



ЕС въвежда строг ред в биопроизводството

на стр. 7



Доц. Константин Рамшев ръководи една от най-тежките клиники

на стр. 11 и 17

**Actavis**

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 14 (95), 8 - 14 април 2014 г. (год. II)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се  
безплатно



Проф. Татяна Бенишева,  
експерт по лекарствена политика:  
**Липсва цялостната  
картина  
в здравеопазването**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 9

Снимка: Росен ВЕРГИЛОВ

Какви ще са  
последствията  
за България  
при санкции  
срещу Русия  
на стр. 5

Видеоинтер-  
вюта  
наближат  
масово при  
подбора  
на кадри  
на стр. 6

История:  
Как България  
се раздели  
на русофили  
и русофоби  
на стр. 26

Спорт:  
Юбилейно  
издание  
на тенис  
турнира  
„Амбиноръв“  
на стр. 31

Програмисти, лекари  
и учители ще са  
най-търсените специалисти  
в следващите 5 години

стр. 4

Добрият Съсед е близо!

**T MARKET**

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 08 ДО 14 АПРИЛ

<b>4.99</b> 0.17 лв/бр	<b>8.99</b> 8.99 лв/кг
Яйца „Маркас-90“ 30 броя, размер М, кора	Охлаждана пъстърва кг, чистена
<b>0.69</b> цена за броя	<b>4.69</b> цена за купичка
Шоколадово зайче „Terravita“ 60 гр	Бонбони „Raffaello“ 150 гр
<b>-25%</b>	на салати и кулинария от нашата витрина само с карта

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

**Chondrosave®**

Хондросейв - с грижа за всяка става!

**ECOPHARM**

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



## Пивоварите в подкрепа на детския спорт

През 2013 г. в кампанията "Спортът е по-добрият начин децата да пораснат, родители, вие можете да повлияете", организирана от Съюза на пивоварите, са се включили над 1900 деца. Според национално представително проучване на Ипсос България 16% от пълнолетното население на страната познава програмата и нейното послание е достигнало до повече от 920 000 българи.

Като част от политиките си за социална отговорност СПБ реализира дългосрочен проект за превенция на употребата на алкохол от лица под 18 години. Финансово кампанията е осигурена изцяло от пивоварните компа-

нии в България. Тя е под мониторинга на ЕК като доброволен ангажимент на българските пивовари към общоевропейската платформа "Форум за алкохол и здраве".

През 2013 г. в периода май-ноември всеки вторник Съюзът на пивоварите организира безплатно за всички желаещи деца спортни тренировки за начинаещи и напреднали, ангажирани бяха терени и професионални инструктори по волейбол, изправителна гимнастика, каратэ, кунгфу, баскетбол и зумба.

Разпространени бяха 10 хил. информационни брошури, раздадени бяха стоици награди за най-активните участници. За



насърчаване на масовия спорт Съюзът на пивоварите дарява средства за подпомагане дейността на спортни клубове и организации, поддържа общински спортни площадки, подкрепя организацията на много събития и на експертни консултации, насочени към предотвратяване злоупотребата с алкохол.

Превантивната програма "Спортът е по-добрият начин децата да пораснат" продължава и през 2014 г. Стартът е през м. май. Тази година проектът включва не само София, но и редица други градове.

## Предварителна продажба на билети за влакове по Великден

За всички клиенти, които предвиждат да пътуват с влак за Великден, от 7 април БДЖ въвежда предварителна продажба на билети за всички бързи влакове. Обичайният срок от 5 дни за предварително купуване на билети с оглед на по-дългите празници се удължава на 15. Това дава възможност на клиентите да планират предварително своите пътувания, своевременно да направят резервации за сегащи места и да закупят билет за предпочитания влак.


Предварителните продажби ще се извършват във всички гари и железопътни бюра в страната през периода от 7 до

21 април.

За Великден се планират и допълнителни вагони за влаковете по основните направления в страната.


За определени влакове могат да се закупят билети и онлайн. Системата за онлайн резервации и продажба дава възможност и за визуален избор на спални и седащи места. Разплащането се осъществява по електронен път с най-масово разпространените кредитни и дебитни карти.

Системата е достъпна на официалната интернет страница на "Холдинг БДЖ" ЕАД - [www.bdz.bg](http://bdz.bg), както и на електронен адрес - <http://bdz.transportinfo.bg>.



**CredoWeb**

СОЦИАЛНАТА МРЕЖА ЗА ЗДРАВЕ



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)!



## Българското вино ще стане елитен продукт

"Мисля, че през следващите години все повече ще се говори за българското вино като за елитен продукт с марка "България". Това каза в интервю за Агенция "Фокус" Иван Соколов, председател на Съвета на директорите на Пловдивския панаир. "Определено мога да кажа и леко съм пристрастен тук, че българските продукти са на по-високо ниво и това се доказва на изложбата. В България се произвеждат много качественни вина и естествено те се състезават с лидери като френските, италианските, южноафриканските и аржентинските вина. Родните вина имат някои особености, които може би самите производители си ги знаят, но по отношение на някои продукти бих казал, че българските са по-качествени. Може да ме питате защо българските вина ги няма на международния пазар, а там има само френски, италиански, аржентински и австра-

лийски. Това е въпрос на търговска дейност, на възможности за развитие на тази търговска дейност и мисля, че компаниите усилено работят по този въпрос. Имам информация, че неслучайно големи производители са се насочили към този пазар и участват на големи изложби в Германия, Франция, Китай и Грузи", допълни той.

На въпроса дали има нещо, с което отстъпваме на тези конкуренти, Соколов обясни: "Виждам някои слабости, но не е коректно аз да ги коментирам. Мога да кажа, че нуждата от държавна подкрепа, за да се увеличи възможността българска качествена продукция да отиде на международния пазар, е все по-голяма, тъй като избите и производители не могат да се състезават сами. Те трябва да бъдат не само обединени, но и финансово подкрепени и тогава могат да участват на големи пазари", посочи той.



## В епицентъра на медиите

„Според експертите бумът на удари в първия ден от седмицата показва, че хората са изключително чувствителни на намаляването на продължителността на съня, дори и то да е само с един час. "Означава и че хората, които са застрашени от сърдечни проблеми, са изложени на много по-голям риск след смяната на времето", обяснява кардиологът Амниът Санху, един от ръководителите на екипа, провел изследването. Санху посочва, че проучването трябва да се вземе предвид от лекарите от спешната помощ, които следва да се подготвят за пик на сърдечни проблеми през въпросните понеделници. Проучването установило още, че проблеми се регистрират само при преместването на стрелките напред. А когато наесен върнем часовниците в реалното астрономическо време и хората имат възможност да спят с час повече, случаите на инфаркт намаляват."

"Труд"

„Професор Чарлс Цайслер от Харвардския университет цитира изследване в САЩ, според което в понеделника след преместването към лятното време в страната има увеличение на автомобилните катастрофи с между 6 и 17%. В статия на Huffington Post той разказва и за шведско проучване, което показва, че има нарастване с 5% на сърдечните удари през първата седмица след смяната на времето.

Учените твърдят, че местенето на часовника с час напред не е съобразено с биологичните потребности на организма или с природата. На първо мяс-

# Лятното часово време



то страда връзката между отделянето на мелатонин и съня. Между хормона на епифизата и съня съществувва пряка връзка и недостигът на мелатонин значително затруднява и прави невъзможно заспиването."

Blitz.bg

„И така: чий болен мозък измисли тази смяна на времето, срещу която вече въстанаха неколкокогични държави като Русия, Китай, Япония и всички африкански страни? И категорично заявиха, че те няма

да я прилагат. Защото е вредна за човечеството и облагодетелства само някои крупни компании, алчни за печалби. Но в същото време съсипе здравето на хората."

Мира Рагева, "Ретро"

„Може и да ни се разминат лющкането между зимно и лятно време, ако се приеме унифицираната на бившата аграрна министърка в Берлин и понастоящем министърка на икономиката на Бавария Илзе Айгнер. Тя е категорично против местенето

на стрелките и предлага своеобразен референдум в ЕС, като всеки гласува по интернет.

Какви са аргументите ѝ?

1. Отдавна е доказано, че не се постигат енергийни икономии. При ранно ставане на хора от първите смени трябва да се палят лампи. За много държави в Северна Европа април е студен месец. Ако вечер се пестят от осветление, заран се ползва отопление, което е по-скъпо от тока за ел. крушките.

2. Преместването на лятно часово време често се отразява зле на здравето на хората заради промяната на биологичния ритъм. Това е така особено в началото - организъмът не може бързо да се адаптира. Появяват се смущения в хормоните, обмяната на веществата и мозъчната дейност. Симптомите са умора, изтощение и апатия."

Симона Русева, "Клуб Z"

„Смяната на зимно с лятно часово време съвпада с периода на пролетната умора, което кара много хора да се чувстват изтощени и безжизнени. Така, вместо пролетта да ви окрилява и енергизира, се стига до апатия, главоболие, лека депресия, загуба на апетит, безсъние или сънливост, неработоспособност, раздразнителност, отпадналост."

Plovdivutre.bg

„По данни на една от най-големите застрахователни компании на Германия - DAK, в първите три дни след преместването към лятно време в германските болници попадат средно по 40 души на ден с подозрение за инфаркт. А обичайната средна годишна "норма" е 30 души дневно."

"Преса"

„На времето, когато в Германия въвеждат преместването към лятно време, баварската министърка на икономиката Илзе Айгнер казва, че това трябва да бъде отменено. Днес, 34 години по-късно, е повече от ясно, че икономическите предимства от смяната на времето са много по-малки, отколкото се е смятало преди. Да не говорим за негативно влияние върху здравето на хората. Сега в германския Бундестаг бе внесена петиция, подписана от над 50 хиляди души, в която се настоява преместването на часовниците да се отмени."

Тил Рьоненберг, хронобиолог, "Монитор"

„Преместването на часовника с един час напред води до обостряне на оплакванията", предупреди по БНР специалистът по психиатрия д-р Веселин Герев. Той цитира шведски проучвания, според които в понеделник след смяната на времето с 60% се увеличават хората, търсещи спешна помощ заради кардиологични проблеми. Това са аритмии, колебания на кръвното налягане, гръдна болка. Проверка по спешните центрове у нас е показала, че ръстът на подобни случаи у нас е 50%."

"24 часа"

## ПОСОКИ

### За задния двор



Петър ГАЛЕВ

Тъкмо властта си помисли, че всяко гражданско недоволство клони към пълно замисане, дойде сериозен удар отвън. Европейският парламент призова Комисията да обмисли спиране на парите, които България получава по различните фондове. Причината е до болка позната - ширещата се корупция, неефективното правосъдие, липсата на капацитет евромилионите да се управляват прозрачно и ефективно. Това отдавна го казаха хиляди по площадите, но никой не ги чу. Ако и сега управляващите се направят, че не разбират какво им казват от Брюксел, последствията ще ги усети всеки гражданин, ама не само като поредния срам след шамара от партньорите ни, но и по джоба си. Дано не се окаже, че ще бъдем в ЕС само на книга - без свободно пътуване (защото не ни приеха в Шенген) и без солидарните средства, които да променят живота ни към по-добро. Ясно е, че професионален капацитет няма как да се създаде за броеци месеци. Но ще трябва да спрем или най-малкото драстично да намалим кражбите. Трудно е, но не е невъзможно, особено ако обществото запази и увеличи чувствителността си по темата. Един от най-ефективните начини за контрол е присъствието в реално време на цялата информация, свързана с харчене на обществени средства, в интернет. Всеки трябва да може лесно да види колко пари държавата е събрала и как и къде точно ги е изхарчила. Тогава и евроинституциите ще погледнат другояче на административната ни. Жалко е, но пак чужденците трябваше да ни кажат, че къщата ни мирише лошо и че не ни искат в двора си, докато не се изчислим. Ама на нас не ни миришело?! Ами то и на прасето не му е зле в кочината...

## СТОП КАДЪР



Десетки журналисти протестираха пред Министерството на вътрешните работи в София след поредния опит чрез насилие да бъде задушено свободното слово. Конкретният повод беше опожареният за втори път автомобил на телевизионната водеща Генка Шикерова. Екипът на в. "Животът днес" се присъединява към искането на колегите си да бъдат прекратени агресията и посегателствата над журналисти.

Снимки Георги ЦВЕТКОВ



39 200 работещи ще имат шанс да възстановят здравето си в санаториум до края на годината по програмата за профилактика, рехабилитация и отпих на Националния осигурителен институт. Тя официално стартира, а бюджетът ѝ е 15,3 млн. лв., колкото и през 2013 г.

