7 юли в София, филиала в Пловдив и в ИПФ - Сливен; изпитите по рисуване и композиция са съответно на 8 и 9 юли в София; а по чужд език (немски, френски, английски) - на 10 юли в София и във филиала в Пловдив (само английски език).

Предварителните изпити за **Великотърновския университет** са на една дата - 26 април. Трябва да изберете предмета, на който ще се явите, и да подадете документи от 7 до 23 април. Втората сесия е на 18, 19 и 20 юни и молби за нея се подават от 2 до 14 юни.

В **Пловдивския университет** предварителната сесия започва през февруари, а следващата е от 2 до 6 юни.

Всеки кандидат-студент трябва да знае, че независимо на коя сесия ще се яви, е длъжен да подаде документи с наредените от него желани професионални направления или специалности. "Има много случаи, при които младежи изкарват шесттица на изпит през април и решават, че са приети, но не подават документи. Чак през септември се съясняват за това, защото ги няма в списъка на първокурсниците", разказаха административни служители от висши училища.

В началото на лятото се очаква Министерският съвет да определи и държавната поръчка в университетите, както и семестралните такси.

## За всяка матура си трябва „Просвета“

Две нови помагала на "Просвета" улесняват значително подготовката за държавните зрелостни изпити.

Издание "Матурата по литература в таблици" с автор Калина Михова позволява на учениците да направят бърз и качествен основен преговор за всички автори и произведения, включени в изпитната програма. Информацията за тях е лесна за запаметяване, защото е подредена в еднотипни таблици. Те съдържат всички данни, необходими да се отговорят на въпросите в тестовата част на матурата. Авторите и творбите им са поставени в контекста на съответната историческа и културна епоха и са анализирани през отговорите на три основни въпроса: за какво говорят, какво казват и как го казват? При този подход зрелостниците бързо се научават да разпознават творбите по цитат, да определят жанра им, лесно запомнят героите и ключовите образи и откриват литературните фигури и тропи. Разбирайки посланията на произведенията и на неговия автор, те могат да създават собствен аргументативен текст.

"Бърза и лесна подготовка за ма-



турата по география и икономика" е единственото помагало, което е съобразено с последните промени в учебно-изпитната програма за държавни зрелостни изпити по география и икономика. В малък обем - 152 страници, на достъпен език са представени най-актуалните данни за новите 6 статистически района в България. Зрелостниците могат да преговорят учебния материал чрез тестови задачи с из-



бираем отговор, задачи със свободен отговор, практически задачи и теми и сами да оценят знанията си, като попълнят изпитен вариант.

Авторът Ася Богоева е главен учител по география и икономика в 138 СОУ "Проф. Васил Златарски" в София и преподавател по бизнес английски в СУ "Св. Климент Охридски". Член е на Организацията на учителите, преподаващи предмети на чужд език, FACT. Специализирала е методика на преподаване на английски език в колежа "Оксфорд хаус" в Лондон. Автор е на **"География и икономика 10. клас на английски език"**, учебно помагало на издателство "Просвета" (2002 г.).

ЕЛЕКТРОННИТЕ УЧЕБНИЦИ ЗА 1. И 2. КЛАС - ВИЖ НА

E-UCHEBNIK.BG



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

18 - 24 МАРТ 2014

## Изберете правилното меню



Отдавна храненето си извоюва славата на един от стълбовете на дълголетието. Какви са последните новости от лабораториите на учение вижте

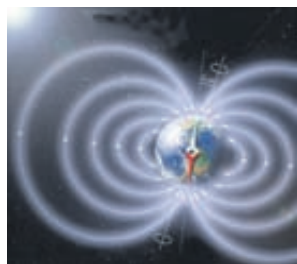
на стр. 18

## Черният гроб е търпелив, но не прекалено

Свикнали сме, стане ли дума за проблеми с черния гроб, да обвиняваме алкохола. Оказва се обаче, че продуктите за бързо помпане на мускули също никак не са безобидни. Защо? Четете

на стр. 19

## Мистика ли е действието на магнита



От около десетина години светът е зает от информации за фантастичните възможности на магнитотерапията. Имат ли основание рекламните за прехваления и възможности, ще научите

на стр. 20

## Истините за кръвното налягане



Кръвното е една от най-масово обсъжданите здравни теми. Какви са обаче най-честите въпроси и заблуди според специалистите, ще разберете

на стр. 21

## ПРИ МАСОВИТЕ АВАРИИ ПЪРВОСТЕПЕННА Е ОРГАНИЗАЦИЯТА

Проф. Огнян Хаджийски е началник на Клиниката по изгаряния и пластична хирургия в "Пирогов", където годишно преминават 1000-1500 пациенти. Там се лекуват най-тежките случаи, клиниката е насреща и при инциденти с много пострадали. Професор Хаджийски работи в "Пирогов" от 1977 г., когато постъпва като ординатор. Има почти 300 публикации в областта на изгарянията, травмите, пластичновъзстановителната, реконструктивната и естетичната хирургия, масовите аварии с изгаряния. Хората, които се занимават с изгаряния и реконструкция у нас, са 30-40 души. Познаваме се с всички поименно, казва професорът. Голяма част от младите кадри са специализирали при него. Първата му дисертация е върху лечението на болни с изгаряния на долните крайници, втората - за лечение на пострадали при групови и масови аварии. Тя е преработена в методично указание, което е издадено от Министерството на здравеопазването.

Професорът е човек на реда, графикът му е известен по минути от предишния ден, изключително възискателен към екипа си, прословут, неизтощим работохолик. Затова, споделя с усмивка, понякога го подсещат "да свали кърките"...

Интервю с проф. Огнян Хаджийски на стр. 17



## ВОДЕЩИ НЕМСКИ МЕДИЦИ НА ПОСЕЩЕНИЕ ВЪВ ВАРНА

От 23 до 28 март т.г. в Центъра по Редки болести на МБАЛ "Св. Марина" - Варна ще бъдат на посещение проф. д-р Йоханес Олденбург, проф. д-р Ханс Бракман, г-жа Кристина Бракман и доц. д-р Анна Павлова от Центъра по хемофилия в Бон, Германия. Тяхната визита е във връзка със стартиралата в началото на годината Twinning програмта между двата центъра със спечелен грант от Световната федерация по хемофилия и Програмата за сътрудничество между Медицински университет - Варна и Института по експериментална и трансфузионна хематология в Бон. Целта е да се проведе консултация на деца и възрастни с хемофилия от Варна и цялата страна и се обсъдят въпроси, свързани със съвместната дейност по двете програми.

Проф. Бракман е осно-

вател и дългогодишен директор на най-големия Център по хемофилия в света - Бон, Германия. През 1977 г. прилага за първи път успешно лечение на инхибиторна хемофилия и името му остава в историята като откривател на единственото до момента лечение на това тежко усложнение.

Проф. Олденбург е настоящ директор на Центъра по хемофилия и директор на Института по експериментална и трансфузионна хематология в Бон. Изследователските му интереси са в областта на молекулярната генетика на факторите на кръвостъсване, в която област има над 250 публикации. Той е лекар и учен от международен мащаб и лидер в областта на експерименталната и клинична хемотрансфузиология.

Доц. Ана Павлова е възпитаник на Медицински

университет - Пловдив със специалност по трансфузионна хематология. В момента е ръководител на молекуляр-

но-генетичната лаборатория към Института за експериментална и трансфузионна хематология в Бон, която е

най-голямата лаборатория в Европа за генетични изследвания на вродени болести на кръвостъсване.

## ЦИНКЪТ - ЖИЗНЕНОНЕОБХОДИМ МИНЕРАЛ, НО В РАЗУМНИ КОЛИЧЕСТВА

Цинкът е важен минерал за човешкото тяло. Има го и в мускулите (60%), и в костите (30%), и в кожата (около 5%). Най-високите му концентрации са в простатата и спермата. Фактор е за добрата обмяна на веществата, подобрява устойчивостта срещу инфекции, подпомага синтеза на протеини, зарастването на рани. Важен е за нормалния растеж и развитието на плода по време на бременността, специално за правилните усещания за вкус и мирис. Тъй като човешкото тяло няма специализирана система за пазене на цинка, се налага и допълнителен прием за поддържане на стабилно ниво. Хранителните добавки с цинк помагат при акне и екзема, при простатни проблеми, анорексия, алкохолизъм и много постоперативни състояния.

Първите признаци за липса на цинк в организма са: промяна на вкусовите усещания, слаба имунна реакция и кожни проблеми. Възможни са и косопад, гуария, отпадналост, трудно зарастване на рани, а при децата - забавен растеж, забавено умствено развитие.

Добавяне на около 15 мг цинк дневно е напълно достатъчно за поддържане на добър баланс и за



предпазване от цинков дефицит.

Някои групи хора обаче често имат определено завишени потребности от цинк. При вегетарианците храната е

много бедна на този минерал поради липсата в нея на месо. На абсорбирането му пречи и голямата консумация на бобови растения. Бременните жени са в повишена опасност основно заради големите нужди на плода от този минерал. Проблем може да дойде и после - в периода на кърменето. Силно активните сексуално мъже са друга застрашена група. (Спермата съдържа около 100 пъти повече цинк от кръвта, колкото по-активен е мъжът, от толкова повече цинк се нуждае. Препоръчителните количества цинк при мъжете са с около 30% по-високи, отколкото при жените.)

Продуктите на АБОРНАРМА Цинк-Биотин и Витамин С + Цинк са ключ за набавяне на така важния за организма минерал. Освен за здравето правилно избраният комплекс може да помогне и за вашата красота, да забави процеса на отслабване или загуба на коса, да подсили косъма и ноктите, да подобри състоянието на кожата.



Първият в България Център за редки болести, изграден по критериите за европейско сертифициране, отвори врати в края на миналата година в университетската МБАЛ "Св. Марина" във Варна. Доц. Валерия Калева, началник на клиниката по детска онкохематология и онкология в болницата ще е домакин на проф. Бракман и на проф. Олденбург



# УРОИНФЕКЦИИТЕ СА УПОРИТИ

Как да се избегнат уроинфекциите, които имат неприятното свойство да рецидивират и възможно ли е този риск да се намали? С акцент към проблема при жените на въпросите отговаря д-р Иван Вецев, акушер-гинеколог в столичната АГ болница "Шейново".

Уроинфекциите са много чести заболявания, като в голям процент остават неразпознати, докато не настъпят силните симптоми - често уриниране, парене, болка, понякога повишаване на температурата, лоша миризма, помътняване на урината. Ако човек консумира обичайното количество течности, а ходи до тоалетна през 15-20 минути, това е първи симптом на уроинфекция. При жените бремен-

ността е предразполагащ фактор, защото самото нарастване на матката води до притискане на уретрата и забавено изтичане на урината. Проучванията доказват, че често при бременните има асимптомна бактериурия, за която те почти никога не разбират, докато не се направи изследване на урината. Физиологичното развитие на бременността може да предположи към развитие на уроинфекция. Естествено, по време на бременно-



Д-р Иван Вецев

стта жените имат по-големи контакти, което също е предразполагащ фактор. Това не значи, че трябва да се избягват половите контакти по време на бременност, но в целия хигиенен комплекс е необходимо след полов контакт жената (и не само бременната) да отиде по малка нужда. Добрата лична хигиена е много важна срещу механичното замърсяване. Искам да спомена, че когато има анален полов контакт и след това вагинален, почти винаги се появява уроинфекция в комплекс с колпити и т.н. И за жените най-добрият начин да се защитят от уроинфекция, първо, е много добра лична хигиена, второ, след полов контакт да се поотараят, особено тези, които са имали вече един пристъп, да уринират. Другото правило е краката винаги да са топли, защото простудата е предразполагащ фактор за обостряне на цистита. Обикновено човек, който не се е сблъсквал с уроинфекция, не знае как да се предпази, защото не знае кои са за него рисковите фактори. Те са индивидуални и се осъзнават едва след един-два пристъпа на заболяването. При някои жени примерно причина за обострянето на цистита е простудата. И те се научават да се палят. При други пък предразполагащ фактор за възникването на уроинфекция е половият контакт, т.нар. цистит на медения месец. Те пък се научават да отиват по малка нужда след полов контакт.

Има и такива жени, при които тези действия не помагат. В такива случаи в комплекс с всички мерки е необходимо след полов контакт да си вземат препарат с растителен екстракт, който има антисептично действие. Доза от 2-3 таблетки, напълно безвредни. Спомагат урината да стане по-неблагоприятна за развитието на бактерии. Уроинфекцията трябва да се разглежда комплексно. Тоест първо да бъде поставена диагноза, а не да се изписват антибиотици и уроантисептици, без да е изследвана стерилна урина. Стерилната урина показва какъв е бактериалният причинител, най-често това е ешерихия коли. На базата на антибиотерамата се назначава лечение с антибиотици, но в 90 на сто от случа-

ите това не е достатъчно. Първо, антибиотиците в днешно време се изписват, както се казва, за "добър ден". Самите бактерии често пъти са резистентни. Така че, когато се лекува цистит, уретрит, със сигурност трябва да се приложи и някакъв вид растителен препарат, за да се удължи уросептичното действие. Важно е фитопрепаратът да притежава няколко качества. Първо - да има антибактериална активност, която потенцира действието на антибиотика. Т.е., предписан в стандартна доза, антибиотикът действа по-силно при уроинфекцията. Друго важно свойство е противовъзпалителното действие. Самото възпаление, което се индуцира от бактериите, в повечето случаи води до задвижване на нов цикъл - утихва възпалението, на негово място идват нови бактерии и те се размножават. Когато се потисне факторът, който оказва влияние върху възпалението, със сигурност първо се облекчават симптомите. Намалява количеството на уропатогенните бактерии, защото спира техният растеж и развитие.

Фитопрепаратите са подходящи във всеки един случай. Аз лично смятам, че са особено полезни съдържащите екстракт от коприва. Такъв растителен продукт е Урокомфорт. Хубаво е, естествено, и наличието на червена боровинка, Д-маноза, екстракт от бреза. Когато има обостряне на заболяването, в комплекс с антибиотика Урокомфорт трябва да се пие три пъти по две таблетки. След като се спре антибиотикът, да се продължи за минимум 20 дни по една таблетка три пъти дневно, после два пъти по една таблетка. При рецидив съветвам пациентките да взимат по две таблетки след полов контакт. В комплект с тоалет, с отиването по малка нужда, това има голям ефект.

Независимо дали циститът или уретритът се афишират за първи път, когато в терапията не се приложат и фитопродукти, в 90% от случаите е почти сигурно, че ще има рецидив. Независимо че се взима най-добрият антибиотик, просто такъв е механизмът на развитие на уроинфекцията.

Хранителна добавка

## Urocomfort

Благоприятно повлиява  
функцията на пикочните пътища

**ЕСОPHARM**  
Food supplement  
**Urocomfort**  
Комплексна формула, включваща  
ЧЕРВЕНА БОРОВИНКА  
Д-МАНОЗА И  
КОПРИВА  
60  
жълтеникави капсули

**Урокомфорт при уроинфекции**

**ЕСОPHARM** Бул. "Черни Върх" №14 Бл. 3, 1421, София, България.  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61



# Време е

## да променим лечението на диабета

### Физическа активност

Физическата активност е чудесен начин да намалите нивото на кръвната захар, тъй като тогава мускулните клетки се нуждаят от повече енергия. Физическите упражнения водят и до намаляване на инсулиновата резистентност, което улеснява навлизането на глюкозата от кръвта в клетките.

Редовните упражнения ще ви помогнат да поддържате ниски нива на кръвната захар. Ако сте по-активни от обикновено, трябва да хапнете допълнителна закуска или да промените предварително инсулиновата си доза, за да се предпазите от хипогликемия. Повишената физическа активност може да повиши риска от остра или късна хипогликемия до 24 часа след прекратяването ѝ.

Използвайте стълбите вместо асансьора. Ходете пеша. Карайте колело, вместо да вземате автобуса. Отидете на танци, обиковете магазините, запишете се на плуване или



мичайте за здраве.

**Преди да започнете да спортувате:**

- За повечето дейности ще ви трябва лека закуска и/или предварително да намалите инсулиновата доза, за да избегнете риска от хипогликемии.

- За да се предпазите от хипогликемия, трябва да си носите бързи въглехидрати (енергийни напитки, сок, глюкоза, захар).

- Ако се почувствате зле по време на физическа активност, спрете и кажете на някой близък.

- Измерете кръвната си захар, за да се уверите, че е в норма.



Физическа активност	Времетраене	Хранителен режим
<b>Лека</b> Разходка Пазаруване Лека домашна работа	По-кратка от 1 час Над 1 час	Без допълнителен прием на въглехидрати 1 хлебна единица* на всеки 2 часа
<b>Умерена</b> Ходене Каране на колело Почистване на къщата Лека градинска работа	1 час	Допълнителен прием на 1 хлебна единица преди и след физическото натоварване
<b>Интензивна</b> Бягане, плуване, спортни танци, тенис, футбол, аеробика, екскурзии в планината, волейбол, баскетбол, работа на полето	По-кратка от 30 минути Над 30 минути Цял ден	Допълнителен прием на 1 хлебна единица преди и след физическото натоварване Допълнителен прием на 1 хлебна единица преди и след физическото натоварване + 2,5 хлебни единици на всеки час физическа активност Допълнителен прием на 2 хлебни единици на закуска, обяд и вечеря + 2,5 хлебни единици на всеки час физическа активност

## ТРЯБВА ДА НИ УПРАВЛЯВАТ ХОРА ВЪВ ФИЗИЧЕСКО, ПСИХИЧНО И МОРАЛНО ЗДРАВЕ

С д-р Тотко Найденов разговаря Камен Здравков



Д-р Тотко Найденов е главен редактор на в. "Български лекар", създател е на професионалностсловните празници на лекарите и фармацевтите, както и на единствения в Европейския съюз Ден на

Спасението (официализиран от МС).

Автор е на повече от 35 книги, най-новата от които - "Болезните и сексът на държавниците", нашумя в последно време.

- Д-р Найденов, какви цели си поставихте, започвайки да пишете тази книга?

- Да докажа с редица примери от гревността до днешни дни, че здравословното състояние на държавниците и политиците се отразява и върху вземането на техните важни за хората и страните им решения. Така например аз твърдя, че Втората световна война е отнела ужасяващо много човешки животи (ок. 50 млн.), защото се е водела от тежко болни хора.

- Какво имате предвид?

- И четиримата - Хитлер, Сталин, Рузвелт и Чърчил, са били хипертонични със сърдечна недостатъчност и стенокардия (гръдна жаба). Без първия от тях (който се самоубива) останалите трима умират от инсулти, които са вследствие на заболяванията им. Освен това само Рузвелт не е имал психични отклонения, но той пък е страдал от толкова високо кръвно налягане (достигащо до 300/170!), че едва ли му е било възможно да взема адекватни решения. Сталин е бил параноик. Никой не е избил толкова комунисти, колкото той. Да не говорим за ГУЛАГ, където гният милиони нещастни съветски граждани, унищо-

жава и 43 000 офицери от Червената армия, с което окуражава Хитлер да го нападне. Германският Велзевул пък е страдал от хипохондрия (непрекъснат страх от болести), бил е и хистерик. По време на войната получава Паркинсонова болест, която отслабва интелекта. Чърчил е имал леко изразено биполарно разстройство. Той измисля жестока "Тотална война", която включва безогледно бомбардиране на мирни градове (600 000 германски деца, жени и старици загиват от тези нападения, като 125 000 само в Дрезден). Рузвелт е възнамерявал да пусне новооткритата атомна бомба над Берлин, т.е. в сърцето на Европа. И той, и Хитлер са били наркомани (смъркали са кокаин). Сталин и Хитлер са братя близници по своята жестокост, както и по хомофобията си - преследвали са хомосексуалистите.

- Пишете ли нещо за българските държавници?

- Да, за царете Иван Асен Втори, Иван Александър, Фердинанд и Борис Трети, Стамболов, Стамболийски, Георги Димитров, Вълко Червенков и пр. Целта ми е да убедя съвременните наши политици да излизат предизборно (а и в текущ план) с проекти относно демографския ни срив и катастрофалното състояние на здравеопазването, както и - защо не? - да съобщават, успоредно с имотите, банковите си сметки и отношенияето си към ДС, също и здравословното си състояние и дори сексуалната си ориентация. Искам всичко да е ясно. Защото ние, избирателите, сме техните работодатели, а когато кандидатстваш някъде за работа, си носиш и медицинско свидетелство плюс удостоверение от психодиспансера, че не си регистриран там... Трябва да ни управляват здрави - и физически, и психически, и морално! - хора.

- Къде може да се намери тази книга?

- В книжарница "Знание" (заг арката на Александровска болница).

## Искате ли да забравите за неудобствата на зъбните протези?

# Protefix®

### Сигурност и грижа

### За зъбните протези и ортодонтични апаратчета



**ПРОТЕФИКС® Фиксиращ крем за зъбни протези обогатен с Алое Вера**

- Изключителна фиксираща сила и при мокра основа
- Успокоява и защитава устната лигавица
- Алое вера оказва терапевтичен ефект при наранявания и афти
- Не съдържа консерванти и др. вредни вещества



**ПРОТЕФИКС® Почистващи таблетки за зъбни протези и ортодонтични апаратчета**

- Почистват за 3 минути
- Дезинфекцират за 15 минути
- Подходящи за почистване на зъбни протези и ортодонтични апаратчета
- Не увреждат материала на зъбните протези

Всички продукти ПРОТЕФИКС® носят печат - гаранция за контролирано качество, отлична поносимост и изключителна функционалност.

## Гарантирано немско качество на най-добра цена





Д-р Веселин Даскалов

# С НОВИЯ ЕКСИМЕРЕН ЛАЗЕР КОРИГИРАМЕ ЕДИН ДИОПТЪР ЗА СЕКУНДИ

● С д-р Веселин Даскалов, офталмохирург,  
разговаря Микаела Въжарова

**Д**-р Даскалов, всеки човек ли, принуден да носи постоянни очила или лещи поради късогледство, далекогледство и други очни проблеми, може да се подложи на операция и да си върне нормалното зрение?

- Дали даден очен проблем е отстраним, може да се прецени само след внимателен преглед на конкретния пациент, много точна преценка на състоянието и точен избор на най-подходящата за случая технология. Съвременната очна лазерна хирургия, свършената апаратура, с която работим, позволяват чрез една много прецизна операция да върнем нормалното зрение, качеството на живот. Това лечение на късогледство, на дале-

когледство, на астигматизъм се нарича рефрактивна хирургия. Новото направление в нея е катарактната рефрактивна хирургия.

- От кои фактори зависи решението за операция?

- Основно те са възраст, степен на рефрактивен дефект и начин на живот. Нарушенията на рефракцията са основната причина за лошото зрение. Нека обясня: рефракцията, или пречупването, е оптичен термин. Окоето е система от лещи, като всяка има т.нар. фокусно разстояние, на което се формира точният образ при пречупването в нея на светлинни лъчи от безкрайно отдалечени предмети. Това е постоянна величина, зависеща от радиуса на извивката на дадената леща. В здравето око фокусно-

то разстояние е 23,5 мм и точно на това разстояние се намира ретината. При нормално зрение образът на предметите се формира точно върху ретината. При късогледство образът се формира пред ретината - или е увеличена дължината на окото, или роговицата има по-голяма пречупваща сила и фокусното разстояние е по-малко, или ги има и двете нарушения. При далекогледство образът се формира зад ретината, или роговицата е с по-слаба пречупваща способност. При астигматизма се нарушава сферичността на роговицата, образът, получен от преминалите светлинни лъчи през нея, е изкривен. След 40-годишна възраст настъпват склеротични промени в самата леща на окото,

нарушава се способността му да акомодира и се получава четвъртият вид нарушение на пречупването - старческо далекогледство. И то подлежи на корекция. Лъчът на съвременния ексимерен, фемтосекунден лазер свърхпрецизно и щадящо въздейства на роговицата, променя профила ѝ, позволява корекцията на всички видове и степени на рефракцията.

- В кои случаи все пак е изключена такава намеса?

- При наличие на автоимунни заболявания, имунодефицитни състояния, определени системни заболявания, а от страна на очите: когато има едно здраво око, ако дебелината на роговицата не е достатъчна, при глаукома, прогресираща миопия, катаракта, извършвана операция поради отлепване на ретината, herpes simplex и herpes zoster. Относителни противопоказания има при диабетно болни, при хора с кардиостимулатор, бременни и кърмещи, при установени ендогенни психози. Още при остри и хронични възпалителни заболявания на очите, промени в очното гъно, промени в ретината, които изискват профилактична лазерна коагулация.



- В света рефрактивните операции са много масови. Как е у нас?

- И по отношение на опита, който българските офталмохирурзи вече имаме, и по отношение на апаратурата, с която разполагаме, сме в крак със света, вече работим и с трето поколение модерни апарати. Аз съм от първите в България, имали щастието да започнат тази хирургия с влизането ѝ у нас преди вече 18 години. От края на 2013-а МЦ "Пентаграм 2012" разполага с най-новия ексимерен лазер на фирмата Zeiss - Mel-90, с последния софтуер - за корекция на рефрактивните аномалии плюс пресбиопията. Най-ново поколение лазер, един от най-бързите в света. Един диоптър се коригира за по-малко от 3 секунди. За неговото производство са изпо-

лзвани космически технологии.

- Какви са предимствата на лазерната корекция?

- Радикално се решава проблемът с нарушеното зрение, следствие на рефрактивните аномалии. След операцията човек вижда като здрав, очилата стават излишни. Забравяме за контактните лещи. Процедурата е напълно безболезнена. Още на другия ден се възстановяват 80-90% от планираното зрение. Пациентите се връщат към ежедневието почти веднага. Много са предимствата и си струват.

Медицински център  
"Пентаграм"  
1000, ГР. СОФИЯ  
УЛ. ВРАНА 109-111  
GSM: +359 882 216 165  
ТЕЛ.: (02) 447 20 40  
(02) 447 20 50  
(02) 447 20 60

**Chondrosave**

**Хондросейв - с грижа за всяка става!**

**ЕСОPHARM**

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

## 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;
  - Нерегулярна менструация;
  - Проблеми с кръвообращението;
  - Нервно напрежение, стрес, умора;

Д-р Трайкова, ОПЛ, София

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

**ЗА ПОРЪЧКА:**

0897 72 10 10

0889 72 10 20

0877 72 10 40

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

Цена 59 лв. + безплатна доставка + подарък наколенки!



Най-новите научни данни вече безспорно доказват, че веднага след началото на инсулт мозъкът започва да възпроизвежда собствени стволови клетки от специални резервоари-гепи, намиращи се още от раждането в определени зони на самия мозък и които са там до края на живота му. Веднага след загибване или трайно увреждане на част от невроните и другите съседни поддържащи и свързващи мозъчни и глани клетки след мозъчен инсулт (или травматично или друго драстично увреждане на част от специализираните неврони) тези гепи се активизират и подават все още не напълно "зрели" и не достатъчно специализирани неврони. Тези липсващи вследствие на инсулта клетки, които са били вече специализирани за определени функции на организма, по уникален и само подготвен по логичен път досега начин се самовъзстановяват от специалните резерви на зрелия мозък.

Благодарение на съседните, останали здрави и не поразени от инсулта относително съхранени клетки новите, все още не напълно узрели клетки, попаднали в тези зони, "се обучават". Това става чрез химиотаксис - химическо въздействие и привличане "по подобие" в химическа и електрическа среда, както и посредством медиатори - хормоноподобни субстан-

# МОЗЪКЪТ СЕ ЛЕКУВА И САМ СЛЕД ИНСУЛТ И ТРАВМА

● Доц. Борислав Герасимов, гм, републикански консултант по спешна неврология, консултант в болница „Софиямед“



ции, чрез които се провеждат нервните импулси. Освен това между "старите" и "обучаващите се" клетки се образуват нови механични нервни връзки. Всичко това води до създаване на нови клетки, които започват да изпълняват функцията на загиналите и липсващи специализирани клетки. На това се дължи трудно обяснимото досега чудновато и поч-

ти пълно възстановяване на част от функциите и възможностите при по-младите болни, преживели мозъчен инсулт или различни по тежест травми на главата.

Доскоро в неврологичните среди битуваше мнението, че мозъкът (главният и гръбначният), като последна и най-висша степен на развитието на материята в природата, не мо-

же да се самовъзстановява и възпроизвежда, а загиналите и трайно увредени неврони и други поддържащи мозъчни клетки не могат да се възстановяват пълноценно и напълно в рамките на живота на отделния индивид.

Възможностите за регенерация и самовъзстановяване бяха многократно изучавани на експериментални животни, наблюдавани,

публикувани и оповестявани в последните няколко години главно във връзка с проучването на възможностите за лечение на увреждането на нервната система със стволови клетки от собствения или чужд организъм, вкарани в кръвта на болните. Но нямаше конкретни доказателства при хората, че това се случва локално и по съседство в човешкия мозък, и то през практически целия живот на индивида. Последните проучвания са при мозъци на много възрастни болни (средно на 82 години), преживели инсулти. Появата на тези фактически нови стволови клетки в участъците на мозъчната увреда, и то в различна степен на узряване и последващо специализиране, преосмисля и стимулира по най-удовлетворяващ начин усилията на клиничните невролози да лекуват успешно мозъчните инсулти не само в първите златни часове веднага след инцидента, но и месеци след началото му. Най-позитивното

нещо от тези проучвания е новата надежда за фантастична и непостижима доскоро възможност, която се дава в ръцете на практикуващите невролози за лечение и почти пълно възстановяване на всички увредени от инсулт или травма функции (движения, говор, сетивност) извън известно време след инцидента. Това научно постижение направо и веднага ще намери приложение в съвременните неврологични стационари за успешно лечение на пациентите с мозъчни инсулти във всички фази на протичане на заболяването дори и месеци след началото, което вече е нова страница в развитието на практическата неврологична и рехабилитационна практика. Вече няма да е пречка досегашното разбиране за невъзвратимост на уврежданията при мозъчносъдови инциденти и травми, а лечението и възстановяването могат да се провеждат практически без ограничения във времето.

И все пак основната задача пред нас остава предотвратяването на инсултите. Зачестяването на главозаймайването и падането със или без краткотрайна загуба на съзнание е предпоставка за спешна консултация с най-добрия невролог, когото познавате, за да се предвари времето на наближаваща парализираща и инвалидираща мозъчен инсулт.

За контакти  
0888-56-56-88.

## ЖИВОТИНСКИТЕ БЕЛТЪЧНИИ СА ПОЛЕЗНИ ЗА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА

Хранителният режим с високо съдържание на животински белтъчини може да помогне на възрастните хора да поддържат добро ниво на физически и психологически комфорт, което означава и задоволителен социален живот. Това установява проучване, публикувано в списание American Geriatrics Society. Паралелно с повишаването на продължителността на живота все повече са възрастните хора, чиито познавателни способности са намалени, а с това е влошена и обичайната им всекидневна активност. При предходни изследвания по аналогични проблеми учените установили, че с напредването на годините способността на

организма да приема и преработва белтъчини може да намалява. Целта, която си поставят учените от японския Национален институт по здравеопазване и хранене, е да изследват влиянието на белтъчините върху функционалните способности на възрастните хора.

В проучването са били включени над 1000 души, като средната възраст на групата е над 67 години. Всички участници са попълнили анкети за режима си на хранене два пъти - в началото на изследването и в края му седем години по-късно. Участниците са били разделени на четири групи в зависимост от количеството на приеманите общи животински и расти-

телни белтъчини. Под внимание са взети също така функционалните възможности на възрастните доброволци, което включва различни социални и интелектуални аспекти на всекидневния им живот.

В края на изследването учените стигат до извода, че в групата, употребявала животински белтъчини, функционалният спад е с почти 40% по-нисък. Ръководителят на проекта доктор Цубота Уцуги посочва, че приетият на животински белтъчини има важна роля за предотвратяването на интелектуалния и физическия спад при възрастните хора, което пряко влошава качеството на живота им. (ЖД)





**Д**оц. Щерев, приключи XV конгрес по стерилитет и репродуктивно здраве. Каква е оценката Ви?

- На форума се събраха изтъкнати специалисти от България и от чужбина и обменихме знания и опит в областта на репродуктивната медицина. Обсъдихме значими проблеми като онкологичната профилактика, новите предизвикателства във феталната медицина, ендоскопията, ембриологията.

- На форума бе изнесена статистика, че 5% от децата, които се раждат в България годишно, са плод на усилията в областта на асистираната репродукция.

- Така е. Ние се доближаваме до редица европейски страни. Смята се, че в Европа 6% от децата, които се раждат, са плод на новите репродуктивни технологии. Родените благодарение на асистираната репродукция деца у нас са приблизително 2500-3000. Това е около 5% от всички новородени, което ни доближава до европейските критерии. Успеваемостта в България също е на европейско ниво. Смятам, че резултатите на 30-те инвитро клиники у нас също са сравними с тези на европейските клиники. Има какво още да се желае по отношение на многоплодните бременности. Успеваемостта може още да се увеличи. Въвеждането на нови методики, като сурогатно майчинство по медицински показания, също е от значение и може да подобри резултатите.

- За редуциране на многоплодната бременност се говори отдавна. Защо не намира разрешение този проблем?

- Клиниките се стремят да имат по-добри резултати и оттам се получават многоплодните бременности. Те се редуцират в държави, където има законово ограничение на трансфер само на един ембрион. В скандинавските страни това е постигнато. Такава законова рамка би била добре дошла и в нашата страна. Възможно е това да се регламентира и в рамките на Наредба 28 на Министерството на здравеопазването.

- 30 инвитро клиники не са ли много за нашата малка държава? Работят ли всички те ед-

# ОГЛАСЕТЕ РЕЗУЛТАТИТЕ НА ИНВИТРО КЛИНИКИТЕ - ХОРАТА ИМАТ ПРАВО НА ИЗБОР

● С доц. Атанас Щерев разговаря Лиляна Филипова

Доц. Атанас Щерев е роден на 3 април 1945 г. в Първомай. Има 40-годишна практика в акушерството и гинекологията и специализации в областта на асистираните репродуктивни технологии. Първи, заедно с доц. Илия Ватев, успешно въвежда процедурата инвитро оплождане в България и създава първата специализирана в лечението на безплодие акушеро-гинекологична болница в страната ни и днес е съсобственик

накво качествено?

- Този въпрос би трябвало да се отнесе към агенцията за трансплантации и по репродуктивна дейност, защото тя е регулаторният орган. Това, което мога да кажа, е, че ние трябва да следваме европейските критерии, а според тях данните от различните клиники трябва да се подават задължително към регулаторния орган и да се публикуват, за да бъдат ясни на обществеността. Това е нещо, което и пациентите, и българската асоциация по стерилитет и репродуктивно здраве отдавна искат и Министерството на здравеопазването трябва да го постанови. Все още това не се случва. Агенцията за трансплантации, както и фондът за асистирана репродукция имат информация, която не се предоставя официално. А тя ще даде възможност на хората за реален избор.

- Вие говорихте за съхраняване на фертилността при онкологични заболявания...

- Това е тема, която се разисква в цял свят. Не е важно онкологичното заболяване да бъде превър-

на Медицински комплекс "Д-р Щерев". Член на Американската асоциация по репродуктивна медицина (ASRM). Има повече от 70 публикации в областта на репродуктивната ендокринология и акушерството и гинекологията в български и чуждестран-

ни научни списания като British J Ob Gyn, Revue Francais Ob Gyn, Zentr fur Gyn и др. Бил е депутат в три парламента.

Разговорът с него е по повод току-що приключил XV конгрес по стерилитет и репродуктивно здраве.



Клонирането е проста процедура, но е изпитание за човешкия род и трябва да се обсъди внимателно като клинична възможност

нато в едно хронично заболяване, което просто се проследява във времето. Важно е качеството на живота. Затова в мултидисциплинарна област, каквато е онкологията, се включваме и ние като специалисти

по репродуктивна медицина, за да можем да обсъдим с колеги хирурзи, химио-, лъчетерапевти възможностите за съхраняване на фертилността при гинекологични и други онкологични заболявания. Това може да стане чрез транспозиция на органи при лъчетерапия, може да бъде с предварително замразяване на сперматозоиди при мъжете, със замразяване на яйцеклетки и яйчниково тъкан, тесникуларна тъкан, ембриони и всички тези неща имат различни технически, морални и нравствени аспекти, които си струва да бъдат

обсъждани.

- Отправихте за пореден път апел към здравното министерство да регламентира сурогатното майчинство по медицински показания. Същото се случи обаче и миналата година и нищо не се промени.

- За пореден път ще кажа, че не е редно, когато медицинските специалисти са готови да помогнат на страдащи хора, това да се отхвърля с аргумента, че може да стане търговия. Ами нека да се регламентира така, че да не стане търговия. В страни като Гърция, Украйна има практики в това отношение, които действително могат да бъдат окачествени като търговска дейност. Но ние искаме в случай, когато една жена не може да забременее или да износи бременността, да се използва сурогатното майчинство. Това е напълно в реда на нещата. Не е редно да се отлага решаването на този въпрос с неясни аргументи. Надявам се с активното съдействие на пациентските организации в скоро време да се реши този въпрос.

- Кое е най-сериозното предизвикателство пред асистираната репродукция на този етап?

- Не бих казал, че е само едно. Асистираната репродукция се развива заедно с развитието на молекулярната биология, на молекулярната генетика, на базови специалности като химия, биология. Все по-широко се използват биоматериали, стволови клетки. В различни части на света се появяват нови технологии, описват се в научните списания и ние можем да ги усвоим и внедрим. Заедно с това обаче идват редица етични, морални въпроси, които търсят отговор от обществото и съответните регулаторни органи. Има възможност например в експериментални условия от една

клетка на който и да е организъм да се отиде към дегенерация, т.е. да се отиде към обратен развитие на клетката и от нея да се получат сперматозоид и яйцеклетка. Това са невероятни възможности, които обаче налагат отговори от етично и морално естество. Има и възможности днес с молекулярната генетика да се разбере още преди да се роди един индивид, какви са вероятностите той да развие дадено заболяване след десетки години. Това поставя въпроса дали лекарите или родителите имат право да прекъсват такава бременност, дали този избор е правилен или не. Възможностите са неограничени.

Възможно е вече да се клонират хора. Клонирането е на базата на инвитро оплождането и не е особено сложна техническа процедура. Но самото клониране от една клетка или генетичен материал изисква много сериозна дискусия, ако се допусне като клинична възможност. Поставя много сложен морален въпрос с оглед на развитието на човешкия род. Има неща, които трябва да се обсъдят много сериозно. Когато в науката се прави нещо, което се е смятало за невъзможно, не е редно да се забранява, а да се регулира. Така цивилизацията върви напред. В САЩ например преди известно време беше забранена експерименталната работа със стволови клетки. Сега тази забрана отпадна. Появяват се други забрани. Но нещата в науката трябва да се решават с обсъждане със специалисти, с дебат, за да може обществото да знае какво идва и до какво може да се стигне.