Програмата е с продължителност от 10 дни, като НОИ поема цената на нощувките и частична помощ за храна в размер на 5 лв. за всеки ден от престоя. За сметка на държавното обществено осигуряване всеки има право да ползва до четири основни диагностични и терапевтични процедури дневно.

Подписани са договори с 18 дружества за общо 51 заведения, изпълнители на програмата. (Виж пълния списък долу.)

Право на парична помощ за профилактика имат

# Пускат евтин санаториум за 39 200 работещи

● Осигурени ще могат да възстановят здравето си 10 дни в 51 бази



Програмата за рехабилитация на НОИ включва 5 безплатни медицински процедури в санаториум, които се определят според заболяването, диагностицирано от личния лекар

осигурените за общо заболяване, майчинство и/или трудова злополука и професионална болест. За тях трябва да са внесени или дължими осигурителни

вноски за период от шест последователни календарни месеца, прехождащи месеца, през който се провежда рехабилитацията.

**За осигурителен стаж се броят платените и неплатените отпуски за от-**

глеждане на дете, болничните, отпуските за бременност и раждане, както и неплатеният годишен отпуск до 30 дни.

Осигурените само за трудова злополука или професионална болест имат право на възстановяване, ако пострадали или се разболеят на работното място.

Задължително заболяването им трябва да е диагностицирано и личният лекар да е установил необходимост от провеждане на рехабилитация. Направлението се издава в 2 екземпляра. В него се посочва основното заболяване, за което се налага възстановяване, както и придружаващите диагнози. Прилагат се и изследванията. Направлението трябва да е издадено не по-рано от 30 дни преди постъпването в санаториума.

Право да се включат в програмата имат и лица, получаващи лична пен-

сия за инвалидност. Условието за тях е да не са навършили възрастта за придобиване право на пенсия за осигурителен стаж и възраст (за тази година за мъжете тя е 63 г. и 8 месеца, а за жените 60 г. и 8 месеца). Изисква се също те да не са осигурени и срокът на инвалидността в експертното решение да не е изтекъл.

Хората с трайно намалена работоспособност трябва да представят решение на експертната лекарска комисия. Целият пакет документи се носи в териториалното поделение на НОИ не по-рано от 10 дни преди заминаване.

Кандидатите за отпих правят резервациите за постъпване в санаториум сами или чрез туристическа агенция. Преди това те са длъжни да се информират в териториалните поделения на НОИ за условията и реда за ползване на правото на парична по-

мощ за профилактика и рехабилитация, както и за заболяванията и противопоказанията за лечение в съответните бази.

**Според диагноза-та се избира и базата за лечение**

При резервацията почиващите разбират и сумата, която трябва да доплатят за храна. Хора със заболявания, противопоказни за лечение, не се приемат от съответните санаториуми за профилактика и рехабилитация. Участието в програмата може да е само веднъж годишно.

Почиващият е длъжен да спазва посочения срок за рехабилитация, както и да ползва медицинските процедури, нощувките и частичната парична помощ за хранене. При нарушения разходите остават за негова сметка.

## Къде може да възстановим здравето си

1. Базы на "Профилактика, рехабилитация и отпих" ЕАД - София:

- Хотел "Дружба", гр. Баня;
- Хотел "Дружба 2", гр. Баня;
- Хотел "Констанция", в. Костенец;
- Хотел "Калина", к.к. Боровец;
- Балнеохотел "Стряма", гр. Баня;
- Балнеохотел "Гергана", гр. Хисаря;
- Балнеохотел "Свети Мина", Бургаски минерални бани;
- Почивна станция "Свети Мина - 2", Бургаски минерални бани;
- Почивна станция "Жива вода", к. Сливенски минерални бани;
- Балнеохотел "Велинград", гр. Велинград;
- Балнеохотел "Тинтява", гр. Вършец;
- Вила "Тинтява 2", гр. Вършец;
- Хотел "Люляци", к. Люляци, гр. Габрово;
- Климато-балнеолечебна база "Павел баня", гр. Павел баня;
- Балнеохотел "Загоре", к. Старозагорски минерални бани;
- Балнеохотел "Роза", гр. Стрелча;
- Хотел "Здравец", гр. Тетевен;
- Хотел "Диана", парк Родопи, гр. Пловдив.

2. Базы на "Специализирани болници за рехабилитация - Национален комплекс" ЕАД - София:

- филиал Нареченски бани, с. Нареченски бани;
- филиал Павел баня, гр. Павел баня;
- филиал Поморие, гр. Поморие;
- филиал Сандански, гр. Сандански;
- филиал Кюстендил, гр. Кюстендил;
- филиал Момин проход, гр. Костенец;
- филиал Овча могила, с. Овча могила;
- филиал Велинград, гр. Велинград;
- филиал Хисаря, гр. Хисаря;
- филиал Баня, Карловско, гр. Баня;
- филиал Баните, Смолянско, с. Баните;
- филиал "Свети Мина", гр. Вършец;
- филиал Баня, гр. Баня.

3. Базы на ВМА - София:

- Болница за долекуване, продължително лечение и рехабилитация, гр. Хисаря;
- Болница за долекуване, продължително лечение и рехабилитация, гр. Баня;
- Болница за долекуване, продължително лечение и рехабилитация, гр. Поморие;

4. Базы на Медицинския институт на МВР - София:

- Болница за долекуване, продължително лечение и рехабилитация - филиал гр. Хисаря;
- Болница за долекуване, продължително лечение и рехабилитация - филиал гр. Баня;
- Болница за долекуване, продължително лечение и рехабилитация - филиал гр. Варна.

5. "Специализирана болница за рехабилитация - Марикустиново" ЕООД;

6. "Специализирана болница за рехабилитация - Бургаски минерални бани" ЕАД

7. Специализирана болница за рехабилитация "Здравец" ЕАД, гр. Баня

8. "Специализирана болница за рехабилитация - Варна" АД

9. "Специализирана болница за рехабилитация - Тузлата" ЕООД

10. "Специализирана болница за рехабилитация - Сапарева баня" АД

11. "Специализирана болница за рехабилитация Стайков и фамилия" ЕООД

12. "Специализирана болница за рехабилитация - Баня" АД

13. "Специализирана болница за рехабилитация Мари" ЕООД

14. Национална специализирана болница за физикална терапия и рехабилитация - ЕАД

15. "Специализирана болница за рехабилитация по физикална и рехабилитационна медицина - Димина" ООД

16. "Специализирана болница за рехабилитация - Петрич" ЕООД

17. "Специализирана болница за рехабилитация - Несебър" АД

18. "Специализирана болница за рехабилитация - Родопи" ЕООД

## Пазарът на труда ще усети демографската криза след 5 г.

Абсолютни гуктатори на трудовия пазар до 2018 г. ще бъдат програмисти, инженери, лекари, учители, оператори на машини, сервитьори, шофьори и готвачи. Гладът за тях непрекъснато ще нараства и затова тези специалисти ще могат да претендират за по-високи заплати и да избират по-добри условия.

Това е прогнозата на социалното министерство за развитието на пазара на труда и потребностите от знания и умения. Вedomството е разработило математически модел на базата на данни от Министерството на финансите, НСИ, НОИ, НАП и Агенцията по заетостта.

Най-много свободни работни места за хора със средно образование се очаква да бъдат разкрити в търговията, строителството, транспорта, производството на текстил, хотелиерството и ресторантьорството, производството на храни и напитки и дргуи. Най-много висшестепенни пък ще се търсят в сферата на образованието, търговията, държавното управление, финансите и застрахователните дейности, хуманното здравеопазване, юридическите, счетоводните и инженерните дейности.

Като професии се очаква да бъдат особено търсени продавачите и друг персонал за търговията, работници в транспорта и складирането, шофьори, готвачи и сервитьори, а с висше образование - учители от различните етапи на образованието, приложни специалисти по финанси, посредници в търговията, продажбите и бизнес

## Програмисти, лекари и учители най-търсени у нас до 2018 г.



В следващите години заетостта сред възпитаниците на университетите ще стигне 90% според прогнозата на социалното министерство

услугите, целият спектър от медицински персонал, разработчици на софтуер и софтуерни приложения, специалисти по базови данни мрежи, административни специалисти, инженери и дргуи.

Към края на 2018 г. заетите ще надхвърлят 3 млн. души, което ще е увеличение с около 5%. В по-дългосрочен план - от 2019 до 2028 г., обаче ще започне да се чувства влиянието на негативните демографски тенденции и се очаква намаление на заетостта с почти 4%.

Постепенно заетостта сред университетските възпитаници ще се увеличи до 90%, а сред специалистите със средно и средно професионално образование - до над 70%. Заетостта сред работната сила с по-

ниско от основно образование обаче се очаква да намалее до 19%.

Според изчисленията на министерството към края на 2018 г. и през 2019 г. приблизително 130 хил. висшестепенни ще заемат позиции, изискващи по-ниско образователно ниво. Над 157 хил. работни места, за които е необходимо средно образование, ще бъдат заети от хора с друга образователна степен.

Според Искрен Ангелов от МТСП тези данни не са индикатор за евентуална безработица, а за несъответствията на пазара на труда и разминаването между наличния човешки капитал и нуждите на бизнеса.

Страницата подготви  
Лиляна ФИЛИПОВА



Кристина ПЕШИНА

Вместо да се лутаме в догадки и да се хващаме на въдиците на различни конспиративни теории, потърсихме информация на най-подходящото място - Българо-руската търговско-промишлена палата. Г-н Желю Добрев, председател на Управителния съвет, ни разказа повече за рисковете, заплахите и най-лошите сценарии, които биха могли да върнат назад и без това не особено цветущата ни икономика.

"Доколкото позицията на България е позиция на Европейската комисия, то несъмнено, ако има икономически санкции, те ще засегнат и нас. На този етап, както виждате, санкциите не са икономически. Те са само политически и аз се надявам да си останат само такива", сподели оптимизма си събеседникът ни.

Ако все пак се стигне дотам, в две направления ще сме най-потърпевши. Първо, в производствената сфера като цяло и второ, в областта на услугите или по-точно в туризма. При налагането на едни евентуални санкции, които ще бъдат основно в две насоки - в енергийните доставки и по отношение на някои метали, особено цветни, според някои анализатори общите загуби биха възлезли на около 4,5 млрд. щатски долара, което според г-н Добрев е твърде пресилено, а и малко вероятно е да се стигне до тези фантастични цифри, които се тиражират в медиите от известно време.

Както прави впечатление, самият Европейски съюз е доста предпазлив по отношение на каквито и да било рестриктивни мерки спрямо Русия. Независимо от това първите негативни тенденции за икономиката на страната ни вече са факт - в сравнение с януари 2013 през същия месец на 2014 г. българският износ за Руската федерация е с 15 процента по-малко, или в абсолютни цифри със 7 млн. 459 хил. долара надолу.

"Рано е още да се каже какви са причините за това, но смятам, че и кризата с Украйна дава своето отражение, тъй като се усложниха транспортните отношения през коридора, който преминава през страната", казва г-н Добрев. Ето една причина, която макар и по индиректен начин, оказва вече своето влияние на целия търговски обмен. Това, разбира се, освен на експорта се отразява и на руския импорт в България, който, сравнено с януари 2013-а, е намалял с 29,9 процента, което представлява 171 млн. долара. Така че отражение

# Ще пострада ли рогната икономика от санкции срещу Русия



Желю Добрев

определено има.

Ще се спрем по-конкретно на стоките, които България изнася за руския пазар, и тези, които внася, за да бъдем по-точни, ако искаме да установим къде сме най-уязвими и кои браншове биха пострадали най-сериозно при едно негативно развитие на събитията.

## Водещи стоки в българския износ:

Медикаменти - 29,2%; части за автомобили - 5%; полипасти, лебедки, крикове - 4,1%; арматури и артикули - 2,4%; части



за електрокари - 2,2%; нефтени масла - 2,2%; карбонати - 2,2%; хладилници, фризери и друго оборудване - 2%; и вина - също 2%. Тези стоки дават около 51 процента от българския износ и те ще бъдат най-застрашени при евентуални икономически санкции срещу Русия.

## Водещи стоки в руския внос:

На първо място е суровият нефт - 67%. Природният газ е с 16,5%; нефтените масла - 10%; моторни и моторни платформи за метрото - около 1%; каменни въглища - 0,7%; необработен алуминий - 0,5%; торове - 0,4%; вестникарска хартия - 0,3%.