**П**роф. Хаджийски, каквото и да се говори и въпреки някои аномалии лекарската професия е най-почитана. Коя група Ви уважава?

- Не омаловажавам нито една професия. Например без санитарите тук, колкото и да сме велики доктори, няма какво да си кривим душата, резултатът от лечението няма да е същият. Няма лоша професия, има лоши хора. Там където резултатът е добър, показва се високо качество, професията заслужава уважение. А иначе една лъжица катран в кацата с меда може да го развали. Така е и в медицината. Има хора, попаднали случайно, други корумпирани. Малко са, но могат да развалят имиджа на съсловието. Но не бих казал, че проблемът е по-голям от преди. Сега се дава гласност, има много медици, шуми се и за най-малкото нещо. Понякога дори ненужно, а се загърбва много сериозното. Пациентът е този, който трябва да бъде поставен на пиедестал, да бъде обгрижван, лекуван, и това е основното. Говоря за нашия бранш. Докато колегите в централна реанимация с месеци се борят за хора премазани, без крайници..., в медиците се шуми, че са направени цици, че някоя си е надула устата, друг си махнал бръчките. Аз не отричам и това, но вниманието трябва да падне върху тези, които наистина гърбавят и вършат работа, за да върнат човека към семейството, живота, работата.

- При инциденти винаги посочвате процента на изгарянето - това ли е точният ориентир?

- Лечението и прогнозата зависят от много фактори. Безспорно колко обширно е изгарянето е много важно. За един пациент с 90-95% изгаряне ще си помислите, че прогнозата е никаква. Но аз ви казвам, че това е млад човек, който се е пекъл на плажа. Тоест има значение колко е голямо, но има значение колко е дълбоко изгарянето - дали е повърхностно, дали е сравнително дълбоко, дали ще стигне до засягане на кости, стави, сухожилия, както са електрическите изгаряния. Много е важно на коя част на тялото е. По лицето, ръцете или перинеума изгарянето протича по-тежко. Има много голямо значение

# ПАЦИЕНТЪТ ТРЯБВА ДА БЪДЕ ПОСТАВЕН НА ПИЕДЕСТАЛ

● С проф. Огнян Хаджийски, началник на Клиниката по изгаряния и пластична хирургия в „Пирогов“, разговаря Галина Спасова

възрастта - в двете крайни възрастови групи е най-трудно. Важно е наличието на допълнителна травма освен изгарянето - счупване, дали пациентът е вдишал дима. От значение е дали има други придружаващи страдания - прекарани инфаркти, инсулти, съдови заболявания. Особено важно е колко време е минало от инцидента до започване на лечението.

- Каква ситуация Ви плаши най-много?

- Вече нищо не може да ме уплаши. Виждам със хора с огромни изгаряния - 80-90%, които сме спасявали. Професурата ми беше за всички групови изгаряния, станали в България за 35-40 години. В такива случаи е първостепенна организацията. Когато има много пострадали едновременно, важното е на кого да окажем първата помощ. Това са алгоритми, по които работим, и те трябва да се знаят. Най-сложно е при масовите аварии и зависи къде се оказва първата помощ. Понеже изгарянето се вижда, хората се хващат да превързват. Това е най-неправилното в такава ситуация. Там трябва да се установи колко са пострадали, каква е тежестта, какъв вид е травмата и каква е необходимостта от първа помощ - колко линейки, реаниматори, с какви транспортни средства да се стигне и до коя болница. Попадал съм и на атентати, и на самолетна катастрофа с много пострадали. В този момент организацията е по-важна.

- Спецификата на първата помощ при изгаряне?

- В най-общия случай първото е да се прекрати действието на електрическия, термичния или химическия агент, да се види дали пациентът има проходим дихателен път, добра сърдечна дейност и чак тогава да мислим дали да правим нещо с изгарянето. Не да превързваме, да мажем, да чоплим, а да можем да направим суха чиста превръзка и човекът да



се придвижи до най-близката болница. При изгаряне с вряла вода първо се махат грехите, проверява се дишането, прави се чиста превръзка, без да се маже с нищо и се отива в болница. Ако пациентът гори, трябва да падне и да се търкаля, за да загаси пожара, да се пази с ръце лицето. Хората тичат обикновено в такъв момент, това разгря пламъците.

- Обливане със студена вода помага ли?

- Охлаждането звучи добре на теория. Но ако имате пострадал, който се е запалил от избухнал радиатор на колата, как ще го залепете? И самото охлаждане има противопоказания. Не може да се прави при изгаряния на глава или при възрастни болни, при малки деца или ако е много студено. Но по принцип се казва да. При съвсем леки изгаряния в домашна обстановка би помогнало да се подложи пострадалото място на охлаждане с вода за няколко минути. Но трябва да се внимава да не стане изгаряне плюс измръзване. Имахме преди време майка, фелдшерка, знае за охлаждането - детето пада в леген с гореща вода, в съседство имало кофа с прясно мляко, тя го слага в кофата и така дотук. Детето дойде с 50% изгаряния и с температура 30 градуса. При химическите изгаряния е необходимо измиването с вода. Когато е на лицето, трябва да се направи веднага, защото, докато се стигне до болница, поражението са големи.

- Как най-често стават нещастията с децата?

- Три четвърти са с гореща вода. Три четвърти са до тригодишна възраст, три четвърти са с изгаряния, получени, докато дърпат нещо от масата. Три четвърти стават през почивните дни, когато децата не са на градина. Абсолютно нелепи изгаряния има и други - "певица" ползва бързовара като микровфон, но включен в контакта, друг пробва със запалка дали газовата бутлика изпуска.

- Млада смяна медици идва ли?

- Не е обичана специалността, тъй като е много времеемка, трудоемка, много пари иска. Ужасно скъпо е лечението, затова няма в света частни неврохирургични клиници по изгаряния. Друго е да извадиш ендоскопски една жлъчка или гуша за един час, следобед пациентът си отива вкъщи, всичко е окей, парите влизат в джоба. Младите лекари въобще не се ориентират към изгарянията. Проявяват интерес като част от пластичната хирургия. За 99% от тях пластичната хирургия е разху-

Не мога да приема човек, който в 3 часа следобед е сигнал да гледа телевизия или се е скрил с кафе и цигара, а пред вратата чакат хора

бавителната хирургия, където всеки смята, че прави две цици, слага 4 хиляди евро в джоба и това е пластичната хирургия. И това е, но не само. Тук, при нас, за едно голямо изгаряне е необходим екип - хирург, асистент, анестезиолог, две превръзочни сестри, една анестезиологична сестра и един санитар. Това са 7-8 души, които правят една превръзка в рамките на час - час и половина. Пациентът се развързва, упоява, къпе и след това като пчелички - всеки започва да почиства раната или пластиката. Представете си 80-100-килограмов човек в упойка как се върти на ляво-надясно. И това се прави през ден-два.

- ... и с екип от точните хора.

- Категорично. Аз съм канен на високи административни постове в държавата и питах - какво правим с останалите 20 или 100 души,

които ще ръководят? Същите? Довиждане. Тук, когато станал началник преди 23 години, водех екип от 200 души, сега са 130. Лека-полека тези, които не искаха или не можеха, си тръгнаха и сега целият екип знае - няма сумрин кафета, гевреци, къде бяхме снощи... 7:30 тук, 7:45 визитация, 8:15 в операционната. И няма мърдане. Затова ми викат "слез от кърките". Аз така работя. Като дойде друг началник, нека да седят до 10 да си чоплят носа и да оперират в 11. Пристрастен съм към тези, които се мъчат да ме надбягат като работа. И им помагам - и на младите, и на старите. Не мога да приема човек, който в 3 часа следобед е сигнал да гледа телевизия или се е скрил с кафе и цигара, а пред вратата чакат хора. Това като го видя, просто побеснявам.

- Вярвате ли в съдбата?

- В живота случайност няма. Рано или късно това, за което си ориган, ще стане. Здравото съм стъпил на земята и гледам с трезво око на всичко - и на доброто, и на лошото. Оптимист съм, работохолик съм. В тонус съм постоянно, всеки ден по две-три операции и не ми тежи. Толкова години административна и научна работа, на много хора помогнах да се хабилират, както на мен помогнаха старите професори. Може би, да чука на дърво, защото съм здрав. Моят трудов стаж отива към края си, а нямам нито един ден болничен.

- Най-трогателната благодарност, която сте получавали?

- Когато чуя - докторе, много ти благодаря, цял живот ще те помня, ти спаси детето ми. Това е най-доброто. Не ща пари, не ща шишета, бонбони, цветя. А най ми е обидно, когато хвърляш невероятен труд, за да спасиш човек, а той се измъква и не казва едно довиждане. Ето днес трима, на които краката трябва да се ампутират, дойдох с невероятни рани. Отидохта си ходещи и тримата не казаха довиждане. Взеха си торбите и заминаха.



# С ПЛОДОВЕ СРЕЩУ ДЕМЕНЦИЯТА И С ВИТАМИН С СРЕЩУ ИНСУЛТ

**З**дравословният начин на живот се превърна в мантра за целия цивилизован свят, но в България нещата по традиция се случват с известно закъснение. Въпреки това все повече хора се интересуват и настояват да знаят какво слагат на трапезата си и съответно с какво зареждат организма си. Затова и любопитството към всяко откритие на специалистите в световен мащаб относно полезността на едни или други хранителни продукти расте непрекъснато. А терминът антиейджинг трайно се намества в речника на българина.

Предлагаме ви последните новости, излезли от лабораториите на експертите, които ще ви помогнат да се ориентирате при избора си на меню.

## С плодове, зеленчуци и риба срещу деменцията

Когато сте на средна възраст и се храните здравословно, това може да предотврати развитието на деменция, пише в "Дейли експрес", позовавайки се на резултатите от финландско изследване. Авторите



от Източна Финландия са установили, че ако хората включват изобилие от плодове, зеленчуци и риба в менюто си на и след 40-годишна възраст, рискът за тях от деменция на по-късен житейски етап намалява с внушителните 90 процента.

Проучването разкрива, че повишеният прием на наситени мазнини от масло, сладкиши и нездравословни храни е свързан с отслабване на когнитивните функции и с по-голяма опасност от деменция. Придържането към здравословно хранене на възраст между 40 и 50 години обаче съществено намалява риска от деменция

след 60-годишна възраст.

Изследването е първото по рода си в света, посветено на връзката между храненето на средна възраст и вероятността от развитието на невродегенеративното заболяване с напредването на годините. "Правилното хранене е важно през целия живот, а с оглед на риска от деменция е от изключително значение какво включват в менюто си хората на възраст между 40 и 50 години. Тогави настъпват първите промени в мозъка, които могат да доведат до диагнозата деменция след около 20 години", пишат авторите на проучването, обхванало 2000 души, наблюдавани в продължение на две десетилетия.

Специалистите препоръчват на средна възраст хората да ограничат приема на наситени мазнини и да ги заменят с ненаситени, за да се предпазят от деменция. Умерената консумация на кафе - между три и пет чаши дневно, също се свързва с понижен риск от деменция и болестта на Алцхаймер по-късно в живота. Изследователите отново подчертават, че е важно в менюто да преобладават плодове, зеленчуци и риба, а да се изключат продукти като преработени меса, сладки неща и подсладени газирани напитки.

## Омега-3 подобрява съня

Консумацията на мазни риби или приемът на омега-3 мастни киселини под формата на добавки може да допринесе за подобряването на съня. Такива са резултатите от проучване на британски специалисти. Изследването е обхванало 362 деца, които в продължение на 16 седмици всекидневно приемали под формата на добавка докозахексаенова киселина (основната омега-3 мастна киселина в мозъка, извлечена от водорасли) или плацебо. Специалистите са установили, че подрастващите, които приемали добавката, са спали средно с един час повече нощем и са се будили по-рядко в сравнение с децата на плацебо. Професор Пол Монтогъмъри от изследователския екип обяснява, че отделните в тялото вещества от омега-3 и омега-6 мастните киселини играят ключова роля за регулирането на съня.

Предимни проучвания са показали, че ниските пропорции на докозахексаенова киселина са свързани с понижени нива на хормона на съня мелатонин.

## Черният шоколад бори склерозата

Диетолозите отдавна доказваха, че употребата на черен шоколад в умерени количества е изключително полезна за здравето. Група учени от Холандия съвсем наскоро откриха още предимства на какаовия продукт - намалява риска от развитието на атеросклероза, възстановява гъвкавостта на артериите и предотвратява прилепването на левкоцитите към стените на кръвоносните съдове. Научноизследователска група от Института по хранителни продукти провела експеримент с мъже с наднормено тегло на възраст от 45 до 70 години. Те били разделени на две групи. Участниците в първата употребявали всеки ден в продължение на четири седмици по 70 грама тъмен шоколад, а от втората група консумирали специален тъмен шоколад с високо съдържание на флавонол

- природен окислител, влизащ в състава на какаото. И в двете групи било установено снижаване на медицинските показатели за риск от развитие на атеросклероза. Освен това учениците доказали, че употребата на продукти, съдържащи флавонол, като шоколад, червено вино и някои плодове, намалява опасността от диабет тип 2.

## Вегетарианството е най-краткият път към ниското кръвно

Кръвното налягане на вегетарианците е по-ниско от това на хората, употребяващи месо, съобщиха японски учени. Резултатите от анализ, направен от тях на седем клинични изследвания и множество експерименти с участието на повече от 21 хиляди души, показват, че вегетарианският начин на живот помага за регулиране на кръвното налягане. При хората, изключили месото от менюто си, и диастолното, и систолното кръвно налягане са по-ниски от тези на другите участници в експериментите, които не се придържат към вегетарианството.

## Витамин С понижава риска от инсулт

Употребата на продукти с високо съдържание на витамин С, като чушки или броколи, е свързана с понижен риск от инсулт, установиха специалистите. Те провели сравнителен анализ между 65 пациенти, прекарвали инсулт, и 65 здрави хора. На участниците и в двете групи било измерено нивото на витамин С в кръвта. Оказало се, че хората, които са преживели инсулт, са с най-ниски показатели на нивото на витамин С. При здравите той бил в нормата. Експертите направили извода, че дефицитът на витамин С може да се смята за фактор, носещ риск от инсулт, заедно с високо кръвно налягане, употребата на алкохол и наднормено тегло. (ЖД)

## „СИРИУС-Д“ МИ ВЪРНА ЗДРАВЕ И МЛАДОСТ

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



ябълките, съдържаща всички аминокиселини - 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 диоптер, забравих и гастрита, енергията ми се повиши. Третия месец изчезнаха болките в гърба, коленете и главата. Пиша, за да помогна и на други страдащи. Всеки, който има нужда от съветите и храната на д-р Димитров, може да го направи и аз съм готов да съдействам и със своя опит - инж. Христов, 0988 948420, 02 4179236.

Подпомага лечението на:

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

За поръчки:  
0878 918 498, 0898 573 092



# НЕ ЧАКАЙТЕ ЧЕРНОДРОБНИЯТ ПРОБЛЕМ ДА СЕ ЗАДЪЛБОЧИ



Д-р Радин Цонев,  
гастроентеролог  
в "Токуда Болница София"

Черният дроб съдържа около 100 млрд. хепатоцити - това са чернодробните клетки. Едни от тях загиват, други се регенерират. Този орган има уникалната способност да се самовъзстановява. Черният дроб действително може да "търпи" много. Проблемът обаче е, че той

е подложен на извънредно много химически въздействия. Известно е, че за България алкохолът е увреждащият фактор номер едно.

Напоследък набира сериозна скорост приемането под формата на хранителни добавки на различни продукти за бързо помпане на мускулатура и оформяне на красиво тяло. Разпространяват се по фитнес центрове, магазини, по интернет. Тези продукти благоприятно

се представят за протеини, понякога дори аминокиселини, описват се като извънредно полезни и здравословни, но те не минават през никакъв контрол. Някои от тях на практика затормозяват протеин синтезната функция на черния дроб, с което довеждат до унищожаване на хепатоцити. Когато се намесят в различните метаболитни процеси, това твърде често води до токсични хепатити, и то доста сериозни. Тези болни стигат до интензивните отделения. В клиниката сме се срещали със случаи на пациенти, които са били на косъм от трансплантация - т.е. говорим за тежко изразени холестази. На практика никъде в медицинската литература не се описва колко време ще продължи такъв токсичен хепатит. Обикновено се смята, че става въпрос за няколко седмици, но в нашата практика се е случвало да е наг половин година. С други думи - трябва да имаме предвид, че хранителните добавки под формата на протеини или аминокиселини увреждат чернодробните клетки. Знае се също категорично, че анаболните хормони са сред основните хепатотоксични елементи, а до тях също прибавят немалко млади хора. А дори и да се спазва съответната мярка на прием, не всеки

организъм може да ги понесе, особено когато има предхождащо заболяване, за което пациентът дори не знае. Примерно - прекаран вирусен хепатит, без да има пожълтяване. Проблемите с млади хора зачестяват, защото те не си дават сметка колко пагубно може да бъде приемането на продукт с неидентифицирани, неконтролирани съставки и свойства. От едната страна са тези, които са си увредили здравето с наркотици или алкохол, и от другата - приемащите хранителни добавки, за да изглеждат добре. Общото между двете групи е залитането във вредни за здравето практики.

Лечението изисква първо да се скъса веригата, като се преустанови трайно приемът на увреждащите вещества. И после се започва подкрепящата черния дроб терапия.

Признаци за негативния ефект върху черния дроб са потъмняване на урината, отпадналост, лесна умора, понякога тежест отгясно под ребрата, където се намира черният дроб, и то при физическо натоварване. Кръвните изследвания показват високи ензими, започва и пожълтяване. Но не бива да чакаме да се стигне дотам, защото тогава става много трудно да помогнем. Прилагаме различни интравенозни процедури за възстановяване, като част от терапията винаги са и хепатопротектори. Те съдържат силибинин, съставка с много добро, подкрепящо чернодробната функция действие, и ние ги използваме на първа линия, за да се възстанови бързо организмът. Добър препарат от тази група е Хепасейв. За ради антиоксидантното си действие хепатопротекторите са

подходящи и за профилактика, като средство срещу оксидативния стрес. Всъщност първият хепатопротектор е синтезиран през 1968 г. на основата на силибинина в магаришкия бодил.

Профилактично Хепасейв, който е природен продукт, съдържа и витамини, може да се приема 15-20 дни. Това, което по принцип не препоръчваме, е хепатопротектор да се приема при продължаваща употреба на алкохол. Някои хора смятат, че по този начин ще неутрализират вредното действие на алкохола и могат спокойно да си пият. Това е напълно невярно или както ние казваме: "Не замесвайте с хепатопротектор". Който иска да предпази и подпомогне черния си дроб с хепатопротектор, да не го приема едновременно с алкохол.

## СЕМЕЙНИТЕ ЖЕНИ СА ПО-ЗДРАВИ



Омъжените жени са с 28 процента по-малък риск от смърт вследствие на сърдечносъдови болести в сравнение с неомъжените, установи проучване на Оксфордския университет. Това се дължи на факта, че когато дамите имат партньор до себе си, той много често ги окуражава да потърсят лекарска помощ в много ранен етап от развиване на здравните проблеми. Оксфордският екип, воден от д-р Сара Флауд, изследвал медицинските данни на 730 хиляди жени,

чиято средна възраст била 60 години. В период от 9 години 30 хиляди от тях развили болести на сърцето, а 2000 починали вследствие на тях.

При направените анализи проличало, че процентът на смъртните случаи при омъжените жени бил с една трета по-малък от този на останалите.

Според специалистите, освен че партньорът окуражава половинката си да потърси своевременно медицинска помощ, той е ценна опора при възприемането на по-здравословен начин на живот. Близкият човек също следял за редовното взимане на предписаните на брачната партньорка лекарства.

Изследването установило, че и задомените, и незадомените жени имали еднакъв риск да развият сърдечни болести. Но рискът от смъртен изход при омъжените се оказал с 28 на сто по-малък. (ЖД)

## КОГАТО ИЗБИРАШ ХЕПАТОПРОТЕКТОР



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



Съдържа 300 мг екстракт от корени на Picrorhiza kurroa

**ECOPHARM**

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



От около десетина години светът настойчиво и агресивно е облъчван с информация за фантастичните възможности на една нова мантра - магнитотерапията. Интернет пространството прелива от предложения за невероятен брой уреди и бижуа с чудодейни, почти фантастични възможности - от премахване на главоболието и депресията до елиминиране на проблемите със ставите, високото кръвно налягане, нивото на холестерола и дори предотвратяване на ракови заболявания.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

**В** магнитното действие има някаква мистичност, която винаги е поразявала човешкото въображение и отприщвала неговата фантазия, приписвайки му невероятни, свръхестествени възможности. Като правило в науката натрупването на факти и наблюдения върви успоредно със стремежа за тяхното обяснение и осмисляне. За съжаление в областта на магнитотерапията обясненията на наблюдаваните ефекти и въздействия сериозно изостават пред лавината от натрупаната през последното десетилетие информация. Същественият въпрос, на който следва най-напред да се отговори, е наистина ли човешкият организъм се влияе от магнитното действие и ако е така, коя е причината за това.

**Съвременната наука еднозначно установи, че всички живи организми на Земята в една или друга степен се влияят от магнитното въздействие.**

Причината е проста - животът на нашата планета се е зародил и еволюирал при наличието на един уникален неин феномен - наличието на собствено магнитно поле. Смята се, че то е възникнало преди около 3,5 милиарда години и се дължи на съществуването на бушуващ на дълбочина около 2900 км под земната повърхност страховит океан от разтопено желязо, плискащо се (в резултат на земното въртене) при температура около 4000°C.

Любопитен факт е, че магнитното поле на Земята не е спокойно, а пулсира с честота около 8 херца (осем пулсации за секунда). Опитът показва, че на тази честота са се "настроили" всички 70

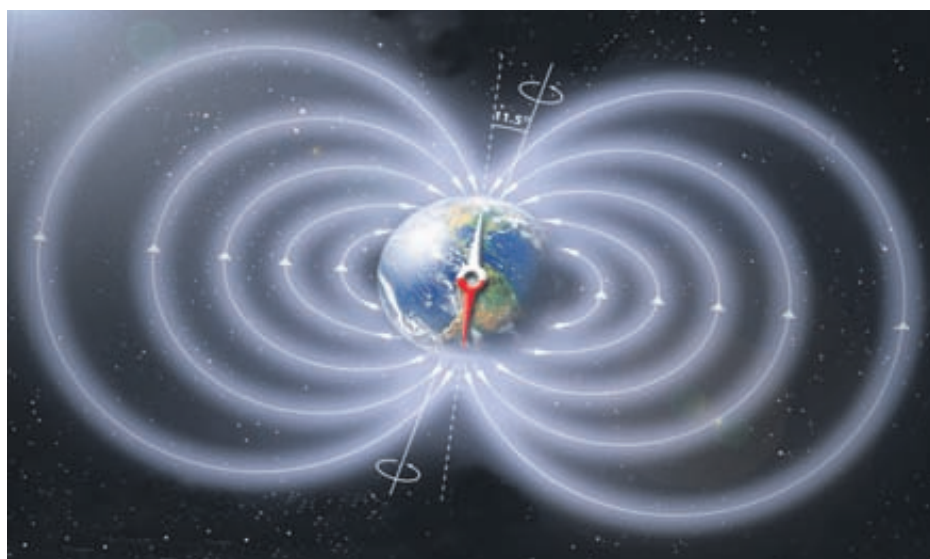
милиарда клетки на човешкия организъм. Ако трябва да сме докрай коректни, без земното магнитно поле зараждането и развитието на живота на планетата ни е абсолютно невъзможно поради губителния стерилизиращ ефект на слънчевата радиация, която денонощно струи от нашето светило. Земното магнитно поле създава невидим щит, простиращ се на височина около 90 000 км, който отклонява потока от електромагнитно лъчение и невероятния "коктейл" от високоенергийни частици, които със скорост от около 400 км/сек пронизват космическото пространство и непрестанно шурмуват Земята.

В хилядолетната си история човешкият организъм е "привикнал" към това слабо магнитно поле, нещо повече, както показаха изследванията през последните години, наличието му е жизнено необходимо за неговото нормално съществуване.

**Всъщност невероятният ажиотаж в областта на магнитотерапията започна може би с мащабното изследване на японския професор Киохе Накагава**

с участието на близо 12 000 доброволци, който въведе в употреба термина "синдром на недостига на магнитно поле". Резултатите от изследванията на учения убедително доказват, че отсъствието на земното магнитно поле води до невероятно много патологични отклонения в човешкия организъм - обща слабост, повишена уморемост, понижена работоспособност, лош сън, главоболие, болки в ставите и гръбначния стълб, промени в кръвното налягане, нарушения на храносмилането и т.н. Според професор Накагава милиони хора на Земята в една или друга степен

# МАГНИТОТЕРАПИЯТА -



## НОВАТА МАНТРА

страдат от това заболяване. Съвременният човек се е барикадирал в железобетонни кутии, които екранират земното магнитно поле, а с всеки следващ етаж той все повече се откъсва от неговото действие, стимулиращо жизнените процеси в организма. Редица опити показват, че най-благоприятното разположение на човешкото тяло по време на сън, при което то най-ефективно възстановява жизнените си сили, е, когато главата сочи на север, т.е. към южния магнитен полюс. Това правило обаче важи само за жителите на северното полукуло, докато за тези от южното нещата стоят тъкмо обратно.

**Тревожен факт, който неминуемо се отразява негативно върху жителите на Земята, е необяснимото постоянно намаляване на земното магнитно поле,**

което през последните 500 години се оценява на около 50%. Според производителите и популяризаторите на магнитните устройства тяхното позитивно въздействие върху човешкия организъм е главно в две посоки: компенсиране на значително по-слабото магнитно поле в средата, която обитава съвременният човек, и активизиране на биохимичните процеси в човешкия организъм, което води до повишаване на неговите жизнени сили и тонус. Смята се, че магнитното въздействие оказва най-съществено влияние върху нервната, сърдечността, дихателната и

ендокринната система на човека. За съжаление разгадаването на същността на протичащите в резултат на магнитното въздействие процеси сериозно изостава, което поставя под съмнение ефикасността и адекватността на широката гама от продукти с "магическо" действие, възторжено и твърде бодришки рекламирани в публичното пространство. С мъчание се отминава и споменатият вече факт, че земното магнитно поле пулсира, който факт също е свързан с неговото физиологично действие и ефективност. Според някои френски източници в редица случаи "действието" на подобни средства всъщност се дължи не на тяхната действителна ефикасност, а на субективни усещания (самовнушение), докато обективните показатели (кръвно налягане, пулс, съдържание на холестерол и т.н.) остават непроменени.

**Отделно направление, което е тясно свързано с темата за магни-**

**тотерапията, е т.нар. магнитна вода, на която също се приписват чудодейни свойства.**

Първата информация за биологическото въздействие на обработената с магнит вода е от XVIII век и принадлежи на швейцарския лекар Де Гарсю, според когото тази вода оказва благотворно въздействие при лечението на болести на стомашно-чревния тракт, бърбреците и белите дробове. Въпреки яростната съпротива на привържениците на "класическата" физика в крайна сметка под напора на многобройните изследвания, показващи редица ефекти на магнитната вода, научният свят прие тази "ерес" и се опитва да я постави в услуга на човечеството. Смята се, че в резултат на намагнетизирането водата придобива "природосъобразна" структура, която се разпознава от човешкия организъм и въздействия положително на редица негови органи

и системи. Част от нейното позитивно въздействие се обяснява с повишаването на проникваемостта на клетъчните мембрани, с което се подобрява преносът на хранителни вещества и кислород в клетките и евакуацията на продуктите на метаболизма. В Китай промишлено се произвежда магнитна кана, която получи над сто златни отличия, едно от които на световния конкурс на медицински апарати в Париж в края на миналия век.

Има редица съобщения за сериозни положителни въздействия на магнитната вода при отглеждането на домашни животни (подобряване на жизнения статус, повишаване на млечността у кравите и овцете, на яйцата у кокошките носачки и т.н.), както и повишаването на добивите с 20-30% при редица селскостопански култури. Предполага се, че лечебното действие на водата в световноизвестния френския курорт Евиян се дължи именно на преминаването ѝ през мощни естествени магнити в земните недра.

*Очевидно ученията на света са поставени пред ново предизвикателство, свързано с изясняване на същността и механизма на магнитното въздействие върху човешкия организъм, а човечеството - пред заплахата отново да попадне в плен на мераклиите за бързи печалби. Добре известно е, че най-печеливият бизнес е този със страха от болестите.*

gpopov\_bg@yahoo.com

Познанието на човека с това не-обичайно явление - магнетизма, датира от дълбока древност. Сведения за природните магнити и тяхното чудодейно действие върху човешкия организъм се съдържат в древни манускрипти и исторически паметници в много райони на света - Китай, Индия, Япония, Египет, Древна Гърция и т.н. "Жълт учебник по вътрешни болести", издаден в Китай 2000 години преди н.е., е първото писмено свидетелство за приложението на магнита за коригиране на дисбаланса в човешкото тяло. Египетската царица Клеопатра е носила постоянно магнитен амулет - за съхраняване на младостта и красотата. В Древна Гърция пък било широко разпространено ползването на бижуа, изработени от

природен магнит, за които се считало, че премахват ставните болести. Много от древните лечители не се разделяли с вълшебния си магнитен камък, който използвали за лечение на редица болести. В Средновековието магнитотерапията добива широка популярност в Европа благодарение на швейцарския лекар и алхимик Филип фон Хохенхайм, по-известен като Парацелз. В края на XVIII и началото на XIX век съществен принос в тази област внася и немският лекар Фридрих Месмер - горещ привърженик и популяризатор на това уникално лечебно средство. Пленен от достиженията на Месмер е и младият Моцарт, който в операта си *Così fan tutte* („Така правят всички“) им посвещава цяла ария.





# МИТОВЕ И ИСТИНИ ЗА КРЪВНОТО

Едва ли има по-обсъждана тема в областта на здравето от кръвното налягане. То е обвинявано за какво ли не и същевременно е пренебрегвано от хиляди хора, които имат реални проблеми. В следващите редове на базата на стотици интервюта с водещи български и световни експерти се опитахме да обобщим най-честите въпроси и заблуди, свързани с това физиологично явление.

**1. Ако нямаш оплаквания, няма нужда да си мериш кръвното.**

Това е вярно само за младите хора (до 30 години), при които няма установени никакви врождени и/или хронични заболявания. Истината е, че артериалната хипертония може да протича дълги години, без да проявява каквито и да е забележими признаци. Затова е важно

кръвното налягане да се измерва периодично дори и без да смятате, че имате проблем с него.

**2. Високото кръвно вреди само ако предизвиква главоболие, прилошаване, намалена работоспособност.**

За съжаление не е така! Хипертонията уврежда по няколко механизма така наречените таргетни органи - сърце, мозък, бъбреци и

кръвоносни съдове, независимо че човек не усеща това в началото. Обикновено оплакванията възникват едва след като вече са настъпили усложнения от високото кръвно или когато се стигне до хипертонични кризи.

**3. Всяко измерено кръвно над 160 на 100 мм живачен стълб означава хипертонична криза.**

За щастие не е така. Понятието хипертонична криза включва задължително един или няколко неврологични симптома - силно главоболие, световъртеж, гадене и повръщане, проблеми с движението и със зрението. Такива симптоми могат да настъпят при различни стойности на кръвното налягане. Понякога кръвно 180 на 110 не причинява хипертонична криза, а в други случаи 145 на 95 може да се

възприеме от организма като кризисно.

**4. Няма значение кога се измерва кръвното налягане.**

Не е вярно! Най-показателни са сутрешните стойности, измерени преди ставане от леглото. Ако тогава налягането е високо, най-вероятно става въпрос за хипертония. През деня налягането варира силно според натовареността, стреса, храненето и други фактори. Естествено, че при съмнение за отклонения в кръвното то трябва да се измерва по всяко време, но за установяване на трайни тенденции се взимат сутрешните стойности.

**5. Видът на апарата не е от особено значение.**

Не е вярно! Важно е да се използват качествени, сверени и редовно поддържани апарати. При това маншетът

трябва да е за мишницата, а не за китката. Апаратчетата за китка са само за груба ориентация, при това при по-млади хора. Поради измененията в артериите с течение на годините апаратите за китка са неприложими за хора над 35-40 години. По принцип най-точни са живачните апарати, но те не правят автоматично измерване и за работа с тях е необходимо обучение.

**6. Хапчетата срещу хипертония трябва да се вземат само когато налягането в момента е високо.**

Не е така! Това е една от най-съществените грешки, които хората с високо кръвно допускат. След като веднъж лекарят е предписал терапия, тя трябва да се спазва, независимо че в даден момент стойностите са нормални. Те са нормални точно защото

медикаментите са подействали. Ако се пропуска прием на лекарствата, може да се стигне до рязко повишаване на кръвното и до сериозни последици за здравето.

**7. Лечението на хипертонията продължава няколко месеца до една година.**

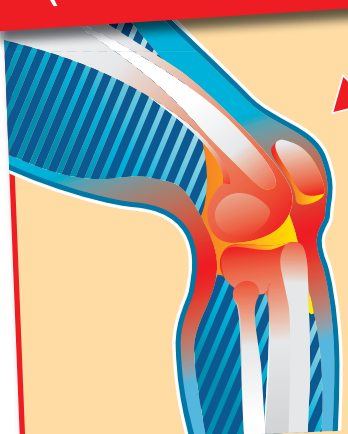
Преди да бъдат засегнати от хроничен здравословен проблем, повечето хора са свикнали, че приемат лекарства за ограничен период от време. Както е при инфекцията, бъбречна криза и дископатия например. Но при хипертонията не е така. Засега това заболяване не може да се лекува дефинитивно (с изключение на някои специфични рядко срещани случаи) и терапията всъщност е поддържаща, подобно на лечението при диабета. (ЖД)

# АРТРИТ & РЕВМАТИЗЪМ

Всички казват: „Мазнините са вредни“. Но малцина знаят, че има „специални“ мазнини, които помагат при артрит и ревматоидни проблеми. Докторите обаче отдавна са наясно, че най-добрите от тези „специални“ мазнини са в маслото от антарктически скариди. То е доказаното природно оръжие на лекарите за облекчаване на ставните болки.

В България уникалното антарктическо масло носи името Visilife Health (Висилайф Хелт). Омега-3 мастните киселини във Visilife Health са идентични с тези в нашето тяло. Благодарение на това сходство той повлиява болезнените места много по-бързо и в пъти по-ефективно от обикновените омега-3 продукти.

## Артрит (остеоартрит)



Тъпата болка дълбоко в коляното при всяко движение е симптом за артрит.

Усещаме го, когато времето се влошава. Болни и когато станем от стола след дълго седене. С омега-3 мастните киселини в състава си Visilife Health спомага за „угасяне“ на възпаленията. Болката постепенно намалява, а сковаността отива в миналото. Движенията се превръщат в радост.

## Ревматизъм



Спомняте ли си подутите кокалчета и изкривените пръсти на ръцете на вашата баба или прабаба? Това е „лицето“ на ревматоидния артрит. Преди да се види обаче, той се усеща – идва

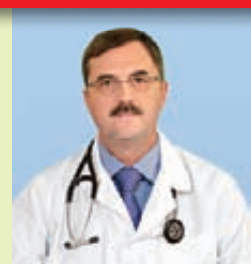
като парене и болка в ставите и околните им мускули. Ако това чувство ви е познато, по-добре вземете мерки. Доказано е, че омега-3 мазнините във Visilife Health намаляват възпаленията и състоянието на болното място видимо се подобрява. Болката отшумява, а отокът постепенно спада.

## Фактите говорят

- Болните стави болят при влажно и студено време
- 1 от всеки 5 възрастни страда от артрит и ставни проблеми
- Болките в коленете са ежедневие за 6 % от хората над 30 години
- Жените страдат от артрит два пъти по-често от мъжете

„Артрит“ буквално означава възпаление на ставата.

Редица изследвания доказват, че Visilife Health подпомага естествените

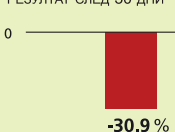


Д-р Анастас Стойков  
Вътрешни болести

те противовъзпалителни функции на организма. По този начин намалява неприятните симптоми на ревматоидния артрит.

ИЗМЕРВАНЕ НА С-РЕАКТИВЕН ПРОТЕИН ПРИ ПРИЕМ НА КО (Visilife Health) - 300 mg/ден

РЕЗУЛТАТ СЛЕД 30 ДНИ



Със своята уникална оме-

га-3 формула Visilife Health намалява сковаността в ставите. Така улеснява движението и изпълняването на ежедневните дейности на хората, страдащи от

остеоартрит.

ПОВЛИЯВАНЕ НА СИМПТОМИТЕ НА ОСТЕОАРТРИТ ПРИ ПРИЕМ НА КО (Visilife Health) - 300 mg/ден

РЕЗУЛТАТ СЛЕД 30 ДНИ



Резултатите се постигат при прием само на 1 капсула на ден.

## Вече на пазара!



Visilife Health е новото име на доказаната се продукт Vitaslim HEALTH

vitaslim.eu

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!



"А аз, тате, казала третата дъщеря, те обичам колкото солта." Спомняте си тази приказка, нали? Царят тогава се обидил на своята любима щерка - как би могла да го сравни с простите бели кристали? В края на историята бащата все пак успява да прозре дълбоката мъдрост в думите на чедото си. Осъзнава, че солта е по-ценна от всичкото злато на Земята - без нея и най-богатото ястие е бледо и безвкусно, а солницата не може да липсва и на най-пищната трапеза.

Така е било някога, така е и днес - солта е на особена почит. И ако съвременните специалисти по хранене ни съветват да я ползваме с мярка, за да избегнем опасностите от прекалената ѝ употреба, то пред козметичните ѝ приложения ограничение практически няма.

**А**збучна истина е, че красотата започва от чистата свежа кожа. От древни времена се знае, че обикновеният масаж със сол - морска или каменна - придава неузнаваем вид на кожата. Отстранява мъртвите кожни клетки, почиства кожата в дълбочина, отпушва порите, подобрява микроциркулацията, регулира потоотделянето. Резултатът от простицката процедура е забележителен - сияйна, гладка като коприна кожа. Неслучайно солените

пилинг са били задължителна част от ритуалите за красота в ориенталските хареми. А жените там наистина са знаели как да се грижат за телата си и скъпоценната им обвивка!