През последните години Руската федерация заема в общия стокообмен на България три първи места: между 9-12% от общия ни стокообмен, между 18-21% от общия ни внос и от 70 до 90% от отрицателното търговско салдо на България. Спрямо това, което тя внася у нас, нашият износ към нея е изключително нисък - едва 2,6 процента от целия експорт.

Освен от целия този търговски обмен българската икономика печели изключително много и от чуждестранните инвестиции у нас. Съответно едно охлаждане на отношенията няма как да не се отрази и на търговския ни баланс.

Но колко точно влиза в хазната само от руски инвестиции?

Тук нещата са малко спорни, тъй като за руски се смятат само тези, които идват директно от Русия. За 2013 г. те са 75 млн. 900 хил. долара. "Но аз дълбоко се съмнявам, че това е така, за-

щото например само в Лукойл Бургас (там се прави реконструкция на завода, модернизация и пр.) вложените инвестиции надхвърлят 1 милиард долара. Те обаче идват от Швейцария или Холандия и съответно не се смятат като руски. Така че обявената сума за мен е много скромна и не отразява реалните руски инвестиции, идващи у нас", коментира предсе-

дателят на Българо-руската търговско-промишлена палата. Само за сравнение през 2012 г. официално те са били 245 млн. долара, за 2011 година - 206 млн. долара. Варианти има в годините, но не и чак толкова драстични разлики.

Има един въпрос, който за нас е изключително важен и е добре да му отделим специално внимание. Това е туризмът.

Руската федерация се нарежда на четвърто място по брой на туристите в нашата страна. За миналата година най-много туристи е имало от Румъния - 950 хиляди. На второ място е Гърция - 930 хиляди. На трето място е Германия - 750 хиляди. И на четвърто е Русия с 681 хиляди. Приходите от туризма за миналата година възлизат на 3 млрд. евро. От тях 23 процента са от руските граждани - 690 милиона евро. Сами можете да прецените какъв удар ще трябва да понесат хотелиерите и туроператорите, ако целият този човечески поток спре. Макар че, ако трябва да сме съвсем обективни, да, те биха били най-потърпевши, но реално за туризма нещата не са чак толкова катастрофални. Защо? Първо, над 350 хиляди руски граждани са си купили недвижими имоти в България. Второ, има цели семейства руснаци, които притежават шенгенски визи или визи, издадени от Люксембург или Швейцария, които ние признаваме. И трето има 22 000 руснаци с българско гражданство и с визи за постоянно пребиваване.

## СПЕСТОВНА СМЕТКА



## ВЗЕМЕТЕ АПЕТИТНА БОНУС-ЛИХВА!

Оставете спестяванията си да растат с новата сметка „Лоялен спестител“

3,70%

за лева

3,70%

за евро

2,60%

за ш. долари

Посочените годишни лихвени проценти са с включен бонус. Допълнителен годишен лихвен процент (бонус-лихва) се начислява и изплаща по спестовна сметка „Лоялен спестител“ при условие, че за едногодишен период, считано от датата на откриване на сметката, е извършено не повече от едно теглене или изходящ паричен превод от нея. Минимално салдо по сметката, вкл. при откриване - 1 000 BGN/EUR/USD. Вижте повече за условията на [www.postbank.bg](http://www.postbank.bg).

[www.postbank.bg](http://www.postbank.bg) | 0700 18 555

**Postbank**

Решения за твоето утре



# Видеоинтервютата – мода или необходимост при търсене на работа

Мирослава КИРИЛОВА

Водещи сайтове за търсене и предлагане на работа, както и за карьерна информация (както jobs.bg или jobtiger.bg) вече организират дистанционни видеоинтервюта. Предимствата на новия формат са, че работодателите изпращат въпросите си до кандидата за дадена позиция, а той може да им отговори в удобно за него време.

„Поборът на качествени кадри е изключително отговорна и трудна задача. Когато компанията има малко време, ограничен бюджет и спешна нужда от ефективни резултати – съвременните технологии идват на помощ. В никакъв случай не можем да кажем, че те заменят личното общуване, те са само допълнение към CV-то, мотивационното писмо и личното портфолио.“ Това сподели Елена Василева, специалист по човешки ресурси в одиторска компания. Тя допълни, че онлайн събеседването предварително отсява неподходящите кандидати и съсредоточава вниманието на мениджърите върху "правилните" хора.

"Истината е, че в днешния динамичен свят и интензивен начин на живот за компаниите не е рентабилно да канят всеки потенциален кандидат за назначение в централата си с цел интервюване. Губи се излишно време за събеседване с желаещите, при които след петата минута на разговора става ясно, че не са за тази позиция. Именно по тази причина в днешно време търсещите работа трябва да са подготвени да чуят предложението "видеоинтервю", коментира експертът по подбор на кадри в Job Tiger Павел Хаджиев.

Той препоръчва на кандидатите за работа



чрез видеоинтервю да дават стегнати и ясни отговори, като не се отклоняват в общи приказки, а привеждат конкретни примери.

"Ще ви разкажа случай от практиката. Една жена например по време на такова интервю разказа как крадци са ограбили апартамента ѝ в блока, след което тя решила да направи достъп до входа на сградата по-труден за недоброжелатели и поръчала автоматизирана врата с чип. Минала през апартаментите от входа и приканила който иска да се включи към инициативата. Това също е вид предприемчивост и работодателят я оцени" - разказа Павел Хаджиев.

Специалистът в бранша допълни още: "Бъдете честни и не хвалете прекалено способностите си, това гразни мениджърите. Направете реална оценка на уменията си, за да не покажете самочувствие без покритие".

**Видеоинтервютата са широко използвани както в Западна Европа и САЩ, така и в Русия.**

Работодателите подготвят въпросите си за дадена позиция и определят времето за отговор, след което изпращат по електронната поща покана към всички избрани кандидати за конкретната позиция. Те от своя страна записват отговорите си чрез автоматизираната платформа за интервюта. В сравнение с личните събеседвания този метод има следните предимства:

- ✓ по-рентабилен е - не е нужно компанията да харчи средства за организацията на пътуване на кандидатите или за командировка на мениджъри и специалисти по човешки ресурси;
- ✓ изгоден е от гледна точка на времеви ресурси - спестява времето както на работодателя, така и на кандидатите;
- ✓ това е оптималният ефективен метод за провеждане на интервюта с чужденци или зад граница (достъпен за всички участващи в процеса на подбор на кадри, дори и да са в различни краища на града, страната, света).

Недостатък на новия формат е, че той първоначално започва да се развива у нас и все още много хора се притесняват поради непознаването му. "Новата форма за общуване с работодателите може да причини допълнително стрес за кандидата и той да не успее да покаже 100% на какво е способен", смята специалистката по човешки ресурси Елена Василева.

Иновационните средства за комуникация (чатове, видеопортали, социални мрежи и блогове) първоначално набират скорост у нас и по правило в "тези води" се чувстват най-комфортно младите. Ето защо панелите за видеоинтервюта могат да създадат допълнителна дистанция между работодателя и кандидатствания. Липсват предимствата на диалогичността в разговора. Все пак интервюто за работа е общуване, взаимен процес на комуникация, в който не само че не е забранено, а дори е препоръчително кандидатстваният да зададе своите въпроси.

Методът за подбор на кадри с видеоинтервюта чрез автоматизирана платформа е широко използван от международни, а вече и от български компании в най-различни сфери. Той може синтезирано да представи техническите компетенции на кандидата например в IT сектора, в административната, сферата на финансовите услуги и т.н. Когато фирмата набира

кандидати за позиция с по-представителни функции и работа с клиенти обаче, се предпочитат личното общуване", подчерта Павел Хаджиев. Според него в ресторантския бизнес, в туризма, търговията, в сферата на забавленията например е важна не само сухата информация за кандидатствания, но и чарът му, уменията му да предразполага и да работи в екип.

Ето защо честата практика е организирането на подбор на персонал чрез няколко кръга от интервюта, въпросници, тестове и срещи. Ако до преди пет години са били необходими една, максимум две срещи преди сключването на договор, сега почти винаги минимумът е три тура. В тях работодателите следят за поведението на кандидата в организацията (както се сработва като личностен характер, възприемчивост, нагласи, мотивация). Отчитат се влиянието на лидерството, уменията за работа в екип, успешните комуникации, вероятните конфликти, междугруповата работа в организационната структура и култура и др.

Ето защо честата практика е организирането на подбор на персонал чрез няколко кръга от интервюта, въпросници, тестове и срещи. Ако до преди пет години са били необходими една, максимум две срещи преди сключването на договор, сега почти винаги минимумът е три тура. В тях работодателите следят за поведението на кандидата в организацията (както се сработва като личностен характер, възприемчивост, нагласи, мотивация). Отчитат се влиянието на лидерството, уменията за работа в екип, успешните комуникации, вероятните конфликти, междугруповата работа в организационната структура и култура и др.

Ето защо честата практика е организирането на подбор на персонал чрез няколко кръга от интервюта, въпросници, тестове и срещи. Ако до преди пет години са били необходими една, максимум две срещи преди сключването на договор, сега почти винаги минимумът е три тура. В тях работодателите следят за поведението на кандидата в организацията (както се сработва като личностен характер, възприемчивост, нагласи, мотивация). Отчитат се влиянието на лидерството, уменията за работа в екип, успешните комуникации, вероятните конфликти, междугруповата работа в организационната структура и култура и др.

**Изключително важен елемент за успешно представяне на желаещия да заеме дадено вакантно място е предварителната му подготовка.**

Абсолютно задължително е да се запознаете с това каква е компанията, където искате да започнете работа, каква е историята ѝ, целите, мисията ѝ. "Незапознаването със сферата на работа на фирмата веднага се вижда и това е една от най-често допусканияте грешки. Изключително ясно си личи, когато един кандидат не проявява интерес и нужните компетенции. Колкото и да е банално, закъснението прави лошо впечатление, както и нереалните финансови очаквания", допълни Хаджиев. Според

него хората трябва повече да се замислят как да развиват себе си и уменията си, когато ходят на работа. "За съжаление вече все по-рядко се намират мотивирани хора, които дават всичко от себе си", поясни експертът.

Пускането на CV-та по обяви в сайтовете за търсене и предлагане на работа не трябва да се превръща в хоби. Всяка автобиография трябва да бъде съобразена и нагледна спрямо позицията, за която кандидатствате. В автобиографията трябва да се подчертават компетенциите, които касаят компанията/организацията. След като сте одобрени по документи, идва и времето за интервюто. Каквото и да е то, лично или онлайн, специалистите съветват: "Представете си, че разговаряте сърдечно и задълбочено с приятел. Вероятно започвате в хода на разговора да правите същите жестове като него, да разполагате тялото си като него, да говорите с неговия тон и скорост. По такива белези можете и сами да познаете кога двамата души разговарят дружески. Тази нагласа към работодателя ще ви помогне да се успокоите и да покажете най-доброто от себе си".

**Немалка част от доброто впечатление прави и грескогът -**

в зависимост от компанията, където кандидатствате, трябва да съобразите и дрехите, с които ще отидете на интервюто или ще го заснемете. За правни, административни, мениджърски позиции са подходящи костюм и вратовръзка, за сферата на компютърните технологии и комуникации може да сте в спортно-елегантен стил - с дънки и риза например. *Надпреварата за хубава работна позиция се превръща в истинско състезание, но не забравяйте и чувството си за хумор. Малко смях и хубава усмивка могат да смекчат напрежението по време на интервюто. Усмивката показва, че сте приятелски настроен и забавен - точно този тип човек, с който хората искат да работят.*



Мирослава КИРИЛОВА

През последните десет години пазарът на ЕС за биологични продукти е нараснал четирикратно. Такава е тенденцията и в световен мащаб, защото биологичното земеделие пряко допринася за стабилизиране на екосистемите и запазване на природните ресурси. То отговаря и на нарасналото потребителско търсене на продукти, отгледани в екологично чисти региони, без изкуствени торове или други добавки, вредни за здравето, както и за околната среда. Не на последно място този тип производство е лек за селските райони, където се откриват повече работни позиции и се предотвратява процесът на изоставяне на земите, който води до опустяване на огромни площи и региони.

## Ръст и по време на криза

Дори по времето на криза браншът се развива динамично и данните за България не правят изключение. Към края на 2012 г. общият брой на регистрираните в Министерството на земеделието и храните биологични производители, преработватели и търговци е 2016, което е почти двойно увеличение спрямо предходната 2011 г.