Почти като в луксозен хамам ще се почувствате с новите солени пилинги Кройтерхоф на АСАМ, Германия. Представяте си фини кристали сол, потопени в благородни растителни масла... С тях баналната ексфолиация става безкрайно приятно преживяване дори за най-чувствителната кожа. Солта

## КРАСОТА С ВКУС НА СОЛ



почиства ефективно и деликатно, маслата предпазват кожата от раздразване, запазват баланса на влагата, нежно я подхранват и я оставят кадифено мека, еластична и гладка. Изу-

мителен резултат, постигнат в собствената ви баня! При това на изключително добра цена.

За пореден път фирмата от Бавария представя висококачествена, но много достъпна козметика без компромиси с активните съставки. Затова и пилинг агентът в тях е солта - естествен продукт с отлична поносимост от кожата - вместо евтините полимерни (пластмасови) частици или стрити черупки от ядки, така характерни за масовите ексфолианти. Солените пилинги Кройтерхоф се предлагат в три разновидности - с масло от шипка и ший, какао и ший и маслина и ший. Препоръчително е да правите ексфолиращи процедури веднъж-два пъти сед-

мично.

А за да бъде грижата за кожата наистина пълна и всеобхватна, серия Кройтерхоф представя и нови кремове за тяло. Те са отново три вида и така към всеки пилинг немската марка предлага и крем за тяло със същите активни съставки. Изберете своята комбинация, като се съобразите с типа на кожата си и моментното ѝ състояние.

**Маслото от шипка** е особено ценно заради високото съдържание на

ретинол - най-чистата форма на витамин А и силен антиоксидант с тройно действие - той е мощен антиейдж агент, има доказан ефект срещу неправилната пигментация и укрепва стените на кръвоносните съдове. Ето защо маслото от шипка е идеално решение за чувствителната и фина кожа с видима капиллярна мрежа.

**Маслото от какао** е богато на танини и кофеин със стягащо и грениращо действие. Подобрява еластичността на кожата и предпазва от образуване на стрии. То е изключително ефективно при диети или бременност, когато кожата е подложена на голямо натоварване и са необходими специални грижи, за да запази своята зрявост и еластичност. Естествените пигменти в маслото от какао помагат на кожата да придобива здравословен дълготраен тен.

**Маслото от маслина** глези сухата, изтощена кожа с богат коктейл от мастноразтворими витамини, минерали, незаменими мастни киселини, фитостероли и фосфолипиди. Поддържа оптимален баланс на влага в кожата, стимулира регенерацията на клетките, успокоява различни кожни раздразнения. В резултат кожата е осезаемо по-свежа, мека, стегната и гладка.

Новите пилинги и кремове за тяло Кройтерхоф са с модерни козметични формули с висок процент натурални съставки и пълно отсъствие на парабени, минерални масла и изкуствени оцветители. Ще ги откриете в добрите аптеки на изненадващо приятни цени.

### СОЛЕНИ ПИЛИНГИ ЗА ТЯЛО КРОЙТЕРХОФ

Фини кристали сол, потопени в благородни растителни масла, нежно отстраняват мъртвите кожни клетки, почистват порите и оставят завладяващо усещане за копринена мекота. Резултатът: кожата е чиста, свежа, еластична и гладка.

Пилингите Кройтерхоф – лукс в голяма опаковка на достъпна цена!

**ПИЛИНГ ЗА ТЯЛО С МАСЛО ОТ ШИПКА И ШИЙ**



**ПИЛИНГ ЗА ТЯЛО С МАСЛО ОТ КАКАО И ШИЙ**



**ПИЛИНГ ЗА ТЯЛО С МАСЛО ОТ МАСЛИНА И ШИЙ**



Опаковка 400 г, цена около 8 лв.

Търсете в аптеките и на [www.bionat.bg](http://www.bionat.bg)

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

## ОТКАЗЪТ ОТ ЦИГАРИТЕ ПОДОБРЯВА НАСТРОЕНИЕТО

Отказът от цигарите е свързан не само с редица ползи за здравето, но подобрява и настроението, предаде Ройтерс, позовавайки се на анализ на предишни проучвания, направени от британски специалисти.

Изследователите от Оксфордския университет са направили подробен преглед на 26 изследвания, посветени на ползата от спирането на цигарите. Специалистите са установили, че в сравнение с хората, които продължават да пушат, при лицата, отказали се от вредния порок, се наблюдават понижени нива на тревожност, депресия и стрес и подобрене на психологичното качество на живота им.

Авторите на анализа отбелязват, че отказът от цигарите е сравним с действието на антидепресантите за подобряване на душевното здраве. "Основното послание от проучва-



нето ни е, че когато хората отказат цигарите, настроението им се подобрява и те се чувстват по-добре, отколкото когато са пушили", казва д-р Пол Ейвърд от изследователския екип. (ЖД)



# НАШ АКАДЕМИК ОТКРИ ИЗЛОЖБА С ЕРОТИЧЕН ПРИВКУС

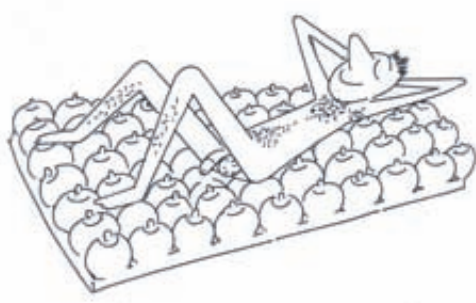
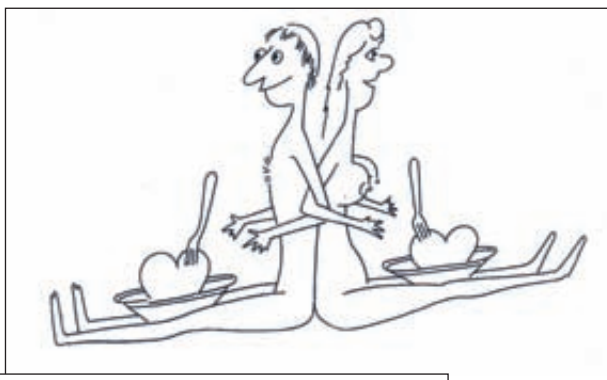
Колко е важно да не бъдеш сериозен, пита се акад. Иван Газдов, член на БАНИ, и предизвиква всички моралисти със своята изложба-шега. Колегите му по призвание и по научно звание обаче въобще не са шашнати. Наопаки: те смятат, че става дума за изложба, стъпила върху основите на сериозно и дългогодишно изследване на връзките между еротичната фантазия и сексуалната реалност. И че в това изследване графикът Иван Газдов доказва, че рисунките му с еротично съдържание действат като безотказен допинг. Проф. Георги Янков е сигурен: "Посетителите, решили да видят творбите на проф. Иван Газдов, ще започнат да гледат по-ведро на битието". А Чавдар Николов добавя: "Преди седмица Иван Газдов ми показва няколко десетки "тънки" рисунки и карикатури, изровени от старите му папки и подготвени за изложба. Всички познаваме легендарния "черен" Газдов, плакатист, графикарист и преподавател. Но вече познавам и "белия". Намерих го да наг-

## ● Графикът Иван Газдов представя тънки рисунки и други въздушни творения

нича сред тези въздушни творения, освободени от диктатурата на черния туш. Рисувани по-скоро с въображение, отколкото с перо. В тях еротиката се настъпва уютно в съзнанието, пренебрегвайки лекомислено зова на плътта. Идеите са ласкави и внимателни като стол, на който да изчакаме вечерната прохлада, за да се вгледате скептично и подозрително в толкова сериозното нещо, каквото е любовта. После ти идва да се надсмееш тихо и някак вътре в себе си над това, от което според "Бийтълс" всички имаме нужда".

С една дума: изложбата е изпълнена с виталността на тънкия Газдов еротизъм, в който е кодиран духовният аристократизъм на този творец, продължаващ винаги да очарова.

Иван Газдов е роден в Ямбол през 1945 г. От



куствата, Австрия. Представен е в "Кой кой е от световните интелектуалци", Кеймбридж, Англия, 1992, и в юбилейното издание на "Речник на

1999 до 2003 г. е ректор на Националната художествена академия. Акад. Газдов е член на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ), редовен член на Европейската академия на науките и из-

международните биографии", Кеймбридж, Англия, 1992. Еротичната му експозиция може да се види до 26 март в галерия "Асен Василев", ул. "Солунска" 48 (до бул. "Хр. Ботев").



## МУЗИКА И ТУРИЗЪМ В ЕДНО? ЗАЩО НЕ!

### Софийската опера участва в ITB в Берлин



Има ли логика оперен театър да се представя на туристическа борса? Да, когато става дума за национална опера и за най-голямото международно изложение за туризъм - ITB Берлин, което се провежда в началото на март. Близко 190 държави и различни бизнеси, свързани с туристическия бранш, участваха във форума, който бе посетен от 174 000 души. Върху общата експозиционна площ от 160 000 кв. метра бяха щандовете на над 10 100 компании. България, която е за 47-и път на изложението, бе представена от 46 туристически компании, организации и Министерството на икономиката и енергетиката (МИЕ). Върху добре оформените 423 кв. метра можеха да се видят предимствата на българските туристически продукти, да се дегустират родни вина или да се получат първи впечатления за страната ни.

За втори път с подкрепата на МИЕ и "Албена Тур" Софийската опера и балет представи акцентите в програмата си до юли 2015 г. Необичайната идея допадна на няколко общини и на водещи туроператори и те запознаха посетителите с предстоящите премиерни изпълнения на "Борис Годунов" от 27 до 29 юни пред катедралния храм "Св. Ал. Невски", повторното представяне на "Пръстенът на нибелунга" от 23 до 29 юли, "Фигелио" на 8 юни и "Опера в парка" от 4 до 27 юли. Родният туристически бизнес прояви особен интерес към акцентите в програмата на първия ни оперен театър за сезона 2014/2015 година. Тази информация бе оценена и от туроператори от цял свят, които организират посещения на групи в България. Индивидуални туристи - любители на операта и балета, по време на посещението си на българския щанд на изложението също живо се заинтересуваха от програмата и от отделни продукции на Софийската опера и балет. С подобни изяви театърът несъмнено ще увеличи чуждата публика, която през последната година все по-често присъства на оперните и балетните спектакли в столицата. (ЖД)



## КНИГА, ЗАБРАНЕНА В РУСИЯ, НО ИЗДАДЕНА В ГЕРМАНИЯ

Станислав Белковски е роден в Москва през 1971 г. Завършва икономическа кибернетика. Работил е като съветник и съставител на речите на редица политици от най-високо равнище. Белковски присъства навсякъде и всеки го познава - от могъщи политици на власт и влиятелни членове на опозицията, до читателите на популяр-

но да обявят раздялата си. Що се отнася до историческите за любовните му авантюри с известни дами от спорта и изкуството, авторът ги обявява за измислени от пиар агентите му.

Но интересът към книгата е предизвикан от сериозния и обективен анализ на политиката, която Путин води. Без страх от преследване авторът излага своята неподвластна на партийна или друга зависимост гледна точка за най-горещите събития

от периода на Путиново управление. Той поддържа тезата, че "путиномиката" води Русия към крах. И че когато крахът на "путиномиката" настъпи, отломките ѝ ще засипят цяла Европа.

Книгата "Путин: цялата истина за стопанина на Кремъл" е всеобхватен психологически портрет на президента на Русия, разкриващ изобилие от поразителни и зрелищни подробности, които обясняват действията и решенията на "тиранина

ния В. "Московский Комсомолец". Мнозина олигарси, включително Михаил Ходорковски и Борис Березовски, са търсили съветите му. Белковски губи известност на Запад, когато оценява личното богатство на Путин на 40 милиарда щатски долара, за което през 2007 г. излизат репортажи в *The Guardian* и *Die Welt*.

от Кремъл". Белковски обръща малко внимание на неговата идеология - тъй като такава всъщност почти не се открива. За Путин президентството е преди всичко печеливш бизнес: "Той не харесва властта, но харесва атрибутите на властта: злато, замъци, лимузини, яхти, почетна гвардия, Charles Lafitte реколта 1815, бекас в сос от горски плодове, звука на думи като "Корфу" и "Херкулан" и сенките на Шрьодер и Берлускони".

Още от първите страници става ясно защо руските издатели бягат от "Путин: цялата истина за стопанина на Кремъл" като "дявол от таман". Тази биография на Путин от политолога Станислав Белковски е публикувана в Германия и внимателният читател ще забележи някои особености, които се дължат на това, че е предназначена за немските любители на политически биографии. За Путин се разказва, че е осиновено дете, лишено от детство и семейна любов. Това предопределя мрачния му и затворен характер. Липсват му истински приятели. Семейният му живот също е неуспешен: дълги години той и съпругата му не живеят заедно, докато накрая се решават официал-



## СОФИЯ

## Пуснаха мобилна туристическа версия

По време на участието си в най-голямата туристическа борса в света - международното изложение ИТВ Берлин 2014, София направи осем презентации на първото си представяне в мобилна туристическа платформа - Pocket Guide.

Това се случи пред стотици гости на изложението, професионалисти, участници във форума, журналисти и медиуми. Мобилното приложение е GPS-базирано и в него София показва общо 25 от своите забележителности чрез текст, снимки и интерактивна карта.

Основен партньор на Pocket Guide за Европа е Дойче телеком. Приложението може да се използва и като аудио гид, което увеличава въздействието на видяното на екрана и улеснява потребителите.

Щандът на София привлече много пуб-



лика и желаещи да ползват приложението. В българската столица сърфираха също журналисти от BBC, представители на Deutsche Convention Bureau.

В близко бъдеще се планира маршрутът да бъде разширен и обогатен, както и да стане достъпен на няколко езика.

## ВАРНА

Възможностите за ваксиниране и чипиране на животните в лицензирани ветеринарни клиници.

Микрочипът е капсула с уникален код и размер, която се инжектира под кожата и идентифицира любимеца. Регистрирането на животните става в районните администрации и в кметствата. Повече информация може да бъде намерена на тел. 052/820 824 или на адрес - гр. Варна, ул. "Войнишка" № 3, павилион 9.

Вече е приет и Правилник за вътрешния ред и организацията на работа в Общински приют за безстопанствени кучета в село Каменар. В него са описани и нормите за допускане на външни лица в приюта. Правилникът е публикуван на официалния сайт на Община Варна - [www.varna.bg](http://www.varna.bg).



## Започна кампания за регистрация на домашни любимци

Информационна кампания за ваксиниране, поставяне на микрочип и регистрация на домашни любимци започнаха служителите на Община Варна. Те ве-

че разпространяват листовки, в които се дават пояснения за общинската "Програма за овладяване популацията на безстопанствени кучета и за

## ПЛОВДИВ

## Обявяват обществена поръчка за реконструкцията на бивш хотел

Община Пловдив обяви обществена поръчка за реконструкция на бившия хотел на Ванко1. След обновлението се предвижда в сградата да бъдат настанени администрацията на район "Източен" и Центърът за управление на трафика. Стойността на поръчката е 1,5 млн. лв.

Заинтересованите фирми ще имат на разположение един месец, за да се запознаят с документацията, подадена в Агенцията за обществени поръчки. "Надяваме се в конкурса да се включат повече кандидати, защото по-голямата конкуренция обикновено сваля цените", коментира кметът на Пловдив инж. Иван Томев.

Документите за участие ще се приемат в Общината до 24 април, а офертите ще бъдат отворени на следващия ден.



## БЛАГОЕВГРАД

През този месец в новооткритите центрове за настаняване от семеен тип ще бъдат разкрити 45 работни места. За новите позиции ще се набират психолози, логопеди, социални работници, рехабилитатори, детегледачи, кинезитерапевти и трудотерапевти. Планирано е средната работна заплата да бъде около 450 лева.

Документите на кандидатите ще се приемат от 24 март в деловодството на Община Благоевград. Желаещите трябва да представят свидетелство за завършено образование и опит в сферата на дейност на новите звена.

Разкриването на работни места стана възможно благодарение на европроект, реализиран под ръководството на кмета Атанас Камбитов. Договорът за безвъзмездна финансова помощ по



## Разкриват 45 нови работни места

проекта, който е на стойност над 510 000 лева, бе подписан от зам.-кмета Валери Смиленов в Министерството на труда и социалната политика. Финансирането се осигурява по оперативна програма "Развитие на човешките ресурси" за период от 14 месеца, като след това възнагражденията на специалистите ще бъдат поети от държавния бюджет.

Това е поредната инициатива на общинската администрация през последните 2 г., която цели осигуряване на трайна заетост и намаляване на безработицата в Благоевград. В средата на миналата година бяха разкрити други 16 работни места по социален проект за помощник-учители в детски градини и училища на територията на община Благоевград.

## БУРГАС

## Над 30 дами се включиха във високоадреналиново рали



36 дами се конкурираха в 18 издание на традиционното осмомартенско рали за жени "Елена Апостолова".

Този път организаторите се погрижиха

трасето да е различно от миналите години. Състезателките, които бяха разпределени в четири класа, се съревноваваха в два манша по едно и също трасе, където се зачете най-доброто време. След това всички участнички премериха сили в паралелния слалом, като се изправиха една срещу друга, докато остане най-бързата от тях.

Първа в генералното класиране стана Зорница Малешкова, а нейни подгласнички бяха Жасмина Георгиева и Надя Владимирова.

Състезанието се проведе благодарение на Община Бургас, СБА Бургас и Автомобилен спортен клуб "Елена Тийм".

## СТАРА ЗАГОРА

## Отвори врати най-големият търговско-сервизен център в страната

Кметът на Стара Загора Живко Тодоров откри най-новия и най-голям търговско-сервизен център на "Мегапарт" в страната. Той е на стойност 3,2 млн. евро, което е най-голямата инвестиция на компанията у нас.

Центърът беше изграден за кратко време и инвеститорът направи нещо уникално, за да бъде доставена най-новата и модерна техника за земеделските производители в региона, коментира кметът. Той уточни, че комплексът от специализиран магазин и сервизно хале е построен на общинска земя, закупена от



фирмата.

Компанията е специализирана в продажбите на трактори, комбайни, пръскачки, плугове, култиватори, сеялки, стро-

ителна техника на водещи световни производители. Тя предлага пълната гама земеделски машини, необходими за селското стопанство.



# Децата в интернатите не са престъпници, а жертви

Кристина ПЕШИНА

Септември месец миналата година група френски доброволци се натъкват на доста обезпокоителни практики в интерната за деца в Стралджа и подават сигнал към Държавната агенция за защита на детето, която започва проверки. Те само потвърждават вече установеното от чужденците - насилие между децата, системно пребиване и използване на крайно неподходящи мерки за възпитание от страна на персонала, липса на адекватен достъп до здравеопазване и ред други порочни практики. Няколко месеца по-късно (декември същата година) е сезирана и прокуратурата, която също започва проверки. Те отново установяват същото. Така месец след месец, проверка след проверка, изводите вече са налице, но дали това ще доведе до положителни промени?

Проблемите зад стените на подобен тип заведения не са от вчера и не са тайна за никого, но явно е необходимо някой друг да ни ги навре в очите (обикновено чужди граждани или организации), да се вдигне качествена задгранична пушилка по въпроса, та най-накрая да се раздвижат родните институции. Работата не опира само до уболнения на провинилия се персонал. Всъщност цялата система е гнила и доказано неефективна. Вече никой не се съмнява, че интернатите са фабрика за малолетни престъпници. Там децата с проблемно поведение не само че не се превъзпитават и реабилитират, а напротив - закрепяват и се усъвършенстват в умението да са в конфликт със закона. Трябва ли обаче тези заведения да бъдат окончателно затворени, или може би само реформирани? С какво да бъдат заменени? Кои са работещите практики навън и не можем ли да приложим някои от тях и у нас?

По тези и по други въпроси разговаряме с Дани Колева, програмен директор на Националната мрежа за децата - обединение на повече от 120 организации, които активно се борят за правата на погрешащите.

"Основно наше искане към социално-педагогическите и възпитателните училища (бившите ТВУ) интернати е деца под 14-годишна възраст да не бъдат изпращани в подобни



заведения от затворен тип, защото това абсолютно накърнява техните права. Голяма част от тях не са за там. По анализи на наши колеги повечето се настаняват заради кражба или бягство. Това са все симптоми, зов за помощ, търсене на внимание от страна на детето. Трябва да се работи със семейството, защото проблемът се корени именно там. Понеже липсват такива програми, детето се третира не като жертва, а като престъпник. Трябва да се търсят приемни семейства за тях. Не може на едно място да събереш 10-годишни деца с 18-годишни, при които вече нещата са доста по-сериозни и те изискват специален и различен подход", обяснява Дани Колева и допълва, че проблемите не се изчерпват само с насилието.

Юридически тези заведения се водят училища и са под шапката на Министерството на образованието и науката, но де факто са домове. Едно такова малко на вид недоразумение обаче води до един много сериозен проблем - персоналът вътре не е подготвен да посреща нуждите на тези деца, а единствено да ги обучава по даден предмет и смята, че дотам се изчерпва неговата функция. Педагогическите умения и качеството на образованието също са под голяма въпросителна, при условие че има деца, които на 15 години не могат да четат и пишат.

**"В България е крайно необходимо да се направи реформа точно в детското и младежкото правосъдие."**

В момента ние имаме един закон за борба с противообществените прояви на малолетни и непълнолетни, който е от 1958 година и е поправян много пъти, но чиято философия не отговаря на международ-



ните стандарти, които гласят, че правосъдието трябва да бъде приятелско към децата, че трябва да има специализирани съдии, полици, експерти. Реформата засяга всички български деца, не само "проблемните" в интернатите, които са не повече от 300", коментира събеседничката ни.

На всяко дете може да се случи в даден момент да скъси дистанцията до правосъдната система, затова тя трябва да има подходящи методи за изслушване и разпитване. Необходимо е също така да се инвестира в компетентността на служителите за работата с деца, защото е не само грешно, а и абсолютно недопустимо разпитът на провинило се дете да протича в крещене на фрази от типа на "Признай си!" и "Не лъжи!", и то в присъствието на родител (разказ на майка от разпит в Детска педагогическа стая). Можем да си представим как тогава се третират непълнолетни, лишени от родителски грижи.

"В момента децата, които влизат в контакт със съдебната система, биват разпитвани от 7 до 8 пъ-

тителното правосъдие се работи много не само с жертвата, а и с извършителя, така че извършителят да разбере какви са вредите, които е нанесъл, и да участва в тяхното възстановяване, доколкото това е възможно", разяснява специалистът. За целта се използват различни методи. Няма универсален, работещ във всяка една ситуация. Например медиацията не е подходяща в случаите, когато има сексуално посегателство. "Тази концепция към момента тотално липсва. Не е важно само да поставиш целите на наказанието, но е

**ме, но да има гаранция, че се работи със семействата и че са предприети мерки за закрила."**

Времето на престоя не бива да бъде обвързано само административно, а в зависимост от конкретната ситуация. Затова трябва да има различен вид услуги и, разбира се, винаги когато е възможно, детето да не бъде вкарвано в такова заведение, а да бъде поето от специализирано приемно семейство или друга услуга", коментира специалистът.

В целия ни разговор Дани споменава тези приемни семейства. За мен обаче все още не е ясно откъде ще се вземат те и ще се намерят ли хора, които биха се съгласили да бъдат родители, макар и временни, на деца с проблемно поведение.

"В момента има около 400 приемни семейства, в които не са настанени деца. Приемните семейства са два типа - професионални и доброволни. По закон професионалните следва да приемат приоритетно деца, жертви на насилие или друг вид посегателство, тоест работят със специфични деца. Семействата са обучени да разберат защо малолетните се държат така и имат подобно проблемно поведение. Приемните родители не са специалисти, но минават определена подготовка и могат да се обучат допълнително за работа точно с деца с проблемно поведение", разяснява събеседничката ни.

*Това са само част от предложенията. Има редица програми и мерки, които могат да заменят неефективния в момента модел. Като Всяко нещо и тук е добре да се работи по превенцията. Да се забелязват сигналите навреме, а за това са необходими специалисти в учебните заведения, които да разпознават симптомите и да реагират на тях, преди нещата да са излезли извън контрол.*

важно също така как си наказан. С подходящите хора и подходящите методи това може да се използва и като превенция за в бъдеще. В момента в тези интернати само се научава как да си по-ефективен в престъпните си намерения", продължава Дани.

Понеже нуждата от реформа е очевидна и за другите институции, обвързали дейността си със защитата и правата на децата, се заговори срокът за престой в интернатите да се намали - до 6 месеца, от действащия в момента до 3 години.

**"Ние сме за това децата да престояват възможно най-кратко вре-**

На територията на страната ни функционират 3 социално-педагогически интерната (СПИ) и 4 възпитателни училища интернати (ВУИ). Конкретиката на ситуацията, тежестта на провинението, възрастта на извършителя и други фактори определят в кой от двата типа да бъде настанен малолетният правонарушител. Според Националната мрежа за децата СПИ-тата трябва да бъдат закрити, а ВУИ-тата - реформирани, за да могат да отговорят на нуждите на децата в конфликт със закона от специализирани услуги. Ключовото е, че трябва да има мрежа от различни превантивни и алтернативни на интернатите услуги, които да подкрепят децата и младежите с проблемно поведение, като осигуряват индивидуален подход за всеки конкретен случай.





Акаг. Григор Велев

# Свободната и независима държава е третата ни национална кауза

● С акаг. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

**Т**ретата ни национална кауза, както отбелязвате във Вашата книга, се оформя и осъществява през периода от 1870 до 1878 г. Какво се случва през тези 8 години?

- През този период възниква българското национално-революционно движение. В началото е четническото движение, после организираната революционна борба, следва създаването на Българския революционен таен комитет и програмата му, а накрая е апотеозът - Априлското въстание...

- На практика кога започва съпротивата срещу османските поробители?

- Тя е факт още от първите дни на лишаването ни от свобода, независимост и държавен суверенитет. И се изразява по различен начин - от индивидуално отмъщение до формирането на маки чети от 3 до 10 души, които действат по конкретни поводи на насилие.

- Каква е историческата заслуга на гениалния Раковски, за когото много рядко се сещаме да говорим?

- За съжаление приносът му в националната ни история е подценен и почти negliжиран. Това е дело на комунистическата историография, която го премълчава най-вече заради русофобските му позиции.

- Но Раковски пръв разработва тактиката на четническото движение...

- Той е първият между първите, идеологът на българското революционно движение, блестящ военен организатор и дипло-

мат, писател, издател и журналист.

- Нали Раковски формулира и защитата на българския национален идеал за свободна и независима българска държава...

- Да, на практика той превръща този идеал в национална кауза, за чието реализиране има изключителен принос. Георги С. Раковски разработва "Закон за народните горски чети". Въз основа на него е приета четническа тактика. Тя предвижда подготовката на чети в Румъния или в Сърбия, които да навлизат в България и да разбунтуват населението.

- Как се стига до идеята за Първата българска легия?

- Раковски полага огромни усилия, за да основе българско военно училище в Сърбия, да обучи командния състав на бъдещите чети, които ще навлизат в България. Възпитаниците на Първата българска легия вземат участие в Сръбско-турската война, превземат с шурм крепостта "Кале мегдан" в Белград. След приключване на конфликта и осъществяването на сръбските интереси легията е закрита от сръбското правителство.

- Втората българска легия също се появява по време на влошените отношения между Сърбия и Турция...

- Да, но и тя също е организирана и ликвидирана според политическите интереси на сръбското правителство. По-късно мнозина участници в тези легии, като Васил Левски, стават ръководители на революционното движение

в България.

- След като четите доказват своята неефективност, се стига до идеята да се създаде Тайният централен български комитет. Чия е идеята и кой я осъществява?

- Идеята за изграждането на единен ръководен център възниква след разпускането на Втората българска легия в Белград и след разгрома на четата на Хаджи Димитър и Стефан Караджа през юли същата година. Но ТЦБК е създаден без знанието и съласието на Г. С. Раковски. В основата му са главно неговите последователи, които учредяват групата "Млада България".

- Кой го оглавява?

- За ръководител е избран Иван Касабов. Крайната цел на комитета е възстановяване на българската държавност. Но се допускат и други варианти - възстановената държава да бъде в зависимо положение от Турция или да образува конфедерация със сегдни народи...

- Тази подробност не е толкова известна...

- Предвижда се създаване на комитети из територията на Румъния, Сърбия, Южна Русия и България. Комитетът различава на финансово подкрепа от румънското правителство.

- Защо?

- Защото през 1866 г., когато се създава комитетът, в Румъния е извършен преврат и княз Йоан Александър Куза е свален от престола. Последва обединението на Влашко и Молдова в една държава. С този акт е нарушено условието на Турция за призна-

ване самостоятелността на двете княжества. Затова тя настоява за разделително им. Тогава новото румънско правителство иска подкрепата на революционната българска емиграция. Постигнато е споразумение за общи действия, известно като "Акт за свещена коалиция между румънците и българите". Обаче след като кризата между Румъния и Турция е преодолена, румънската страна се оттегля от договорката. А ръководството на ТЦБК е разцепва на две крила: в умереното влизат Пангели Кисимов, Иван Грудов и Иван Адженов, а в радикалното са Иван Касабов и Киряк Цанков.

- В какво се изразява дейността на Тайния комитет?

- Провежда няколко политически акции, целящи разясняване на българския политически въпрос. През декември 1866 г. комитетът издава брошурата "България пред Европа".

После следва "Мемоар (припомняване) към Н. И. В. Султана". В този документ се предлага създаването на българо-турска държава по подобие на Австро-Унгарската империя. Подобни мемоари са изпратени до императорите на Русия, Австро-Унгария, Франция и Пруссия.

- Каква е връзката на Васил Левски с комитета?

- С подкрепата му той предприема първите си две обиколки из България и се заема с изграждане на първите революционни комитети. Това е 1868 г. Комитетът преустановява дейността си през същата година.

- Но още през следващата 1869 г. се създава групен централен орган - Български революционен централен комитет...

- Някои български историографи смятат, че е основан през 1870 г. от Васил Левски, когато се поставят основите на Вътрешната революционна организация. Други са на мнение, че автентичният комитет се учредява през 1872 г. след общо събрание в Букурещ. Тогава за председател е избран Любен Каравелов. В Комитета са включени водачите на националната ни революция - Любен Каравелов, Васил Левски, Христо Ботев, Киряк Цанков, Стефан Стамболов и др.

- Какво налага да има два центъра на тайната ни организация?

- Причината е, че националноосвободителното движение се активира както в чужбина сред емигрантите, така и в България. Първият център е със седалище в Букурещ и е оглавяван от Любен Каравелов. Той е натоварен със задачата да организира пропагандата на движението и да обединява българската емиграция. Вторият център е наречен Привременно правителство при Българския революционен централен комитет, който развива дейност в България и се възглавява от Васил Левски. Правителството има за задача да създаде мрежа от комитети, които Левски изгражда повсеместно.

- Но проектоуставът е наречен "Наредба на работниците за освобождение на българския народ" и се смята за изработен от Васил Левски... Какви решения взема БРЦК?

- Да се престъпи незабавно към организиране на борбата на българския народ чрез създаване на революционни комитети из цялата страна. За главен апостол на Северна България (Мизия), Тракия и Македония е определен Васил Левски. Получава пълномощно от БРЦК и тръгва към изграждане на структурата на вътрешната организация.

- А чие дело е Програмата на БРЦК?

- Най-вероятно тя е колективно дело. За първи път е публикувана през август 1870 г. в руското емигрантско списание "Народное дело". През същата година отново е публикувана

на страниците на в. "Свобода". Като крайна цел на българското национално-революционно движение се предвижда "извоюване на политическо освобождение на българския народ".

- Но в нея пише, че за осъществяването на тази задача се разчита единствено на "собствените сили", по най-категоричен начин се отхвърля намесата на външните фактори...

- Още Г. С. Раковски предупреждава, че имперските интереси на Русия и Австро-Унгария са прикрити под благовидната форма и идея за освобождение на поробените народи. Истинският замисъл на тези велики сили е завоевателен. Предупрежденията на Раковски се подкрепят от записките в тефтерчето на В. Левски, където четем: "Не трябва да чакаме някой да ни освободи, а после да се борим за освобождение от него".

- Нещо повече - БРЦК ратува за демократично управление на освободената българска държава.

- Защото, живеешки в демократична за времето си страна като Румъния, българските националреволюционери не могат да не оценят положителното в живота на румънското общество, сравнявайки го с това в България. Затова в принципите на демокрацията те виждат гаранции за истински свободно и демократично общество, което трябва да се изгради в бъдеща свободна България.

- Нашите революционери са били за добросъседски отношения с Балканските страни и на първо място със Сърбия и Румъния...

- Предвиждали са да се създаде Южнославянска или Дунавска федерация от българци, сърби и румънци, като всеки народ запази вътрешното си самоуправление и националния суверенитет. За модел на бъдещата федерация са имали Швейцария. Тази идея се поддържа и прилага чрез текст в програмата от Любен Каравелов, който отлично познава бита и нравите на сърбите и румънците.

- Как ще обобщим тази част от разговора ни, който ще продължим следващия път?

- Трябва ясно да се каже, че посочените текстове в Програмата показват недвусмислено, че тя има характеристиката на първообраз на национална доктрина, въпреки че не е обявена за такава, както са направили през 1878 г. албанските националреволюционери с програмата си от Призрен.

## БАНИ проведе дискусия за членството ни в ЕС

Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) организира дискусия на тема "Позитиви и негативи на членството на България в Европейския съюз". Тя бе водена от акад. проф. г-р Петко Тодоров, който във въвеждащото си експозе предложи няколко конкретни проблема като имат ли българите избор преди предстоящите европейски избори, пак ли ще изпратим в Европарламентна депутати, чиито партии ще излезнат от политическата сцена, като НДСВ, СДС, ДСБ. Проф. г-р Динко Динков подчерта, че обществото ни като цяло е напълно безхаберно към случващото се в ЕС, че и до днес мнозинството не е наясно защо сме там. Според него членството ни в Евросъюза е възможност да преодолеем исторически обусловената си изостаналост, да стимулира обществото ни към

размисъл, какви сме, защо сме такива и какви трябва да бъдем.

В изложението си дописан член проф. г-р Мария Чавдарова беше категорична, че негативите са повече от позитивите от членството ни в европейското семейство, защото продължаваме да сме в периферията на съюза и все повече се отдалечаваме от икономическия му център.

Акад. проф. г-р Григор Велев остро възрази на тази теза, защото според него подобен евроскептицизъм е заразителен, но не е обективен. Защото нито едно демократично избрано българско правителство не е отстоявало националните ни интереси. Фактът, че не можем да усвоим повече от 36% от парите, които ни се полагат, говори за въплътена некомпетентност, некадърност и полуграмотност. Според акад. Ве-

лев олигархията и голямата корупция са основната причина България да е най-бедната страна в ЕС. Акад. проф. г-р Маргарита Каменова попита нужно ли е да демонизираме ЕС, а изобщо да не коментираме ролята на политическия ни елит, чиято безотговорност се прехвърля от едно управление на друго.

Акад. проф. Георги Фотев обяви резултатите от последното голямо социологическо изследване, проведено под негово ръководство, от които става ясно, че 65% от българите са изказали най-високо доверие в европейските институции. Според известния философ и социолог, става дума за много надежден факт, който говори, че мнозинството от днешните български граждани осъзнава и оценява ролята на ЕС и собственото ни участие в него. (ЖД)



Бойка ВЕЛИНОВА

Предстои първото посещение на човека, от когото зависи бъдещият ни бизнес. Чужденецът с голямо Ч. Започва взаимната размяна на впечатления още от първите телефонни разговори и имейли, която е значителна за развитието на отношенията ни по-нататък. За добър старт на нашите бизнес отношения си има тънкости, нищо че 20 и повече години сме изграждали самочувствие на предприемачи. Балканските нрави са едно поле на действие, а международно утвърдените етикети - "друга бира".

### Внимателно подгответе визитата

Когато очаквате първото посещение на вашия чуждестранен партньор, не забравяйте едно от основните правила - да отговорите в рамките на най-много 24 часа на служебните имейли. Хората, които обичат да са точни, имат услуга "известяване с SMS" по мобилния телефон дори за личната си поща. Така ще сте уверени, че комуникацията ви е под контрол и не прилича на разпилян човек без дисциплина. Логично е първоначално да се обръщате с фамилно име към колегата си, а ако контактувате от няколко месеца - да преминете на малко име. Това е много специфично - според нивото ви на контакт и доверие, което сте изградили. Има партньори, които и по десет години си говорят на фамилно име и на "Вие". При западните обаче е прието в повечето случаи да се обръщате на малко име, освен ако това не е големият шеф на фирмата, който ви превъзхожда не само по ранг, но и по възраст.

Често пъти чуждите фирми сами организират самолетните билети и хотела, тъй като имат дългогодишни контакти с авиокомпаниите и хотелски вериги и ползват бонуси. Съдействайте, но не се натрапвайте. Ако гостът само преминава през страната ви, срещата може да се осъществи на аерогарата. Вие попитайте дали за целта трябва да резервирате зала за бизнес срещи.



## Чужденец в офиса

### Работим по план

Съставете заедно програмата на гостуването - кога желаете да разговаряте във вашия офис, кога ще правите посещение на търговски обекти и какви са предпочитанията му за свободното време. За повечето търговски мениджъри, които обикалят света, посещението на шумна механа след тежкия работен ден си е живо изтезание. Изберете стилно и уютно заведение и не се натискайте за продължаване на вечерта в бар с "програма", освен ако не ви е казано директно, че това е желано от вашия бизнес партньор. В противен случай можете да обидите човек с различни разбирания или религиозни убеждения. Не демонстрирайте и южняшко гостоприемство с покани за гостуване в дома си - хората отдавна са минали тази фаза на създаване на близост.

Не натрапвайте непременно и собствените си представи за професионалната ви среща, а с дискретни въпроси проучете вкусовете на госта. Ако сте дама и не сте особено уверена като шофьор, поканете съпруга си или някой приятел да ви вози при престоя на чужденец. Така вие ще можете свободно да разговаряте с него, без да се депресирате от трафика и чуждия език в допълнение.

При всички случаи е редно бизнес партньорът да бъде посрещнат от равнопоставен колега - изпълнителният директор се посреща от също такъв, мениджърът - от мениджър. Букетите са неприемливи, както и подаръците на изпроводяк. Вашият партньор не ги очаква, това не е част от бизнес етикета и можете да го озадачите с жестоси. Пред вулкана на бал-

канската емоционалност чужденците често се усмихват притеснено и не разбират знаците ви, които често са чисто подмазване. Когато вече работите заедно, бутилка хубаво българско вино в подаръчен плик е приятен жест, който ще бъде оценен, ако гостът вече е фен на българските изби. Но не и когато пътува само с малък багаж и го носи със себе си в салона на самолета.