През 2012 г. общо култивирани площи, отглеждани по методите на биологично производство, достигат до 40 378,77 хектара и бележат ръст с 9488 хектара спрямо 2011 година. В сравнение с 2009 г. увеличението е повече от три пъти, а спрямо 2006 г. скокът е почти седмкратно.

"Предложението на ЕК засяга и етикетването на биологичните продукти. Ние отдавна сме повдигнали въпроса за ясни знаци и етикети на български език, които да предоставят на потребителите точна информация както за съдържанието на продукта, така и къде и кой го произвежда" - заявява пред в. "Животът днес" изпълнителният директор на Съюз "Произведено в България" Пламен Грозданов. Той подчерта, че етикетите трябва да бъдат надежден ориентир за покупка и не бива потребителят да се въоръжава с лупа, за да ги чете. "На гърба на много продукти е изписано: "Произведено за ЕС", но липсва информация от кога се произвежда стоката", алармира Грозданов.

## Хаос от био, еко и органик

Българският пазар е зает от продукти, които



# Брюксел с нов регламент за екологичните продукти

**Европейската комисия публикува предложение за нов регламент относно биологичното производство и етикетването на екологичните продукти. Целта на документа е да се хармонизират и уеднак-**

**вят правилата и разпоредбите в страните - членки на ЕС, за производство, преработка и търговия с биопродукти, както и да се облекчат бюрократичните спънки при сертифицирането им.**

претендират да са био, еко или органик, а голяма част от тях нямат сертификат за това. В магазинната мрежа няма ясно обозначение на този вид стоки, а в някои хипермаркети все още липсва разграничаване на щандовете, специализирани само за биопродукция. Дори и потребителите да намерят и разпознаят истинските екологично чисти храни обаче, те излизат доста солени за джоба на българина. В зависимост от стока въпрос за 100-200% разлика в цената на биологичните и на конвенционалните продукти. "Живях две години в Холандия. Там се научих да купувам само биоплодове и зеленчуци, да готвя с био-сметан и био-брашно", разказва потребителката Красимира Димитрова. "Докато разликата в цената с обикновените продукти там беше няколко цента, тук биохраните са несравнимо по-скъпи", възмущава се тя.

"Разликата в цената е въпрос на договорка между операторите на този тип продукти - производители, преработватели, търговци. Непрозрачността и останалите недостатъци на действащата система изискват актуализиране и приспособяване на правилата, така че секторът да може да продължи да се развива и да се справя с предизвикателствата в бъдеще", обясни директорът на "Произведено в България".

непреодолимите трудности пред подобен бизнес, фирмата се отказва и сега се занимава с търговия с PVC профили и дограми.

## От производителя до трапезата

"В България е трудно да се пробие в този бранш. Хората са малко осведомени за качествата на биопродуктите, а и самите стоки са от много висок ценови клас. Докато в Европа биопроизводството има традиции от десетилетия и се разраства с невероятни темпове, у нас то тепърва прохода. Европейските потребители определено имат повишена чувствителност към опазването на околната среда, биоразнообразието и хуманното отношение към животните", разказва служител в компания, която доскоро е била част от екологичния бранш. До преди две години компанията се е занимавала с внос на здравословни храни, сред които ядки, сушени плодове и напитки от Германия. След като осъзнава ситуацията на пазара у нас и

непреодолимите трудности пред подобен бизнес, фирмата се отказва и сега се занимава с търговия с PVC профили и дограми.

"Няма как нещата да се променят от раз. Няколко министерства, производители и търговци на биопродукти работят за популяризиране на ползите от биологичните храни и продукти за човешкото здраве, както и на биологичния метод на производство като щадящ околната среда и запазващ природните ресурси" - сподели агрономът Здравка Смиленова, управител на фирма за биохрани. От собствена биоферма по поречието на Струма тя зарежда определени търговски обекти, а продава продукцията и през интернет. "Хората трябва да бъдат внимателни и да търсят логото на европейското знаме на биопродуктите. На етикета трябва да бъде ясно обозначено кой е сертифициращият орган", предупрежда Смиленова. Според нея потребителите на биохрани в България могат да се разделят на няколко категории. Повечето са млади, информирани хора, които искат да живеят природосъобразно и здравословно. Втората група са ро-

дителите, които искат да осигурят най-доброто за децата си. Третата категория са страдащи от някакви заболявания хора, на които просто им се налага да бъдат внимателни с това какво слагат на трапезата. "Използването на биопродукти е дългосрочна инвестиция в здравето. Дори и да ни излязат малко по-скъпо, със сигурност в бъдеще ще ни спестят пари за лекарства и болници", убеждена е нашата събеседничка. В екологично чист регион тя отглежда широка гама от плодове, зеленчуци и подправки - ягоди, салати, пипер, чубрица, босилек, магданоз, копър, карфиол, броколи, зеле, рукола, домати, краставици, моркови, малини, боб, картофи, люцерна, вишни.

## Зелените плащания

"България разполага с отлични условия и с благоприятни възможности за развитие на биологичното земеделие. Ние нямаме тежка химическа индустрия, а природата ни е запазена донякъде чиста, което ни позволява да заемем достойно място във все още незапълнената пазарна ниша на биологични продукти в ЕС и света" - подчерта директорът на Съюз "Произведено в България" Пламен Грозданов. Ето защо биологичното земеделие е важен приоритет в

политиката за развитие на земеделието в България и един от акцентите на Общата селскостопанска политика за периода 2014-2020 г. В новия програмен период се предвижда 30% от националния тапан за директни плащания да бъдат отделени за т.нар. "зелени плащания", които биологичните производители ще получават директно.

*Справка от данните на Министерството на земеделието показва, че от биологичното растениевъдство най-предпочитани от земеделските производители са трайните насаждения, техническите и зърнено-житните култури. Шанс за реализация на биологичните продукти могат да получат земеделците и при реализиране на идеята за създаване на специални места, фермерски пазари, които да се организират веднъж седмично в по-големите градове на страната и където производителите да могат да продават продукцията си директно на потребителите. Фермерските пазари по примера на много страни в Европа са ефективни и от гледна точка на инвестициите от страна на производителите - ако се налага да преработват, те трябва да инвестират сериозно в предприятия, а този разход ще отпадне при налице на централизирани борси.*



Заплахата от икономически санкции нависна над Русия, груг въпрос е дали това разтревожи сериозно Москва и най-вече Владимир Путин. Търговските бойкоти обаче не са от вчера. Светът отдавна ползва това средство за икономически натиск върху една или друга страна. С негова помощ са се решавали не един и два конфликта между държавите. Уверете се сами:

### 1. Долу „Руский стандарт“

Властите в канадската провинция Съскечуан заявиха намеренията си да забранят продажбата на руска водка. "Във всяка неясна ситуация с Русия бойкотирай водката им" - ироничният и популярен съвет започва да се превръща в правило. По света още не са утихнали страстите по "Столичная", върху която изляха гнева си представителите на сексуалните малцинства, и премиерът на Съскечуан предложи "Рус-



# Търговският бойкот не е от вчера

ският стандарт" да изчезне от щандовете на всички магазини заради действията на Русия в Крим. Това не е учудващо, защото 14% от жителите на Съскечуан

имат украински корени.

### 2. „Столичная“ потече от мостовете

Канада не е единствена, която реши да удари руската алкохолна индустрия. През миналата година бойкот на руската водка обяви Америка, по-точно представителите на сексуалните малцинства. Те бяха шокирани от новия руски закон, който регламентира глоби за пропаганда на нетрадиционна ориентация в отношенията между непълнолетни. Възмутени от потъпкването на правата им, активистите на гей обществата се хвърлиха да изливат от мостовете съдържанието на бутилките с високоградусовата руска напитка. А пред генералното консулство на Русия се събраха протестиращи с плакати, на които пишеше: "Руската водка е пълна с ненавист". Икономиката на Русия, естествено, не пострада от тази акция, защото, за да изливаш водката, първо трябва да я купиш. Бойкотът на "Столичная" обаче оживи конкуренцията, която веднага се възползва от ситуацията. Канадската компания, произвеждаща Pearl Vodka, обяви в баровете на Филаделфия инициатива - безплатна бутилка от продукцията си срещу всяка излята "Столичная". Собствениците на руската марка се притесниха не на шега и се дистанцираха от Москва, като обявиха, че "Столичная" винаги е била приятел на гей обществата и опонент на руското правителство.

### 3. Бойкот, довел до независимост

Един от първите търговски бойкоти е бил организиран между Америка и Великобритания през XVIII век. Икономиката на Англия силно пострадала по

време на Седмгодишната война и парламентът решил назряващите проблеми да разреши за сметка на Америка. През 1756 г. бил приет закон, според който всички търговски сделки, свързани с печатна продукция, трябвало да се облагат с изключително високи данъци в полза на короната. Това нанесло сериозен удар на северноамериканските колонии, които нямали представител в парламента и не могли да окажат никакво влияние върху вземането на решения. Въпреки че непопулярният закон бил отменен след по-малко от година, той дал своя принос в разгарянето на антибританските настроения. Отговорът бил бойкот на английските стоки в Новия свят. В отговор английските власти пуснали "Чаения закон", позволяващ на чужди компании да продават на територията на северноамериканските колонии безмитен чай, което направило местните производители неконкурентоспособни. Продължението на конфронтацията между Англия и Новия свят довело до войната за независимост и последващото образуване на САЩ.

### 4. Покрай Израел пострада и Уолт Дисни

Известен е случаят, когато Палестина обявява бойкот не само на израелски стоки, но и на чужди компании, които търкуват с Израел. Създадени са и специални организации, които да следят за спазване на бойкота, към който се присъединяват и други арабски държави. В крайна сметка парализирането на израелската търговия доведе до огромни загуби за

държавата - около 100 млрд. долара. Бойкотът срещу Израел е известен с необичайните си мишени. В Ливан е забранен мултипликационният филм на Уолт Дисни "Спящата красавица", защото конят във филма носи еврейското име Самсон.

### 5. Гняв срещу Япония

Пограничен конфликт стана повод за бойкотиране на японски стоки в Китай. Подялбата на остров доведе до масови протести и единодушен отказ от японски стоки. Някои производители от Страната на изгряващото слънце като Panasonic бяха принудени да закрият временно заводите си в Китай, защото бяха атакувани от демонстранти. Пострадаха и големи автомобилни концерни. Япония понесе сериозни загуби, защото Поднебесната империя обезпечава голяма част от японския импорт. Не му се размина и на Китай, защото бойкотът намали чувствително японските инвестиции в страната.

### 6. Антиягресивен бойкот

В съвременния глобален свят бойкотите се превърнаха в истински ефективно оръжие на масовия потребител и кошмар за търговците. Така през 1995 г. на Франция ѝ се наложи да се откаже от идеята за ядрени опити в Полинезия, защото пацифисти и еколози от организацията International Peace Bureau обявиха бойкот. Главна жертва станаха франските стоки и най-вече вина в търговската мрежа на много страни. Под сериозния натиск Франция първоначално намали броя на опитите, а през 1998 г. окончателно се отказа от тях.

### 7. Карикатура - ябълка на раздора

През 2006 г. икономиката на Дания понесе удар заради карикатура на пророка Мохамед, публикувана във вестник Jyllands-Posten, която предизвика остро недоволство на ислямския свят. Арабските страни поискаха публично извинение, но Саудитска Арабия не го дочака и започна бойкот на датски стоки. От рафтовете на магазините изчезна всичко, внасяно от скандинавската страна, включително гъбите и конструкторът Lego. Скоро към търговските санкции се присъединиха и други държави от Близкия изток. Не закъсна и Индонезия, където датските стоки съставляват голяма част от импорта на страната. Дания претърпя огромни загуби, ембаргото засегна практически всички сфери на износа. (ЖД)

Хранителна добавка

# Urocomfort

Благоприятно повлиява  
функцията на пикочните пътища

ЕСОPHARM

Urocomfort

Комплексна формула: Вискоза червена боровинка, Д-МАНОЗА и КОПРИВА

60 капсули

Урокомфорт при уроинфекции

ЕСОPHARM

България: София, бул. "Св. Кирил и Методий" № 14, 1000. Тел: 02/ 953 10 96, 953 10 97. Факс: 02/ 953 10 94



Проф. Татяна Бенишева ръководи структурирания преди година Национален съвет по цени и реимбурсиране на лекарствените продукти, първия в България самостоятелен орган в този ресор, част от Европейската мрежа на организациите за оценка на здравните технологии. Проф. Бенишева е сред създателите на първия Закон за лекарствата, била е съветник в здравната комисия на НС, дълги години директор на "Лекарствена политика" в Министерството на здравеопазването. Преподава във Факултета по обществено здраве на МУ и е сред изтъкнатите ни експерти в областта на европейската лекарствена политика.