### Първата работна среща

Вашият гост вече е пристигнал - не го оставайте да чака на летището, като се оправдавате със задръстването. След като не можете да се справите с трафика, как ще въртите бизнес?! Поздравете топло и искрено само с ръкостискане, дръжте се възпитано и умерено. Проведете класически "малък разговор" за пътуването и времето, това винаги отпуска и прегражда. Попитайте как предлага да продължите деня - може да има обстоятелства, които да налагат промяна в предварителната програма. Бъдете дружелюбни, но не и фамилиарни - това не се харесва и не се възприема добре. Препоръчително е да не променяте програмата без аргументи и да не скачате от точка на точка, защото това не е работещо - хората си имат ред в живота и главата и не се затормозяват с балкански изблици и импровизации. Пазете дистанцията и не задавайте прекалени и лични въпроси - никой не обича да влизат в интимното му пространство. Пари, доходи, заплати също са табу при първа среща. Интуицията ви ще е най-добрият светник докато може да се

разпрострете. Много важно е да не мрънкате по нашия език и да не се оплаквате от гържавата и политиките. Всяка нация има своите притеснения и недоволства, дори ще се почудите как може с австрийците или холандците например да имаме толкова еднороден поглед проблеми. Това обаче не е повод да охлуваме

и унижаваме родината си - гостите нито са в мечение на местните неразбории, нито се вълнуват от сложните ви мисли. Като ги затормозявате с нердостното битие, няма да ги спечелите на ваша страна, по-скоро ще ги отблъснете. Говорете аргументирано и професионално, от вас не се очаква нищо друго.

### Инглиш? О, ъе, ъе!

Естествено е при първи преговори с чужденци да се притеснявате за нивото, на което говорите чуждия език. Добре ще е преди важната среща да сте намерили време и помагала и да сте се обогатили с нови думи и словосъчетания. Специфичната и новата терминология на вашия бизнес извадете на една-две страници в работния си тефтер на български и съответния език. Така винаги ще ви е под ръка и няма да се напъвате да се сещате, а ще следите адекватно разговора. Освен сертификата за езика е решаваща и самооценката ви, защото се случват драматични ситуации - аз се правя, че говоря езика, чужденецът се прави, че ме разбира. Двете важни правила са - ако не можете да се справяте добре и ще мичите бизнес партньора с примитивното ниво на чуждия си език, наемете преводач. Той обикновено седи от лявата страна на преговарящия. В останалото време неизменно говорете на език, разбираем за всички присъстващи. Така никога няма да се почувствате изолиран или да си помислите, че коментирате нещо зад гърба му.

## Ogestan®

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

Уникална комбинация от фолиева киселина и Омега 3 (DHA) мастни киселини, необходими за нормалното протичане на бременността

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



# Дънки, плюш и пясък - хит в маникюра

Красиво оформените и поддържани нокти говорят много повече за стила на една жена, отколкото скъпите грехи и прическата. Затова маникюрът е задължителен аксесоар към всяка визия. Единствените забранени неща в него са нагризаните кожички, мръсотията, счупените нокти и обеленият лак. Всичко друго - цветове, декорации, форми, дължини, дори пиър-

синг, може да придаде неповторим стил. Възможностите са безброй и зависят от личните предпочитания. Най-добре е да се оставите в ръцете на някоя изпитана, добра маникюристка. С малко повече тренировки обаче ще се справите и сами. Ето някои от последните световни тенденции, които за съвсем кратко време допаднаха и на българските жени.

Вероника ХРИСТОВА

## Пясъчни нокти

Ефектът на този тип маникюр е впечатляващ и се постига със специални лакове. Ноктите изглеждат като току-що извадени от пясъка и сякаш морският бряг се е настанил директно върху тях. В търговската мрежа съществуват различни вариации на "течен пясък" - с много фини и ситни до поедри пясъчинки. Цветовете са също е богата и предоставя различни възможности за преливане.

Всъщност ефектът на пясъчните нокти може да се постигне лесно и в домашни условия. Необходимо са ви: основа за маникюр, любимият ви цветен лак, мека четчица и малко готварска сол.

Нанесете основата и я оставете да изсъхне. Направете същото с един пласт от цветния лак. Лакирайте с втори цветен пласт и преди да е изсъхнал, поръсете солта, която ще залепне добре и зрънцата ще се въградят в лака. С четчицата леко почистете излишната сол от страни и там, където се е натрупало по-голямо количество от нея. За наравата на този маникюр

можете да използвате и други продукти от кухнята, които напомнят пясък - смляно кафе, захар, царевично нишесте, дори грис.

Ще се учудите колко траен е този тип декорация за нокти.

## Пухкав маникюр

Той е особено подходящ за по-студените месеци, тъй като отлично се връзва с различни плетива и груби вълнени платове. Някои го наричат ефект космати нокти, тъй като наподобява козинка. Пухкавите нокти също можете да постигнете в домашни условия, но първо ще трябва да се снабдите с бурканче от специалната фина плюшена текстура, която придава този ефект. Ще я намерите лесно, тъй като е хит на

пазара. Пропада се в различни цветове.

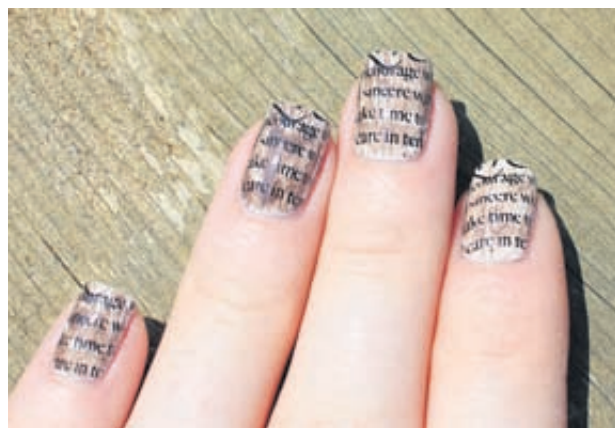
Начинът на приложение е повече от лесен - върху още влажния лак, положен върху основа, се поръсват ситно нарязаните косъмчета.

Това се прави с разрошена четчица от отделно за всеки лакиран нокът.

За подсилване на ефекта на пухкавите частици е добре да ползвате лак в същата цвятова гама.

Слабата страна на този тип маникюр е, че плюшът не се задържа дълго върху ноктите. Цветните власинки полепват лесно по лицето и дисплея на телефона, ще ги откривате дори в салатата си.

Хубавото е, че ще имате оправдание да оставите миенето на чинии и



чистенето за останалите членове от семейството.

## Ефектът деним

Дънковият мотив върху ноктите, който беше популярен хит в САЩ през 2013 г., вече превзе и българския пазар. Лакът за нокти с "дънков ефект" е истинско произведение на изкуството. Цветовете на денима варират между индиго, матирани тъмни нюанси или класическо синьо. За тези, които обичат да експериментират, авторите на идеята са разработили специални тонове със сребърни или златни отблясъци, както и с пайети или кристали. Ефектният маникюр, наподобяващ деним, е идеален завършек за една всекидневна визия и стои добре както на дълги, така и на съвсем къси нокти. Най-хубавото е, че подобно на дънките много лесно се съчетава с други цветове и аксесоари. Трайността му е различна при отделните марки лакове.

## Вестникарски стил

Пълен прочит на сутрешната преса върху ноктите предлага този тип маникюр. Страхотното му ретро излъчване е подходящо за всички възрасти и определено привлича вниманието на околните.

Безпроблемно можете да го направите у дома, ако следвате няколко прости инструкции. Пригответе си: етилов спирт 70%, основа, светъл лак за нокти без



перлени отблясъци, топ лак, вестник, ножица и чаша. Нанесете основата и лакирайте ноктите с цвета, който сте си избрали. Оставете ги да изсъхнат. Изсипете етиловия спирт в чашата. Наредете квадратчето от вестника, като ги направите малко по-големи от площта на ноктя. Последователно потапяйте всеки пръст в чашата с етиловия спирт, след което залепяйте вестникарско квадратче върху него. Притиснете с другата ръка и изчакайте 30 секунди. Махнете парчето вестник. Използвайте топ лак, за да фиксирате отпечатъка от вестникарското мастило. Това ще направи маникюра по-траен.

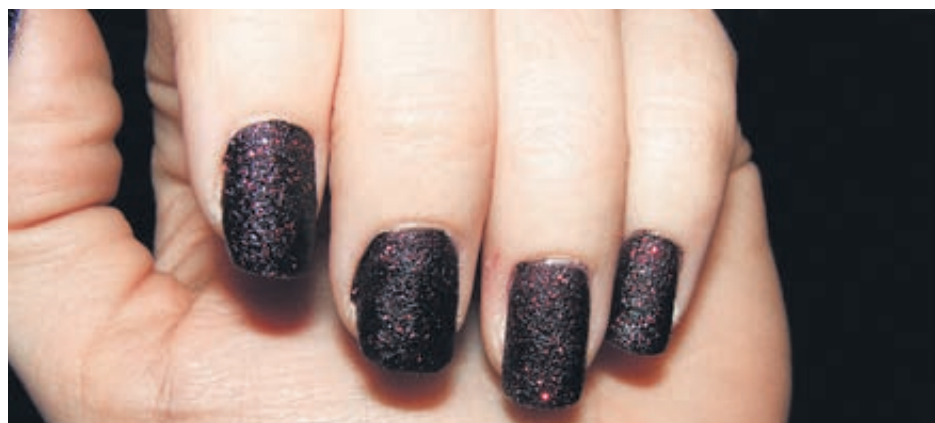
## 3D маникюр

Тази нова тенденция изглежда на преден план вображението и релефа. Авторките на новото изкуство са дигиталните художнички от Ню Йорк Сара Алаг и Демера Форд,

известни като "лазерните момичета". Художничките проектират дизайна на ноктите на компютър, а след това с помощта на 3D принтер, пластмаса и месинг създават реални макети на нокти.

На изложбата в Музея на изкуството и дизайна в Ню Йорк творенията са предизвикали такъв фурор, че вече са пуснати в продажба на сайта shapeways.com. Цените на новата сензационна вариация варират от 5 до 30 долара в зависимост от използваните материали и дължината на ноктите.

Специалистите в бранша описват маникюра като "идеален за специални събития, костюми и други краткосрочни поводи", тъй като моделите не са предназначени за дълготрайна употреба. Поставете се върху ноктите с помощта на тънък слой лепило и в най-добрия случай могат да останат невредими до три дни.



**Клуб „Нов дом“**



Няма да търсим времето за почивка и възстановяване на силите, а защо не и за глезене, под гива-на или след сложно пренареждане на програмата. Ще се организираме по-добре и ще пазим неприкосновени нашите минути днес, утре, всеки ден. Защото, особено когато сме прехвърлили 35-те, имаме нужда от по-пълноценна грижа, за да изглеждаме (и да се чувстваме) идеално (не само) на парти.



## Когато имаме само 15 минути

Това обикновено е времето, с което разполагаме между прибирането от работа и подготовката за вечерното излизане. Не губете нито секунда: вземете душ с енергизиращ гел, като разтривате тялото от глезените нагоре. Идеален помощник ще ви бъдат натуралните масажни гъби от луфа, които премахват мъртвите клетки и подобряват кръвообращението. Увийте се в затоплената хавлия, легнете и подпрете краката на стената. Така ще помогнете на лимфната течност "да се оттегли". Масажирайте с пръсти теменната част на главата - ще изпитате лека

# Пролетно презареждане

болка, но и облекчение. Отпуснете се и затворете очи за няколко минути. После разрешете косата от врата към темето.

**ИДЕЯ! Нанесете на тялото крем с аромат на южни плодове (все пак изберете био, без парабени и консерванти: макар и по-скъп, няма да вреди на здравето ви). Кожата ще остане гладка и ароматна до края на вечерта.**

## Ако разполагаме с 30 минути

След душа нанесете на лицето тоалетно мляко и с върховете на показалеца и средния пръст разтривайте от средата на челото по линията на веждите и от носа към скулите. Ще освободите натрупаното напрежение и кожата ще се зачерви приятно. Отстранете остатъка от млякото с памучен тампон. Върху чистото лице нанесете по-дебел слой бързовъзстановяваща маска (можете да си направите и сами от размачкан добре узрял банан и две лъжици сметана). Намажете върху ръцете подхранващ крем и ги разтривайте няколко минути, за да възвърнете гъвкавостта им. Пъхнете ги в памучни ръкавици и почивайте 15 минути.

**ИДЕЯ! Засилете ефекта на удоволствието, като си запалите ароматна свещ и си сварите билков чай.**

## Ако имаме цял час

Няма по-еднозначен символ на тоталното отпускане от вана, пълна с гъхава пяна. Запазете се с няколко вида ароматни соли и шампоани с различни есенции и ги редувайте според настроението и външните температури. За хладно време са подходящи продукти с южен мирис - канела, кокос, какао, магнолия, а през по-топлите месеци можете да се освежите и с билкови отвари. Най-гъста пяна ще получите, като сипвате бавно от шампоана под струята вода. Преди да се потопите, нанесете върху почистената си кожа на лицето и шията подмладяващ серум с етерични масла. От топлината ще се развият ароматите на розово масло, жасмин, иланг-иланг и грейпфрут, които не само изглаждат бръчките, но и подобряват настроението.

**ИДЕЯ! След ваната бавно нанесете върху тялото си подхранващо масажно олио (например кайсиево или бадемово). Нека попие добре, преди да се облечете за излизане.**

## Когато не гледаме часовника

Постарайте се поне един път в месеца да имате своя ден, когато да посетите козметик и фризьор или поне да се запознаете с новите процедури и услуги, които се предлагат в салоните. Обиколете аптеките и магазините за биокосметика, информирайте се от консултантите и си вземете мостри. Опитайте нов вид масаж или се оставете да ви гримира професионалист. Изключете мобилния телефон и си помечтайте да спрете и времето.

## КЪСМЕТЧЕТО НА МАРТ

- Това е невъзможно! - казала Причината.
- Това е безразсъдство! - отбелязал Опитът.
- Това е безполезно! - отсякла Гордостта.
- И все пак, опитай... - прошепнала тихо Мечтата.

лючете мобилния телефон и си помечтайте да спрете и времето.

## Екшън план за пълно щастие

Какво стои зад клишето да даряваш и да получаваш любов? Бъдете отворени към околните, помагайте, с каквото можете, носете радост в душите и очите на хората, които обичате или срещате случайно. Правете по едно добро дело всеки ден, дори това да е "само" да подарите усмивка на непознат.

**Ако опитате тези и следващите прости правила, само за три седмици ще се спасите от класицията на най-нещастните, най-мрънкащите, най-недоволните:**

1. При всеки повод презръсвайте и ръкостискайте. Добронамереният и щедър физически контакт повишава настроението, отпуска напрежението и намалява нивата на стреса. Гушкайте всекидневно поне един човек, когото обичате, и ще усетите скоро разликата.

2. Презаредете връзката си с нови емоции и правете любов по-често. Не пропускайте да уверите партньора си колко много значи за вас, отделете му повече лично време - независимо от претоварената ви програма.

3. Внасяйте повече радост в живота си и флиртувайте с него всеки ден: пейте, смейте се, танцувайте! От известно време практикувам смях на поразия всеки ден в края на работното време: изпращам на съпруга ми вицове, които много ме разсмиват, за да развеселя и него.

4. Обичайте се повече и бъдете мили със себе си, сякаш сте друга личност, в която сте силно влюбени. Колкото повече обичате себе си, толкова повече любов ще можете да раздавате. И колкото повече излъчвате, толкова повече ще получавате.

Само три седмици, нали запомнихте? Включете

те тези простички стъпки към дневната си програма и чакайте чудото на пълното щастие!

## Луната и градината

Лунното земеделие не предполага да хукнем да копаем лехите по нощите, а да съобразим фазите с най-подходящите за тях дейности.

● Луната има най-малко влияние във фазата на новолунието.

● През първата четвърт се засаждат бобовите култури, повечето плодове - ябълки, круши, зеленчуци като чушки и краставици.

● Традиционна практика е приготвянето на разсадите при пълнолуние, вероятно защото предците ни са забелязали по-бързото покълване на семената през този период.

● По време на пълнолуние растенията развиват и кореновата система, затова се фокусирайте върху кореноплодните, гругките и другите растения, които не залагат на зелената маса. Това е подходящото време за пресаждане на растенията в нови саксии, както и за разсаждане на разсадите на едногодишни и многогодишни растения в градината, тъй като се подпомага създаването на силно начално развитие на корените.

● През последната четвърт растенията са в период на покой.

Ето предстоящите лунни фази по нашето часово време:

**Последна четвърт**  
24 март, 04:47:16 ч.  
**Новолуние**  
30 март, 21:45:47 ч.  
**Първа четвърт**  
7 април, 11:31:55 ч.  
**Пълнолуние**  
15 април, 10:43:31 ч.  
**Последна четвърт**  
22 април, 10:52:47 ч.

Страницата подготви  
Бойка ВЕЛИНОВА

## КАКВО ДА НЕ ПРАВИМ ПРЕЗ МАРТ

Още цял месец продължават Великденските пости - чак до 20 април. Въздържащието има дълбоки религиозни и духовни корени и е много по-комплексно от ограничаването на животински хранителни продукти, секс и лоши гуми, както ни заливат всяка година от медиите. Намерете си място или хора, на които да сте полезни

дори само с един час доброволен труд седмично.

**Почерпете душата си с възпирани от библейските Седм смъртни греха: похотливост, чревоугодничество, скъперничество, леност, гняв, завистничество, горделивост. Със сигурност ще се почувствате по-добре и ще направите живота си по-смислен и пълноценен.**



## Чай, чай, чай

От канелени пръчици (2 бр.), лимонена трева (1 с.л.), джинджифил (2-3 резена) и литър кипяща вода. Не се подхлъзвайте по клишетото, че това е зимна комбинация: канелата доказано намалява високото артериално налягане и кръвната захар и има естествена сладост; лимонената трева има успокояващ ефект, помага срещу стрес и безсъние, пречиства храносмилателната система, тонизира кожата и мускулите. Джинджифилът е отлично противовирусно и енергизиращо средство. В комбинация имат прекрасен вкус и две-три чаши на ден ще ви хидратират и освежат.