**П**роф. Бенишева, как от практикуващ медик се насочихте към регулацията на лекарствата?

- Има и случайности в живота. В края на 80-те тогавашният Държавен институт за контрол на лекарствените средства обяви конкурс. Преболевах раздялата с практическата медицина, макар да имах само 2-3 години стаж. В института работих 10 години, натрупах опит, спечелих стипендия и направих аспирантура в Германия. Беше много важен път към запознаването със спецификата на контрола на лекарствата. Освен това по програмата ФАР една група от 15-20 души обиколихме много места в Европа, за да съберем ноу-хау и да напишем първия лекарствен закон. В сравнение с днешния той беше примитивен. Три години отнеха дискусиите - защото тогава пазарът не беше регулиран и това беше неудобно за всички. Например имахме към 400 дистрибутори, без да знаем какво, къде и как се съхранява и ако има инцидент, дори не можеше да се изтегли от пазара. Това беше времето на гаражното производство и търговия и качеството на лекарствата не беше гарантирано. В този период ЕС също имаше интерес да се сложи рег в сектора в България. Когато няма правила, и другите страни са индиректно потърпевши.

**- От години ръководите новосъздадена структура за цени и реимбурсиране на лекарства, не е ли скучно сред толкова числа? Какво увлича в тази работа?**

- Нещата са в постоянна динамика. А и започнахме буквално от нулата. Създадохме структура, която не е съществувала досега. Има желание и ентузиазъм да се получи нещо добро. Фокусираме тук опита на екипа от други структури, за да създадем нещо работещо в нашите условия. Идеята е да вземем позитивните неща и откъснем, които са приложими у нас. И да постигнем нещо полезно - както за хората, така и за индустрията. Защото и тя също е заинтересована да вървят процедурите. Но не може да вървят само тези, които са в нейна полза. Има и такива, които са в полза на потребителя и държавата, като намаляването на

цените. Трябва баланс, ако ме разбирате...

- Разбирам, че сте в среда на доволни и недоволни от Вас, които си разменят постоянно местата.

- Точно така. Опитваме се в трудни моменти да годиним баланса. Много е важна добрата съвместна работа с институциите - с НЗОК, МЗ, с ИАЛ - и това е принцип, който следвам. Войната на институциите не ражда нищо добро.

**- Какво постигна оглавяваният от Вас съвет и защо е трудно да се обясни, че лекарствата у нас са най-евтини?**

- Успяхме реално да намалим цените на 1230 лекарства за първата година, за които се изразходват изцяло или частично публични средства. Тъй като имаме служебен начин да принудим цените на производители да бъдат намалени. Това е изходната база. Лекарствата тук са най-евтини в ЕС. Цената обаче зависи и от обема продажби. Как ще се сравни пазар от близо 80 млн. население, колкото е Турция, с нашия? А и ние сме длъжни да реферираме цените към страни от ЕС. Ако гражданите имат съмнение или въпрос по цените на лекарствата, нека се обърнат към нас на адрес office@ncpr.bg, включително ако са възникнали неудобства в аптеките. Цените трябва задължително да са маркирани на опаковката. При сигнал ще направим проверка дали цената е установена към момента на издаване на касовия бон. Има данни, че в курортите например много се злоупотребява с цените на лекарствата. Друг проблем, с който се срещаме, е, че пациентът е свикнал да взима дадено лекарство. В един момент идва генеричен продукт и ако лекарят му го смени, пациентът започва да се съпротивлява. Но искам да кажа, че ефективността и безопасността на генеричните лекарства са доказани от съответните власти - Европейската агенция по лекарствата, нашата ИАЛ. Ако има съмнения за качеството, ефективността и безопасността на дадено лекарство, то няма как да е на пазара. В това отношение мога спокойно да кажа, при лекарите има липса на базово обучение за предимствата на генеричните продукти и съществува страхотно неразбиране по



Националният съвет по цени и реимбурсиране на лекарствените продукти навърши година

# Успяхме да намалим цените на 1230 лекарства

● С проф. Татяна Бенишева разговаря Галина Спасова

този въпрос. Според мен са необходими образователни кампании и мотивация. В някои страни лекарите са задължени определен брой (20-30%) от рецептите да са с генерично заместване. И фондовете си правят анализ, съответните изходи за разходите и с кои лекари да продължат да работят. При нас последното решение да се изключат от позитивния списък генеричните имunosупресори означава 1,5 млн. повече разход за НЗОК и осигуряване на пациентите в някоя друга област. Тези генерични лекарства, както и оригиналните, са оценени от Европейската комисия, тя издава акта за централизирано пускане на пазара в ЕС. Аз се свързах с колеги от ЕМА там и им обясних, че трябва да излязат с позиция, понеже говорим за лекарства, които те са разрешили и ние няма как да вникнем на лекари и пациентски организации, че това са същите лекарства като оригиналните имunosупресори и не могат да навредят. Защото положително този феномен ще се появи и в други направления. Смятам, че не се работи достатъчно с лекарите и с пациентите, за да се убеждават, че генеричният продукт е аналогичен с оригиналния.

**- Голямата част от средствата в здравеопазването отиват за лекарства, а в същото време българите доплащат най-много.**

- Доплащането е с най-висок процент, защото цените на лекарствата у нас са сходни с тези в ЕС, не може да има драстична разлика. А като база средствата за здравеопазване са много пониски - и като процент от БВП, и като абсолютна стойност. Досега няма нито един цялостен анализ, от който да се види какви

са разходите в здравеопазването. Говори се откъслечно. А ние представихме обобщен отчет. Би трябвало всички институции и лечебните заведения да отчетат своите разходи по пера. Защото трябва да знаем какъв е болничният пазар, каква е цялата рамка в здравеопазването. Досега никога не сме видели цялостната картина, за да направим прецизен анализ кои са пробойните в системата. Да се подреди цялата картина - каса, министерство, подведомствени институции. Докато няма такава отчетност, ще си работим на парче - от проблем на проблем. Касата отчита средства, но пъзелът трябва да се подреди в цялата система, за да бъдат реформирани най-критичните места. При електронно здравеопазване това няма как да се погмине и всичко ще излезе.

**- Затова ли то е все отлагано?**

- Може би несъзнателно. Всеки министър идва с нови екипи, докато навлязат, нещата се променят. Неудовлетвореността на пациентите е много голяма. При електронно здравеопазване ще излязат всички потребности и недостатъци в системата, но парите са пак определени. И те не са толкова малко, но трябва да се разходват ефективно. Понеже имам повече поглед върху лекарствата, мисля, че е възможно по-рационално разходване - колкото и да звучи като лозунг.

**- Опитът да се свалят цените от съвета ще доведе ли до изчезване на лекарства?**

- От 140 изтеглени от пазара всички имат равностойни аналози. Изтеглят се неактуални форми или такива, които не се реали-

зират, продукти, които не са интересни за самия производител по различни причини. Цените са фактор, но не единствен. Ние сме отворен пазар и тук са всички лекарства от ЕС, с малки изключения. И тъй като конкуренцията е много голяма, се търсят всякакви пазарни ниши. Ако има застрашени лекарства, те са единици. В момента се търсят палиативни законови решения.

**- Къде сме ние в лекарствената регулация в момента?**

- Имаме изграден много добър потенциал през 90-те години. За съжаление честите политически сменни на ръководствата на регулаторните органи довеждоха до загуба на цели екипи. В другите държави - членки на ЕС, екипите работят дълги години, има натрупване на кадри. Ние ги прогонихме. В момента Агенцията по лекарствата пак е обезглавена. Към нейната дейност е включена регулацията за аптеките, което не е обект на тези органи в другите страни членки. ИАЛ има чисто регулаторна дейност по отношение на експертизата за качеството, ефективността и безопасността на лекарствата. Докато аптеките не се извадят от нейния обсег, натискът ще съществува и ще надделява в политическите решения кой да е директор. С честите смени по-добри те експерти отидоха в индустрията или навън, а и са постоянно застрашени. В чуждите агенции се създават и задържат екипи, защото водещото там е експертността, а не политическо назначение. Преди четири години създадохме Българска асоциация за лекарствена информация, която да огранотява професионално как европейските

Смятам, че не се работи достатъчно с лекарите и с пациентите, за да се убеждават, че генеричният продукт е аналогичен с оригиналния

регулации ще се прилагат у нас от индустрията и от регулатори. Това е платформа за диалог между регулаторите и индустрията, модел, който добре работи в чужбина и се е доказал.

**- Къде фокусирате усилията си в момента?**

- Спечелихме проект по ОПАК за създаване на електронни регистри, за да работим както ние вътре, така и с нашите заявители изцяло по електронен път. Понеже информацията за дадено лекарство е много динамична - не приключва с появата му на пазара. Липсата на цялостна информационна система ни е едно от критичните места. Проектът би могъл да се осъществи до края на следващата година. Ако съветът оцелее като отделна регулаторна структура, защото има идея той да бъде трансформиран в неговия стар вид - комисия към министерството. А за десет години се доказва, че такава форма не работи, няма и никаква отчетност, прозрачност, а има голямо недоволство и от НЗОК, и от индустрията. Като част от министерството такава комисия няма как да формира контрол, а най-лошото е, че парите - близо 600 хиляди, ще бъдат загубени.



Гергана ПЕТКОВА

61 320 ученици трябва да се явят на задължителното национално външно оценяване след седми клас. Поне половината от тях ще се опитат да кандидатстват в профилирано, професионално или езиково училище.

Местата по държавна поръчка в елитните гимназии още не са обявени от образователното министерство. Но не се очаква да има драстични изменения в броя на паралелките в езиковите гимназии, които са и най-желани от учениците. Като цяло обаче свободните места ще са по-малко, защото в една паралелка вместо до 29 ученици вече трябва да има до 26. Причината е приемът да се разпредели по-равномерно между училищата. Намалването на паралелките с по три деца позволява да се сформират нови паралелки в гимназии, които не са толкова предпочитани, но обучението в тях също е на високо равнище, обясниха специалисти от МОН. Този процес на преразпределяне започна още миналата година, когато много гимназии намалиха броя на учениците в паралелките си, и ще продължи и през тази.

## 7 нови професии

По-голям ще е приемът в професионалните училища. Образователното министерство от две-три години се опитва да направи обучението в бившите техникуми по-привлекателно за учениците. През тази година ще има седем нови специалности в професионалните училища. Те са по поръчка на са-

# Паралелките в елитните гимназии с по трима ученици по-малко



мите тях и на бизнеса, който има нужда от работници в тези сфери.

Сред новите професии е графичният дизайн - учениците ще усвояват техники за създаване на мултимедийни продукти, на графични изображения, ще се учат да преобразуват рисувани изображения в електронен формат със скенер или таблет.

Графичният дизайнер трябва да умее да създава печатни и електронни публикации, рекламни материали и дизайн за интернет. Нови професии са също организатор на интернет приложения и

електронна търговия.

Търсена от работодателите е специалността „Агроекология“. В учебните програми за нея основно изискване е учениците да познават екостандартите за земеделската продукция. Нови специалности са техник на транспортна техника и техник металург, който трябва да може да работи с различни измервателни уреди, да ремонтира и контролира възли и детайли от прецизна техника, сензори и др. Химик-технологът пък ще изучава и производството на хомеопатични и фитопродукти.

В списъка е и реставратор изпълнител. Учениците, които изберат тази професия, ще се учат да реставрират сгради, ще усвояват дърводелство и тенекеджийство.

## Стратегия за кандигатстване

Кандигатстването в елитните училища е централизирано и не се налага родители и ученици да ходят до желаната гимназия, за да подават документи, напомниха експерти от просветното министерство. Цяла-

та дейност се контролира от образователните инспекторати по места. Всички деца държат минималните за седми клас и чак след излизането на оценките подават документи за желаните от тях училища. Така те първо научават за къде ще им стигне успехът и след това трябва да преценят къде да кандигатстват. С успех около добър (4) не е добре да се заяви на първо място Немската гимназия в София или тази по чуждоезиково обучение "Роман Ролан" в Стара Загора, за които пълните шестци са просто задължи-

телни за приемане, съветват експерти.

По принцип учениците се ориентират най-много към паралелки с изучаване на английски и немски език. Важно е при избора на училище да се провери кой е вторият чужд език или профилиращ предмет, който се преподава там. Например в Първа английска гимназия, която приема по 196 ученици, има паралелки с втори чужд език немски, испански, френски и руски. Същото е във Втора английска гимназия, във Френската гимназия и др., където има и профилиращи предмети като биология, география, български език и литература и т.н.

## Изпитите

Изпитите са на 21 и 23 май. Оценките трябва да са ясни на 4 юни. От 17 до 20 юни кандигат-гимназистите ще подават документи за участие в първото класиране. На 26 юни ще бъдат обявени имената на първите приети. Във втория тур участват тези, които не са потвърдили, че са доволни от мястото си, и тези, които не са приети никъде. Второто класиране трябва да бъде обявено на 4 юли, а третото - на 17 юли. За него се подават документи отново и то е само за останалите свободни места. Има и четвърто класиране, но то се прави от директорите на училищата, ако при тях има свободни места.

Предлагаме на вашето внимание две помагала на издателство "Просвета", които значително улесняват подготовката за държавните зрелостни изпити.

## За всяка матура си трябва „Просвета“



### Българският език в правила и задачи

Помагалото за гимназисти и зрелостници предлага:

- Ясно, кратко и същевременно изчерпателно изложение на основните правописни, пунктуационни и граматични правила.
- Изключително разнообразни упражнения и тестови задачи, които ще бъдат от полза за гимназистите и особено за зрелостниците, на които предстои полагане на държавен зрелостен изпит по български език и литература.
- Интересни, съвременни текстове, които провокират любознателността на читателя и развиват уменията му за разбиране на текста и работа с него (план, резюме и анализ на текст).
- Отговори на упражненията и тестовите задачи.



### Бърза и лесна подготовка по география и икономика

Единственото помагало, в което са отразени последните промени в учебно-изпитната програма на държавните зрелостни изпити по география и икономика, е с оптимален обем и достъпен език. Книгата дава възможност на зрелостниците за кратко време:

- да преговорят чрез тестове учебния материал от география на света;
- да научат най-важното от темите от география на България (вкл. шестте статистически района);
- да проверят чрез тест знанията си след всяка тема от география на България;
- да тренират практически уменията си за работа с географска карта;
- да попълнят изпитен вариант и да се самооценят.

Всички електронни учебници на „Просвета“ - на [E-UCHEBNIK.BG](http://E-UCHEBNIK.BG)



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

8 - 14 АПРИЛ 2014

## Не харчим ефективно парите за здраве

Продължава дискусията кой и как формира държавната политика в достъпа до медикаменти. Оскъдните средства не могат да покрият нуждите на всички пациенти.

на стр. 13

## Не подценявайте ставните болки



Важен социален проблем ли са костно-ставните болки, има ли мерки, които са в състояние да ги отдалечат във времето, а когато са се появили - да ги облекчат? Кога лечението дава най-добри резултати? На тези въпроси отговорите ще намерите

на стр. 19

## Да отложим стареенето

От незапомнени времена хората са търсили начини да не остаряват и да живеят вечно. Но истинската научно обоснована борба с годините започва преди 4-5 десетилетия. Кои са нейните съвременни оръжия ще разберете

на стр. 20

## Куркумата - източник на здраве



Куркумата е една от най-малко използваните и популярни у нас подправки, въпреки че благотворният ѝ ефект върху здравето е бил познат в някои страни на Изтока (Индия, Индонезия) от около пет хилядолетия. Научете повече

на стр. 21

## НИВОВОТО НА ЛЕКАРИТЕ НИ Е МНОГО ВИСОКО

Доц. д-р Константин Рамшев е началник на Катедрата по кардиология и интензивна терапия и на Клиниката по интензивна терапия във ВМА. Кариерата му на лекар и ръководител е свързана с най-авторитетното ни лечебно заведение вече 35 години. Бил е заместник-началник на ВМА, главен терапевт на българската армия. Има няколко медицински специалности - вътрешни болести, кардиоревматология, спешна медицина, военнополова терапия, специалист е по клинична хипертензиология (тази степен му е присвоена от Европейската асоциация по хипертензиология). Автор е на повече от 100 публикации, монографии, учебни помагала. Удостоен е с почетния знак "Български лекар".

Член на Българската национална академия по медицина, зам.-председател на Българската лига по хипертония, Българското научно по военна медицина, Европейското дружество по кардиология, на селекционната комисия за България на Европейското дружество по артериална хипертония, почетен член на асоциацията на завършилите колежа на НАТО в Рим.

Избрал е медицинското поприще съвсем самостоятелно - в семейството му няма нито лекари, нито военни. Затова пък съпругата му е също медик, тя завежда Централната клинична лаборатория на ВМА - така че дълги години споделят трудностите и голямата натовареност, пред които е изправен всеки амбициозен лекар и мениджър.

Интервю с доц. Константин Рамшев на стр. 17



## „БАЙЕР“ ОТБЕЛЯЗВА 100 ГОДИНИ УСПЕШНО ПРИСЪСТВИЕ В БЪЛГАРИЯ



Управителят на "Байер" България Ралф Фрьолих се среща с журналисти по повод навършването на един век от дейността на фирмата в България, чието начало е през 1914 г. С днешна дата 100 души работят в българското представителство на авторитетната фармацевтична компания. В България тя предлага медикаменти, лекарства без рецепта, хранителни добавки, препарати за селското стопанство, разнообразни материали за промишлеността. Ралф Фрьолих заяви, че лекарствата с рецепта, които "Байер" предлага в България, са на най-ниските възможни цени в рамките на Европейския съюз. Безспорно най-известният продукт на компанията е аспиринът, но тя е сред водещите съвременни производители на иновативни лекарства в областта на кардиологията, неврологията, онкологията, хематологията, очните болести. През последните години например лекарите са предотвратили мозъчен инсулт при хиляди пациенти с предсърдно мъждене с помощта на медикамент на "Байер", а възрастни хора с макулна дегенерация имат шанс да съхранят зрението си след лечение с препарат на немската компания. Всяка година "Байер" отделя над 3 милиарда евро за научно развитие. През тази година се очаква въвеждането на нови лекарства за социалнозначими заболявания. В глобален план "Байер" предлага около 5000 продукта, а общият финансов резултат за България през 2013 г. е за 69 милиона евро.

150 години след основаването си "Байер" продължава да е верен на мотото си - "Наука за по-добър живот", заяви Ралф Фрьолих. (ЖД)

Застрахователна компания  
**МЕДИКО-21 АД**  
София 1202, бул. „Мария Луиза“ 92  
тел. / факс: 02 / 831 71 64



Insurance Company  
**MEDICO-21 JSC**  
92, Maria Luisa Blvd., 1202 Sofia  
tel. / fax: +359 2/ 831 71 64

**ЗК „Медико-21“ АД е една от водещите застрахователни компании в областта на здравното застраховане.**

**Компанията е наследник на първия лицензиран фонд за доброволно здравно осигуряване в България (от 1997 г.).**

- Медицинска застраховка на ЗК „МЕДИКО-21“ осигурява съвременна високоспециализирана извънболнична и болнична медицинска помощ и възстановяване на разходи за медицински изделия и стоки.

- Лечение на територията на цялата страна – в над 450 лечебни заведения, при най-добрите и авторитетни професионалисти във всички области на медицината.

- При нас Вие решавате КАКВО и КОЛКО да застраховате.

- Получавате най-доброто за Вашето здраве на най-приемлива цена.

**За сключване на семейна и групова застраховка допълнителни отстъпки от минимум 10 %.**



**Очакваме Ви на телефон: 0899 92 00 13.**



# „ПОБЕДИХ НЕЛЕЧИМ ТУМОР!“



д-р Пламен Дончев  
гр. София,  
тел. 02/952 51 99



д-р Лилия Евтимова,  
гр. Пловдив,  
тел.: 032/62 24 55



д-р Веселин Кънев,  
гр. Стара Загора,  
тел.: 0878 780 491



д-р Цветан Балкански,  
гр. Бургас, тел.: 0878 950 397



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

Виж тук: [www.mikoteria.bg](http://www.mikoteria.bg)

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

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

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

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

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

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

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

## „БАЩА МИ ОЗДРАВЯ ОТ РАК!“

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

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



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

Виж тук: [mikoteria.bg](http://mikoteria.bg)

## ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

### • гр. СОФИЯ

Магазин и консултация,  
ул. Лайош Кошут № 24  
(до Руски паметник),  
вътрешен двор, офис 8,  
д-р Пламен Дончев,  
консултация само при записан час  
на тел./факс: 02/ 952 34 49,  
GSM: 0878 93 12 52  
(от понеделник до петък от 9 до 17 часа)

### • гр. ПЛОВДИВ

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

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

### • гр. БУРГАС

ул. Трайко Китанчев № 23,  
тел.: 056/ 82 11 70 и GSM: 0878 950 397  
д-р Цветан Балкански,  
GSM: 0878 800 044  
• гр. КЮСТЕНДИЛ  
д-р Василка Захаријева,  
тел.: 078 52 32 39 и GSM: 0889 32 67 58  
• гр. ПЛЕВЕН  
д-р Иванова,  
GSM: 0886 07 50 24

### • гр. ВЕЛИКО ТЪРНОВО

д-р Радосвета Запрянова,  
GSM: 0898 466 376  
• гр. РУСЕ  
д-р Дарина Кънева,  
GSM: 0896 83 15 80  
• гр. ШУМЕН  
д-р Стоян Стоянов,  
GSM: 0878 646 034  
(само от 21.00 до 22.00 часа)  
• гр. МАДАН  
д-р Недко Димитров,  
GSM: 0897 92 22 30



Във връзка с поредното недоволство сред пациентите с бъбречна трансплантация от механизмите, по които се определя и заплаща лечението им с имunosупресивни лекарства, "Животът днес" започна цялостна дискусия за справедливото и ефективно разпределяне на общите средства в здравеопазването. В предишния брой прочетохте становището на г-н Николай Хаджидончев, председател на Българската

фармацевтична генерична асоциация, който е категоричен, че няма никакви реални причини трансплантантите да не се лекуват с генерични имunosупресори, които постигат същия резултат, но на много по-достъпна за държавата цена. В Западна Европа над 60 хиляди трансплантрани пациенти са на генерична терапия, а в България, която изпитва остър недостиг на средства във всички сектори на

здравеопазването, 100 процента от пациентите се лекуват с препарати на най-високите цени, без да има логично обяснение за това. Същевременно Иван Димитров, секретар на Асоциацията на пациентите с бъбречни заболявания, заявява, че за болните е важно да се лекуват според предписанията на своя лекар, без значение дали става въпрос за оригинални или генерични лекарства.

Темата е важна, защото разпределянето на парите в здравната система засяга всички граждани, а тяхното разумно изразходване е решаващо за възможността да се помогне на стотици хиляди болни. От досегашната дискусия става ясно, че държавата няма реални механизми да води стриктна лекарствена политика, а този процес е оставен на субективната преценка на отделни медицински специалисти.

В днешния брой ви представяме мненията на Националната здравноосигурителна каса и на Асоциацията на научноизследователските фармацевтични производители в България.



Маргарита Грозданова, началник на отдел в дирекция Лекарствена политика, НЗОК:

От 01.03.2014 г. в Позитивния лекарствен списък се промени нивото на реимбурсиране на три международни непатентни наименования, които се прилагат като имunosупресивно лечение. Във връзка с това фирмите - притежатели на разрешения за употреба на оригиналните продукти, принадлежащи към трите международни непатентни наименования, откаха да субсидират разликата в цената между своите лекарствени продукти и генеричните такива, които са референтни в тази група. От 2011 г., след прехвърляне на тази група лекарствени продукти към НЗОК, по незнание всички трансплантрани пациенти - както продължаващи терапията, така и новооткрити, се лекуват само с оригиналните лекарствени продукти. Лекарите специалисти назначават само оригиналните лекарствени продукти. Естествено и ние питахме има ли някаква реална, медицински доказана причина да не се използват генеричните имunosупресори.

Имunosупресорите са лекарствени продукти, които получават разрешение за употреба при много прецизна преценка. Изключването на досегашните референти в три много важни международни непатентни наименования ще доведе до увеличение на заплатената от НЗОК реимбурсна сума през периода април - декември тази година с около 750 000 лв. Сумата е изчислена на база на разхода, който НЗОК е реализирал за лекарствени продукти, принадлежащи към цитираните по-горе международни непатентни наименования за месец януари 2014 г.