ФУТБОЛИСТ  
ОТ ЦСКА  
НАЦИОНАЛ

МОДЕЛ ДЖИП  
НА "ДАКИЯ"

МОДЕЛ  
НА "КИА"

ГЕРОЙ НА  
УШЕКСПИР  
"ОТЕЛО"

ГЪБЧКИ ПО  
НОКТИТЕ

СТРЪМЕН  
БРЯГ

ГЕРОЙ НА  
ЕМСТАНЕВ  
"КРАДЕЦЪТ  
НА ПРАС-  
КОВИ"

ИСПАНСКИ  
КОНКИСТАДОР  
1487 - 1557

ИМЕНАТА НА  
НАШИ ИСТОРИИ  
ПРОФЕСОР

ДЪЩЕРЯ НА  
КНЯЗ БОРИС  
ПЪРВИ

МОДЕЛ  
НА "ФИАТ"

БИБЛЕЙСКИ  
СИН НА  
АДАМ И ЕВА

СТАРО НАШЕ  
БОЙНО  
ИЗКУСТВО

ГРАД В  
ШВЕЙЦАРИЯ

СИСТЕМА НА  
ОРГАНИЗА-  
ЦИЯ НА МУЗ.  
ТОНОВЕ

БИВШ НАШ  
ТОПКАРИСТ

ПЕСЕН НА  
СТЕФАН  
ВЪЛДОБРЕВ

БЛАГА С  
КОИТО СЕ  
ТЪРГУВА

ИСПАНСКИ  
КОНКИСТАДОР  
1487 - 1557

ИМЕНАТА НА  
НАШИ ИСТОРИИ  
ПРОФЕСОР

ДЪЩЕРЯ НА  
КНЯЗ БОРИС  
ПЪРВИ

МОДЕЛ  
НА "ФИАТ"

БИБЛЕЙСКИ  
СИН НА  
АДАМ И ЕВА

ТРОПИЧЕСКИ  
ЗЕМНОВОДНИ  
ХИЩНИЦИ

РУДНИК КРАЙ  
СИМИТЛИ

БИВШ ИЗРАЕЛСКИ  
ФУТБОЛИСТ,  
НАЦИОНАЛ

ДЪРВЕНИ  
ЯПОНСКИ  
ОБУВКИ

РЕКА В  
ИЗТОЧНА  
ГЕРМАНИЯ

ФИЛМ НА  
УДИ АЛЪН

НАША ДЖАЗ-  
РОКГРУПА

БЛАГА С  
КОИТО СЕ  
ТЪРГУВА

БАНКАНСКА  
СТОЛИЦА

ИСПАНСКИ  
КОНКИСТАДОР  
1487 - 1557

ИМЕНАТА НА  
НАШИ ИСТОРИИ  
ПРОФЕСОР

ДЪЩЕРЯ НА  
КНЯЗ БОРИС  
ПЪРВИ

МОДЕЛ  
НА "ФИАТ"

БИБЛЕЙСКИ  
СИН НА  
АДАМ И ЕВА

ПЪРВИЯТ  
ГУБЕРНАТОР  
НА СОФИЯ  
СЛЕД ОСВО-  
БОЖДЕНИЕТО

ГРАД НА  
О. КИПЪР

СПИРТНА  
НАПИТКА

НАШЕ  
КНИГОИЗДА-  
ТЕЛСТВО

МОДЕЛ НА  
"НИСАН"

МИНЕРАЛ,  
УРАНОВА  
РУДА

ПТИЦА ОТ  
СЕМЕЙСТВО  
"БРАНИ"

ДЪЛГО ДЪР-  
ВО ОТПРЕД  
НА КАРУЦА

ГЕРОЙ НА СТ.  
ЛЮКОВСКИ  
СИМЕОН

ФИНИЙС-  
КОТО ИМЕ НА  
ТРИПОЛИ

МАРКА  
ЧЕШКИ  
КАРБУРАТОРИ

ПОСТОЯННО  
МЕСТО-  
ЖИТЕЛСТВО

ВНОСКА ЗА  
ПОГАСЯВАНЕ  
НА ДЪЛГ

ПРОЧУТ  
МОСТ В  
ГАБРОВО

МЕТАЛЕН  
СЪД ЗА  
ТЕЧНОСТИ

БАЛЕТНА  
СТЪПКА

ЩАТ В САЩ

ГРАД В  
БЕЛГИЯ

ВИЗАНТИЙС-  
КИ ПИСАТЕЛ  
"ИСТОРИЯ"

ВЗРИВНА  
СМЕС

ГЕРОИНЯ ОТ  
ФИЛМА НА  
Д. ДАКОВСКИ  
"СТУПЕНС-  
КИТЕ ЛИПИ"

НАШ КОСМИ-  
ЧЕСКИ УРЕД

МОНАХ,  
КАЛУГЕР

ВАЖНА  
ЛИЧНОСТ

УЗБЕКСКИ  
ПОЕТ,ПРО-  
СВЕТИТЕЛ  
1884 - 1919

РОД ТЕСНО-  
НОСИ  
МАЙМУНИ

СЪД ЗА  
ЦВЕТЯ

БИВШ  
СКИАЛПИЕЦ  
ОТ САЩ

ПРИМАТА  
НА НАШАТА  
ПОПМУЗИКА

ПИСАТЕЛ ОТ  
САЩ "АЗ  
РОБОТЪТ"  
1920 - 1993

ПОВЕСТ ОТ  
ШАТОБРИАН

ФРЕНСКИ  
ДРАМАТУРГ  
1925 - 1993  
"БОРСАЛИНО"

ПЛАНИНА В  
КОЛУМБИЯ

БРИТАНСКА  
ПОППЕВИЦА

КОКОСОВА  
НАПИТКА

МАЛКА  
ФЛЕЙТА

АМЕРИКАН-  
СКИ КРО-  
КОДИЛ

ПОЛОВИ  
ЖЛЕЗИ

ВЪРХНА  
МЪЖКА  
ДРЕХА

СЪДОВЕ  
ЗА ПРАНЕ

ОТГЛАС,  
ОТЗВУК

ВЕЩЕСТВ-  
НИ ЧАСТИЦИ

БУКУРЕШКИ  
ТЕАТЪР

ГЕРОИНЯ НА  
АЛГОБА  
"ПРОЛЯТАТА  
ЧАША"

МАРКА  
АВТОГУМИ

ЗАКРИТО  
СТРЕЛБИЩЕ

ТИНЯ

РАЗКАЗ ОТ  
Н. ХАЙТОВ  
КУЛТОВИ  
РИСУНКИ

ГРАД В САЩ,  
АЛЯСКА

ВИЗАНТИЙС-  
КИ ПИСАТЕЛ  
"ИСТОРИЯ"

ВЗРИВНА  
СМЕС

ГЕРОИНЯ ОТ  
ФИЛМА НА  
Д. ДАКОВСКИ  
"СТУПЕНС-  
КИТЕ ЛИПИ"

ЛЕТНИ  
ИЗПАРЕНИЯ

ГРАД В САЩ,  
ТЕКСАС

ВИД ОБРА-  
БОТКА НА  
ТЕКСТИЛЕН  
МАТЕРИАЛ

ЕЗЕРО  
В РИЛА

МАРКА РУСКИ  
САМОЛЕТИ

ОПЕРА ОТ  
МОЦАРТ

АНГЛИЙСКИ  
КИНОАРТИСТ  
"ПАЛЕЩИ  
ЛЪЧИ"

ГРАД ВЪВ  
ФРАНЦИЯ

ВЪРХНА  
МЪЖКА  
ДРЕХА

СЪДОВЕ  
ЗА ПРАНЕ

ОТГЛАС,  
ОТЗВУК

ВЕЩЕСТВ-  
НИ ЧАСТИЦИ

БУКУРЕШКИ  
ТЕАТЪР

ГЕРОИНЯ НА  
АЛГОБА  
"ПРОЛЯТАТА  
ЧАША"

МАРКА  
АВТОГУМИ

ЗАКРИТО  
СТРЕЛБИЩЕ

ТИНЯ

РАЗКАЗ ОТ  
Н. ХАЙТОВ  
КУЛТОВИ  
РИСУНКИ


ГРАД В САЩ,  
АЛЯСКА

ВИЗАНТИЙС-  
КИ ПИСАТЕЛ  
"ИСТОРИЯ"

ВЗРИВНА  
СМЕС

ГЕРОИНЯ ОТ  
ФИЛМА НА  
Д. ДАКОВСКИ  
"СТУПЕНС-  
КИТЕ ЛИПИ"

За комфорт  
по всяко време



РЕЧНИК: АВАЗ, АКОМИНАТ, АМАР, АМАРИЛО, ИРАЛА, НОТАРА, ОКОБО, ОРОЦЕТАМ, ОТЕНИТ, ОХАНА. МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 10:

**ВОДОРАВНО:** Димчо Дебелянов. Лалов (Иван). Май. "И не каза нито дума". Сполука. Онора (Роже). Язова (Яна). Ирак. Латинина (Юлия). Инана. "Британик". Орис. Нан. Азиди. ИЛ. Ме (Райни). Свита. Ин. Акира. ОН. Кати. "Америка". Апо. Еко (Умберто). Мрамор. Аналема. Иран. Нос. "Агон". Беладона. ИЛИ. Ик. Амина. Оронова (Даниела). Отеро (Изабел). Ано (Жан-Жак). Оно (Йоко). Ару (Габриел). "Княз Игор". Евстати Бурнаски. Опи.

**ОТВЕСНО:** Пимпирев (Христо). Пагане. Маори. Икономов (Владислав). "Очилатата". "Ани". Указател. Нот. Адик. Ни. Икебана. Еналиди. Оме. От. Абе (Кобо). Акино (Корасон). Ало. Екот. Араб. Длани. "Идору". Язон. Онур. Инари. "Ино". Онано. Мравка. Ови. Арикара. Анс. "Тя". Илимани. ЯК. Илозис. Рем. Лози. Адон. Маронити. Плукане. Иро. Его. "Омана". Ок. Сироп. Ива. Ананас. Кори.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

**ЖИВОТЪТ** ДНЕС

Главен редактор  
Петър Галеб

Отговорен редактор  
Светлана Любенова  
s.foteva@health.bg

Редактори  
Галина Спасова  
Румен Леонидов  
Илияна Ангелова  
Лиляна Филипова

Репортери  
Вероника Христова  
Татяна Вълкова  
Георги Георгиев  
Мирослава Кирилова  
Кристина Пешина

Наблюдател  
Акад. Григор Велев

Графична концепция  
РЕМЕ-сун

Предпечат:  
Веселка Александрова,  
Росица Иванова

Коректор Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Издава Хелт ЕООД

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

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

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

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

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



# ГОДИНАТА НА ГОЛЯМАТА ПРОМЯНА

## Най-комерсиалното автомобилно състезание в света вече няма да е същото

От известно време се знаеше, че през 2014-а предстои кръстопътна промяна във Формула 1. На някои все им изглеждаше, че годината е много далеч. Други не искаха изобщо да идва, или по-точно - надяваха се нещо да се отложи и всичко да продължи, както си е било. Е, няма как. Просто защото новото време с всичките обременености, кризи, липси, мрачни перспективи, но и нови възможности няма как да подмине и Формулата.

Или пък колкото и да е бърз, дори този "пътуващ цирк" няма как да избяга от времето. Ами добре дошли в "сезон 2014" на Ф1. За онези, които все пак са пропуснали - най-бързото и скъпо състезание на планетата тръгва по нов "зелен" път. Основната промяна идва от задвижването. От тази година двигателите с вътрешно горене излизат от обичайната си роля. Новите турбо мотори зареждат електрическата система, с помощта на която се прибавя допълнителна мощност.

Технологията включва 1,6-литров V6 двигател и електрически с батерия, която се самозарежда при движението и спирането на колата. До миналия сезон тази система беше по-скоро спомагателна и се наричаше KERS. А вече ще осигурява около една трета от тягата на новите болиди за време от 33 сек на обиколка.

В играта влиза и 8-степенна предавателна кутия и само една изпускателна тръба за изгорелите газове.



Формула 1 тръгва по нов път. Един от големите въпроси е: ще стане ли по-интересна

Има и интересна новост, свързана с аеродинамиката: забранява се обдухването на дифузориите. Ето ви един съвсем нов свят за Формула 1. По време на тестовете много автомобили прегряваха или по-точно елементи от тях. Причини колкото искаш. И най-странното е, че това постоянно се случваше на домашните от последните четири сезона - "Ред Бул". В същото време отборите имат право едва на 5 двигателя през целия шампионат.

Това не е всичко. Ограниченията са на всички нива. Лимитират се аеродинамичните тестове в тунелите. Сиреч, гениалните решения по време на сезона вече трябва да се търсят другде.

Вървим нататък. Намалява се горивото. ФИА въведе лимит от 100 л на час. Досега беше 150 л по време на състезание. Кое то означава, че пилотите вече трябва да карат и доста икономично. От една страна, това е добре, тъй като в някаква степен засилва ролята на пилота. Нали все се оплаквахме, машините вземат връх, а хората в тях се превръщат в кукли. Но пък нали някой трябва да управлява цялата тази техника от бъдещето (грешка, настоящето).

Ето как Ф1 прекрачва в новата ера на автомобилостроенето. Досега винаги я припознавахме като платформа, от която във въз-

можно най-екстремните условия новостите тръгваха към редовите коли по пътищата. Подвижната състезателна лаборатория на високи скорости и високи токчета, богати спортисти и още по-богати спонсори, красиви жени, суета и огромна преданост от феновете ще продължи да бъде такава, но вече с други средства. Платформата се измества.

Споменахме за "Ред Бул" - превъзходството и титлите им напоследък дотегнаха на всички освен на тях самите може би. Налице са всички шансове да бъдат свалени от върха. Все пак рано е Себастиан Фетел да бъде отписан. Той има нов

## ОТБОРИ И ПИЛОТИ

"Ред Бул" - Себастиан Фетел (Германия), Даниел Рикиардо (Австралия)  
 "Мерцедес" - Люис Хамилтън (Англия), Нико Розберг (Германия)  
 "Ферари" - Кими Райконен (Финландия), Фернандо Алонсо (Испания)  
 "Лотус" - Пастор Малдонадо (Венецуела), Ромейн Грожан (Франция)  
 "Макларън" - Дженсън Бътън (Англия), Кевин Магнусен (Дания)  
 "Форс Индия" - Нико Хюлкенберг (Германия), Серхио Перес (Мексико)  
 "Заубер" - Адриан Сутил (Германия), Естебан Гутierrez (Мексико)  
 "Торо Росо" - Жан-Ерик Верн (Франция), Даниел Квят (Русия)  
 "Уилямс" - Валтери Ботас (Финландия), Фелипе Маса (Бразилия)  
 "Маруся" - Жул Бианки (Франция), Макс Чилтън (Англия)  
 "Катерам" - Камуи Кобаяши (Япония), Маркус Ерикссон (Швеция)

партньор - австралиеца Даниел Рикиардо.

Най-силна предсезонна подготовка направиха "Макларън", "Мерцедес", "Ферари"... И трите тима жадуват за трона. Има нови лица, има завърнали се в старите си отбори - Кими Райконен във "Ферари", има

големи напуснали. Има нова pista - последната олимпийска столица Сочи.

Има от всичко, но най-вече налице е промяна. Драслична. Този сезон във Формула 1 със сигурност ще остане в историята. Който и да спечели, както и да го стори.

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин B6

За повече енергия и жизнен тонус при:

- умора и стрес
- умствено натоварване
- физическо натоварване
- спорт
- след боледуване

ECOPHARM

www.ecopharm.bg



Усмивки в "Ред Бул" на представянето на новия болид. Такива нямаше в предсезонната подготовка



# ЛУДОГОРЕЦ НАПУСКА ЛИГА ЕВРОПА С ПОЛЕТ И СПЕКТАКЪЛ

Валентин МАРИНОВ

Лудогорец е пред напускане на Лига Европа. Не ги отписваме, но и не се надяваме много на чудо. Просто защото Валенсия трудно ще изтърве аванс от три гола, при това вкарани на чужд терен. Валенсия е по-класният отбор и го показва в София. Класата се изразява в това да си вкараш положенията и да се измъкнеш от тежка ситуация с човек по-малко. Нищо ненормално не се случи. И нищо сензационно. Да не говорим за късмет, защото срещу Лацио шансът бе на страната на българите.

А Лудогорец оправда името си дори с играта и развитието на мача срещу испанския гранд пред пълния "Васил Левски". Двубоят си вървеше лудо най-малкото в първия един час. Българският шампион натискаше, нападаше бясно, пропускаше... И пускаше голове - така се случва във футбола. Не вкараш ли, ще ти вкарат. Но една от причините Лудогорец да спечели толкова много фенове в България е именно стилът на игра. Вярно е, че за да се победи тим като Валенсия, е нужно най-вече първо да укротиш себе си, да си по-контролиран и прагматичен. Нека все пак не забравяме, че Лудогорец е едва в началото на своето развитие. Едно пеленаче във футбола в сравнение с Валенсия.

Няколко неща тази пролет се случиха за първи път в историята на род-

## „Зелените“ пак не изневериха на атрактивния си стил

ния спорт. Никога досега отбор като Лудогорец, без традицията и фенската маса на ЦСКА, Левски, Ботев (Пловдив), Берое и т.н., не е пълнил "Васил Левски", при това два пъти поред. А шефовете на клуба направиха и шоу, каквото не сме виждали на мач в България: една от орлиците на Лацио летя на стадиона, момиче на велика българска песен и химна.

Обикновено такива неща правят на спортни събития в Америка. Коне препускат по терените, летят птици, прави се хореография, а някоя звезда пее химна. Всеки, който е гледал баскетбол, хокей на лед, бейзбол, футбол и т.н., го знае. Защото си е шоу. Приема се, че отиваш на стадиона или в залата и за нещо повече - извън битката на терена. Там спортът е спектакъл, нор-

мален е и хората ходят на мач да подкрепят любимия си тим, за емоцията, но и да се позабавляват.

Тук орлицата и Крисия се приеха като кич. Излязоха знайни и незнайни по социалните мрежи и медиите, изразваха се мощно на поражението и заклеиха опита да се поднесе нещо повече - сега под формата на патриотична тръпка. Е, нека всеки сам прецени. Поне в обичта и омразата сме свободни.

Лудогорец може би напуска Европа, но напуска ефектно - красиво и с полет. Както каза и гледалият от ложите Фабио Капело, клубът трябва още много да работи. А дали ще успее да съхрани състава си и цялата натрупана сега енергия за нещо по-голямо, ще разберем много скоро.

BGfootball.com



## Печалбата на „Орлите“ от Разград е 7 милиона евро

Босът на Лудогорец Кирил Домусчиев обяви, че е амбициран да постигне същите, а дори и по-големи успехи през следващата година. Клубът му бил спечелил около 7 милиона евро от участието си в евротурнирите този сезон, част от които ще бъдат инвестирани в строежа на нов стадион.

"Те имат състезатели, за които можем само да си мечтаем в българското първенство. Не мога да кажа, че не играхме, но изпуснахме и гузпа, и положения, а и нямахме късмет. Испанците ми признаха, че е станало здрав мач. С нашите скромни възможности - толкова, но това не значи, че няма да се стре-

мим през следващата година да постигнем повече. Отдавам поражението на късмет, съдба и класа. Виждаме, че ако нашите играчи вкарваха всяко положение, нямаше да играят в Лудогорец, а в Испания. Най-голямото нещо, от което ме боли, е, че разочаровахме феноменалната публика. Не обичам да разочаровам хората. Само суперлативи за тях. Развалям се, че върнахме на стадиона нормалните хора. Винаги има хора с негативно мислене, мислещи по-различно, но всеки си има мнение", коментира Домусчиев. Според него всички отбори като Валенсия имат подкрепата на широк кръг спонсори. "Те не се издържат от един човек,

който да вади по 100-120 млн. Разчитат на спонсори, хора, които пълнят трибуните, ТВ права. И ние ще разчитаме на подкрепата на нашите спонсори, броят им да се увеличава. Също така ще разчитаме все повече хора да идват на стадиона и да го пълнят. Компаниите ни ще увеличат парите за отбора. Сега е важно да запазим менталитета, поведението, което имаме, и стратегията на тима. Трябва да станем шампиони и ако не тая, следващата година ще гоним влизане в групите на Шампионската лига. Ние играем офанзивно, нямаме защитници. Може би днес това ни коства победата", завърши Кирил Домусчиев.



## При болки в ставите!

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

При болки в ставите и мускулите.

Подходящ е за приложение при:

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

**NeOx**



ECOPHARM  
www.ecopharm.bg