От 15 април т.г. ще бъдат актуализирани изискванията за поддържащо лечение при трансплантрани пациенти, като НЗОК следва да заплаща лечението и на нови заболявания при наличие на трансплантрани тъкани и органи за имunosупресивно лечение - при трансплантiran бял дроб; при трансплантрани сърце и бял дроб; при трансплантрани органи и тъкани - костен мозък, задстомашна жлеза, черва. НЗОК няма информация колко биха били пациентите, нуждаещи се от имunosупресивно лечение за донаторните заболявания. Не би следвало да се поставя под съмнение лечението с генерични и биоподобни лекарствени продукти. Контролът за качество и ефективност е еднакъв при всички лекарствени продукти. Типичен пример за това са заболявания като шизофрения, епилепсия, болест на Паркинсон. Анализът на данните от 2013 г. показва, че в резултат на пониските референтни стойности за опаковка на генеричните продукти разходите за тези заболявания са намалени. За посочените по-горе заболявания понастоящем много пациенти се лекуват успешно с генерични лекарствени продукти. По този начин ефективно се изразходват средствата за лекарствена терапия от здравноосигурителния фонд. Освобождават се ресурси за по-голяма реимбурсация на социалнозначими заболявания.

## КАК СЕ ХАРЧАТ ПАРИТЕ НИ ЗА ЗДРАВЕ

Деян Денев, директор на Асоциацията на научноизследователските фармацевтични производители в България:

В здравната система у нас през последните години се наблюдава тенденция разходите да нарастват по-бързо от ръста на приходите. Затова се нуждаем от план, който да доведе до това ръстът на приходите да е равен на ръста на разходите. Трудно можем да очакваме, че разходите за здраве в България ще намаляват, тъй като системата е хронично недофинансирана. Оздравителният план обаче включва не само увеличаване на ръста на приходите, но и мерки за ограничаване на ръста на разходите. Подчертавам, не смятам, че публичните разходи за здравеопазване в България могат да започнат да намаляват от утре, те ще продължат да се увеличават. Но това трябва да става контролирано. Оздравителният план трябва да засяга всички основни сектори на здравната помощ - болниците, лекарствата и т.н. Предлаганият в момента пакет от мерки е опит в тази посока. Но в него липсват идеи как ще бъде подобрена събираемостта. На трето място са мерките за по-добра ефективност на самата система. Това, което виждаме в пакета, са само мерки за ограничаване на разходите. Но разходите за лекарства в България са на най-ниското ниво в ЕС, изчислено на глава от населението. Нещо повече, относителната тежест на данък добавена стойност в тези разходи е около 17 на сто. Относителната тежест в Източна Европа на ДДС в публичните разходи за лекарства е средно около 5% или нула.

Какво би следвало да се направи? Първото не-

що, което липсва, е агрегирането на проблема с ДДС. Казваме, че разходите за лекарства са високи, но ако махнем ДДС така както го няма в другите държави, ще видим, че нито като част от общите разходи за здравеопазване, нито в сравнение с другите държави в ЕС разходите за лекарствата са високи. Оттам нататък вече по отношение на разходите за лекарства има опит да бъде спрял ръстът на разходите за инновативни продукти - чрез забавяне, отлагане на навлизането на нови продукти в реимбурсация. Резултатът би бил, че българските пациенти няма да имат достъп до нови терапии, които други европейски граждани имат. Имам предвид чрез обществените фондове. Системата на отстъпките е основа, върху която могат да се въведат механизми за споделяне на риска при новите терапии. При навлизането на една нова терапия нито компанията, нито фондът (НЗОК) могат да предвидят с точност какви са разходите за нея. От тази гледна точка се създава риск за бюджета на НЗОК. В цяла Европа вече се използват механизми за споделяне на финансовия риск. Те обаче не се ограничават до предоставянето на задължителни отстъпки като намаление на цената - както този проект предвижда. Тоест това е един много ограничен подход, който просто ще доведе до това, че нови продукти няма да се заплащат. Единият елемент трябва да е въвеждането на споразумение за контрол на бюджетното въздействие за новите терапии - това е нещо, което сме предло-



жили в нашите позиции към властите през последните няколко месеца. Другото нещо, което трябва да се анализира, е дали след изтичане на патента на лекарствения продукт навлизат генерични продукти на достатъчно ниска стойност, че те да реализират спестявания. Тоест дали има достатъчно конкуренция след изтичане на патента на лекарствения продукт и мо-

же ли още нещо да се направи в тази посока. Това са двата пункта за лекарствата. По втората тема няма абсолютно нищо в пакета мерки. Никакъв анализ в сектора след изтичане на патента, никакъв анализ на ценовата конкуренция в него, достатъчна ли е, освобождава ли средства, дава ли възможност за покриване на повече пациенти.

Хранителна добавка за здраве и красота, с екстракт от ГРЪМОТЪН



- Действа слабително и диуретично
- Намалява апетита, теглото и целулита
- Оказва благоприятно влияние на обмяната на веществата
- Засилва метаболизма

Търсете в аптеките  
Фирма "Петър Димков и КО"  
Тел. 02/928 28 77, 0888 58 79 42  
e-mail: office@petardimkov.com

г-р Петър Димков  
адрес: гр. София  
ул. Суходолска 143  
тел. 02/928 28 77, 0888 63 45 87  
e-mail: d-rdimkov@petardimkov.com



# КОГА ДА ЗАПОЧНЕ ПОДГОТОВКАТА ЗА БРЕМЕННОСТТА

● С д-р Надежда Стивасарска, акушер-гинеколог в МЦ „Феникс“, София, разговаря Галина Спасова

**Д**-р Стивасарска, имат ли достатъчно информация бъдещите майки за връзката между тяхното състояние и здравето на бебето?

- Много от младите жени, които планират бременност, са информирани и добре запознати с грижата за организма си, която трябва да започне, за да се износи здраво бебе. Тази грижа

какво включва - първо, здравословен начин на живот, спортно неактивен, да се изоставят вредните навици като тютюнопушене и алкохол. Подготовката с фолиева киселина започва поне три месеца преди забременяването. Даже често препоръчвам да дойдат на консултация и двамата партньори, за мъжа също е добре да приема фолиева киселина

в този период. Това повлиява много добре оплодителната способност.

- **Идват преди зачеването и двамата партньори?**

- Дватама все още рядко, но жените все по-често - наблюдавам го специално сред моите пациентки, които още не са забременели, но планират майчинство. Те знаят, че е необходимо да се консултират предвари-

телно, и така заедно създаваме всички условия за едно добро начало. От майката се очаква не само да износи здраво бебе, а самата тя да се чувства добре и да няма никакви поражения след бременността, което много често се случва в миналото - разрушени зъби, проблеми с костите и т.н. И специалните препарати на пазара са насочени основно



Д-р Надежда Стивасарска

към организма на майката. Такъв много успешен продукт е Огестан, който аз изключително харесвам. Мисля, че формулата му е успешна и балансирана, за да покрие нуждите на майката. Съставките на препарата са пет. Витамин D, на който не обръщаме особено внимание в ежедневието, е особено важен, за да намали риска от хипертония в късната бременност, а също и да предпази от диабет втори тип. Витамин D също подпомага задръжката на калция и предпазва зъбите. Фолиевата киселина е нужна още преди забременяването, за да се насити организмът на майката и да участва във формиране на невралната тръба, от която пък се формират гръбначният стълб и гръбначният мозък на ембриона. Целта е да се предотвратят дефекти, най-често спина бифида - много тежко заболяване, което води до инвалидизация и кратък живот.

- **Какъв е препоръчителният период, в който да се приема препаратът, след като се установи бременността?**

- Поне 12 седмици, но ние напоследък съветваме по време на цялата бременност и в периода на кърмене да се взема фолиевата киселина. Първите 12 седмици тя е необходима за бебето, след това - за организма на майката. Много важно е щитовидната жлеза на бременната жена да функционира правилно и затова в препарата е добавен йод, който регулира функцията ѝ. Защото при понижена функция не може да се стигне до бременност, не може да се износи плодът.

- **Какво отговаряте, ако бременната жена пита не може ли необходимото да се набави с храната?**

- Отговарям, че хранителният режим е важен, но не е достатъчен в случая поради повишените нужди на организма. Йодът примерно може да бъде набавен чрез минералната вода, а също и от хранителни продукти като каранфия, ядки, но това не е достатъчно. Затова добавяме необходимото чрез специ-

алните препарати.

- **Как да се храни бременната?**

- Най-добрият начин е по-често да се храни и с по-малки порции. Специално настоявам да се намалят сладките неща, бялото брашно, а газирани напитки абсолютно да бъдат изключени. Защото някои от бременните си позволяват да качат много килограми, което не се отразява добре нито на бременността, нито на организма на майката. Препоръчвам основно млечни продукти, риба, особено по-мазните видове риба.

- **Как да избират жените специалните препарати?**

- Желателно е да се консултират със своя гинеколог, да не си избират сами витамини от аптеката, защото поливитаминните препарати са подходящи, но, да речем, преди забременяване. За самата бременност не всички са добри. Примерно витамин А, който е много важен по принцип, през първите седмици не е желателно да се употребява, крие своите рискове. Допитването до лекар по отношение на дозата също има значение. Да не се взема произволно. Тези препарати са препоръчителни и за предотвратяване на следродилна депресия, която в болниците наблюдаваме нередко. Затова именно препоръчвам през цялата бременност и в периода на кърмене да се приемат специалните препарати.

- **Защо се появява следродилната депресия?**

- Зависи много от подготовката на бременната и нейната връзка с наблюдаващия я гинеколог според мен. Защото има психологически момент, който жените трябва да преодолеят. Много важна е ролята на женските консултации и най-вече на акушерката, която обучава. Жените изпадат в депресия, защото са неподготвени теоретически, но най-вече практически какво да правят, като се върнат с бебето вкъщи. И се съчетават нещата - умора, недоспиване, постоянна тревога за детето.

**Ogestan®**

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

- 1. Фолиева киселина 400 µg
- 2. Омега-3 мастни киселини 214 mg от които докозахексаенова киселина (DHA) 200 mg
- 3. Витамин D3 5 µg
- 4. Йод 150 µg
- 5. Витамин E 12 mg

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

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



Националният център по обществено здраве и анализи проведе национално представително проучване в 28-те региона на страната през периода декември 2012 г. - декември 2013 г. Анкетирани бяха 2914 родители на деца от 3- до 7-годишна възраст от случайно подбрани детски градини. Анализът на резултатите показва, че 57,5% от децата са изложени на пасивно тютюнопушене в дома си. Пушат 45,7% от бащите и 39% от майките. Само 42,5% от децата живеят в дом без тютюнев дим. Включвайки обаче и индикатора "тютюнопушене на други възрастни" (баба, дядо и роднини пушачи), относителният дял на тези домове намалява до 39%. Преобладават случаите с един пушач (съответно 32% и 31%). Дватама родители пушат в 1/4 от анкетираниите семейства, а с 3-5 пушачи са 5% от тях.

Най-много са родителите пушачи в Силистра (81,9%) и Добрич (78,1%), Враца (76,7%) и

Националният център по обществено здраве и анализи (НЦОЗА) съвместно с италианската Национална асоциация за борба с раковите заболявания (ANVOLT) за 18-и пореден път организира международен конкурс за детска рисунка срещу тютюнопушенето. Целта на инициативата е децата от най-ранна възраст да бъдат мотивирани за

здравословно поведение без тютюнев дим. Право да участват в конкурса "Не на цигарите!" 2014 г. имат деца на възраст от 5 до 11 години от цялата страна. Крайният срок за изпращане на рисунките е 5 май 2014 г. в Националния център по обществено здраве и анализи - София, бул. "Академик Иван Гешов" 15. Големата награда е екскурзия в Рим.

Останалите отличени от журито малки художници ще получат предметни награди. Резултатите от конкурса можете да научите след 13 май 2014 г. от сайта на НЦОЗА [www.ncpha.gov-ernment.bg](http://www.ncpha.gov-ernment.bg). Награждаването на победителите ще се извърши на церемония, съпроводена с изложба, на 16 май (петък) 2014 г.

## ДЕЦА КАЗВАТ С РИСУНКИТЕ СИ „НЕ НА ЦИГАРИТЕ!“

### ● 57 процента от българчетата са изложени на пасивно пушене в дома си

Видин (72,1%), а най-малко в София област (40,7%), Ямбол (41,6%), София-град (43,5%) и Бургас (43,7%). Отчита се намаляване на броя на застрашените деца в сравнение с проучванията в предходните 2002 г. и 2008 г. съответно с 14% и 11%.

Данните от проучването показват, че преобладаващата част от пушачите са със средно или средно специално образование. За разлика

от тях повече от половината родители непушачи са с висше образование.

Според анализа в 11,9% от семействата през бременността са пушили и двамата родители, в 45,4% - само бащата, а в 2,9% - само майката. Непушачи през бременността са 51,7% от семействата. Проучването установи, че децата на майки, пушили по време на бременността, са родени със 107 г по-ниска

телесна маса в сравнение с децата на майки непушачки. Най-ниски стойности са установени в случаите, когато майката е пушила през цялата бременност над 10 цигари дневно.

Все още голяма част от родителите омаловажават риска от пасивното тютюнопушене за здравето на детето, като продължават да пушат в негово присъствие или в помещението, в които според

родителите то прекарва най-малко време. Образуването на родителите и възрастта на майката са фактори, влияещи на това поведение. В семействата все още липсват достатъчно здравни знания за риска от излагането на цигарен дим и как да предпазят децата си от вредното му влияние. Най-разпространена практика за предпазване от вредното влияние на цигарения дим е пушенето на балкона.

От друга страна е доказано, че основната мо-

тивация за започване на тютюнопушене при децата се определя от стремежа им да изглеждат като възрастни - чрез подражание. От тази гледна точка най-действен е примерът на семейството. Натискът на връстниците и примерът на групата, с която детето се идентифицира, дори без да е неин член, също водят до възприемане на тютюнопушенето като приемливо поведение при съществен процент от погрешностите.



## СЪВРЕМЕННАТА БОРБА С ПАРОДОНТИТА

HELBO апаратурата се използва в почти всички сфери на денталната медицина и се приема за един от най-добрите методи за лечение в съвременните ни. Прилага се при широко разпространените пародонтални заболявания, както и в имплантологията.

Силно е влиянието му в борбата с патогенните бактерии, като всяка инфекция в устната кухина може да бъде премахната много бързо. Предпазва от възпаление по време на оздравителен период след имплантиране на зъби.

Съвременни изследвания сочат, че при използването на HELBO терапията успеваемостта при деактивиране на патогенните бактерии е 99%. Те са и основните причинители на пародонталните заболявания. Статистиката показва, че 90% от населението има проблеми с кървене и болезненост на венците, оголване и клатене на зъбите, възпаления на тъканите на пародонта, лош дъх, отоци в устата, разрушаване на костната тъкан и т.н.

Добрата новина е, че с HELBO терапията решаването на тези проблеми вече е възможно.

Ние от клиника "ЕО Дент" препоръчваме да не се пренебрегват дори и на пръв поглед незначителни заболявания на устната кухина. Това е така, защото микроорганизмите, причиняващи проблеми, присъстват в целия организъм и му влияят много зле, като предизвикват редица от тежките заболявания, сред които инфаркт, инсулт, диабет и т.н.

Клиники "ЕО Дент" препоръчват HELBO терапията като неотменна част от лечението, но само при необ-



Д-р Венета Павлова, зъболекар-специалист

ходимост. Можете спокойно да се доверите на всеки специалист от нашата клиника и да бъдете уверени в професионализма и опита, който екипът ни предлага. Ние ще оправдаем вашите очаквания и високи изисквания. При нужда не се бавете да ни потърсите!

### Благодаря!

Аз съм пенсионер на 72 години. До 47-ата си година се гордеех със своите здрави и хубави зъби, но след преживян тежък стрес - през 1988 г. загубих и двете си дъщери в самолетна катастрофа - наред с другото започнаха проблеми и със зъбите ми.

Един след друг кълнниците ми като плочки по "ефекта на домино" се разклащаха, течеше кръв и падаха. Всички зъболекари ми казваха, че е пародонтално заболяване, няма лек и следват протези. Аз съм редовен читател на един много хубав вестник - в "Животът днес", и за когото там прочетох статия на д-р Венета Павлова за HELBO терапията. Свързах се незабавно с д-р Павлова от "ЕО Дент" и помолех за консултация. Отидох, признавах, притеснен. И защото съм обикновен пенсионер, знаете какви са нашите пенсии, и заради всичко чуто до този момент от другите стоматолози. Но попаднах на едно невероятно място - и като обстановка, и като човешко отношение, и като професионализъм. Самата д-р Павлова лекува дори и с излъчването си, с усмивката и с професионализма си. Тя ми обясни подробно какво може да се направи, какви манипулации се изискват за запазване на останалите зъби, че, да, трябва да се направи и HELBO терапия, за която бях прочел, като беде направено и последващо укрепване на отделни проблемни зъби.

Реших се и започнах лечението. Клиниката работи с НЗОК, което доста ме облекчи, бях информиран точно и за подлежащото на доплащане, като д-р Павлова лично направи още 100 лв. отстъпка, защото съм пенсионер. Повече от половин година след лечението и извършената HELBO терапия нямам никакви проблеми със зъбите. Ако трябва да обобща случилото се с мен: за пръв път от повече от 20 години бях лекуван, излекуван и продължавам да имам постоянната грижа на един невероятен екип - на екипа на д-р Павлова и на д-р Павлов. Благодаря на "ЕО Дент" и на прекрасния ви вестник за своето спасение.

Владимир Трифонов Тодоров



София, район Изгрев, ул. "Св. Пимен Зографски" 16, тел. 0884 45 45 77  
София, Лозенец, бул. "Арсеналски" 11, тел. 02 963 03 09, 0885 003 706  
София, Люлин, бул. "Захари Стоянов" бл. 417, тел. 02 927 08 18, 0886 097 405  
Перник, ул. "Черешово топче" 2, тел. 076 60 18 00, 0886 097 401  
Перник, бул. "Юри Гагарин", бл. 35/37, тел. 076 67 21 00, 0886 097 403  
Мобилен зъболекарски кабинет: 0886 466 166  
[www.eo-dent.com](http://www.eo-dent.com) [nfo@eo-dent.com](mailto:nfo@eo-dent.com) **EODent**





CredoWeb

МРЕЖА ЗА ЛЕКАРИ, СТОМАТОЛОЗИ И ПАЦИЕНТИ



Проф. Румен Бенчев

Лиляна ФИЛИПОВА

**П**роф. Бенчев, все по-често говорите за използване на лазерната хирургия при лечение на ларингеалния карцином. По-добри ли са резултатите от този метод в сравнение с класическата хирургия и лъчетерапията?

- В редица случаи методът превъзхожда другите два вида лечение. Предимствата му са, че престоят на пациентите в болницата е по-

кратък, функцията на ларинкса, гласът и гълтането се запазват значително повече. Тази хирургия е органосохраняваща и има място в отоларингологичните клиники. В САЩ и в Европа това вече е популярен и рутинен метод, у нас още не се познава достатъчно, а и лазерите не са достъпни за нашите болници. Проблемът е в намирането на средства за закупуване на тези лазери. У нас съвременни лазери има само в Hill Clinic и във ВМА. На още 1-2 места има по-

И Hill Clinic се присъединява към модерните лечебни заведения, избрали да работят с CredoWeb - единствената социална мрежа за

лекари и пациенти в България. По този повод, както и във връзка с горещите теми, поставени на току-що приключилата

конференция по УНГ заболявания в Пловдив, разговаряме с изпълнителния директор на Hill Clinic проф. Румен Бенчев.

## ЛАЗЕРЪТ ПАЗИ ГЛАСА ПРИ РАК НА ЛАРИНКСА

● Карциномът става все по-масов, защото е свързан с човешкия папилома вирус, твърди УНГ специалистът

стари, които не са така прецизни при изрязването на тумора.

- Всеки пациент с карцином на ларинкса ли е подходящ за лазерна хирургия?

- Най-добрите резултати, които са съвместими с лъчетерапията и отворената хирургия, се получават при началните тумори. При тумор в напреднала фаза лазерът също може да бъде използван, но не като средство за излекуване, а само за реканализиране на ларинкса и избягване на спешната

трахеотомия.

- Възрастта на пациента оказва ли влияние?

- Не бих казал, че възрастта на пациента оказва влияние. Независимо от неговия органът може да бъде запазен и това е целта на специалиста.

- Колко е разпространено това заболяване в България?

- Това е най-често срещаното заболяване в отоларингологията. По мои наблюдения, както и според колегите ми, случаите се увеличават. Това до голяма степен се дължи на по-масовото заразяване с човешки папилома вирус, който се оказва в голям брой от случаите в основата на

ларингеалния карцином.

- За кои други заболявания е подходяща лазерната хирургия?

- Тя дава добри резултати и при доброкачествени образувания на ларинкса. Може да бъде използвана и при операциите на ухото и носа, но там това трябва да става много предпазливо, за да не се стигне до изгаряне на лигавицата на носа. Има специални техники за нейното безопасно прилагане. Ако се действа непредпазливо, има риск да се наруши нормалната функция на органа.

Лазерът се използва успешно и при лечение на сънна апнея. В тези слу-

чаи се извършват най-вече операции на мекото небце, сливиците и корена на езика. По този начин се освобождава дихателният път от стеснението, което обикновено се получава при апнея, докато човек спи. Прилагането на този метод задължително трябва да се предшества от полисомнографско изследване, което да покаже тежестта на сънната апнея, защото при тежка степен лазерхирургията няма тези успехи и е необходимо използване на апарат.

Цялото интервю четете в интернет на адрес: [www.credoweb.bg](http://www.credoweb.bg)

## ДИАБЕТ И КЪСОГЛЕДСТВО СА РИСК ЗА ГЛАУКОМА

Офталмолозите настояват лекарствата за тези болни да станат безплатни

Глаукомата е болест, която пациентът не усеща първоначално. Когато се появят първите симптоми, обикновено вече е късно, казва доц. Наталия Петкова, председател на Националната асоциация по глаукома. Ако пациентът вече има оплаквания, са настъпили необратими промени. Това затруднява ранната диагностика, която е много важна в случая. Световната практика обаче доказва, че масовият скрининг при това заболяване не дава необходимите резултати. Причината е, че доказването на глаукомата е свързано с много и скъпи изследвания, в момента не съществува единен тест за откриване на болестта, посочва доц. Петкова.

Възможно е обаче активно да се издирват тези болни, посочва офталмологът. Рискът група са хората, които често сменят очилата, и особено по-възрастните. Редовно трябва да се преглеждат и хората, които имат болни от глаукома в семейството, защото тя е наследствено заболяване. Други рискови фактори са диабет, някои сърдечносъдови заболявания, късогледство. Глаукомата е болест за цял живот и е необходимо непрекъснато наблюдение.

За да има истински скрининг, е необходимо едно изследване, с което да се каже има или няма пациентът глаукома, посочва още доц. Петкова. Това е



Доц. Наталия Петкова

почти невъзможно, но някой ден с генетичната диагностика и това може да стане. Все пак акциите за безплатни прегледи, при които се мери очно налягане, гледа се очното дъно, а съмнителните болни се насочват за периметрия, вършат работа.

Най-важно е самите пациенти да познават рисковете, симптомите и лечението на заболяването. Затова и лекарите хвърлят много усилия за просветна работа сред населението. По време на седмицата на глаукомата, освен че се преглеждат безплатно болни, се изнасят и лекции, лекционни курсове, провеждат се училища за пациенти.

В България се предлагат почти всички възможни лекарства за глаукома. Проблемът е, че те не са достъпни за много хора. Почти навсякъде по света лекарствата са реимбурсирани на 100%, т.е. пациентите не плащат. У нас 50% се поемат от пациента, което силно натоварва бюджета му.

Още за глаукомата и други очни заболявания четете в [credoweb.bg](http://credoweb.bg).

Вероника ХРИСТОВА

Денталното здраве на българина е показател, който ни поставя на едно от последните места в Европа, каза председателят на Българския зъболекарски съюз д-р Борислав Миланов по време на национален форум по дентална медицина в Плевен.

Данните показват, че 96% от населението у нас има нужда от някакъв вид дентална помощ според степенята на уврежданията. Парите за дентално здраве обаче са крайно недостатъчни, посочи Миланов. През 2014 г. за тази дейност са заложили 120 млн. лв., което е едва 3,7% от общия бюджет на НЗОК, пресметна той.

"Към момента пакетът стоматологични услуги за хората над 18 г. е крайно недостатъчен - две дейности и един преглед. Освен това всички дейности се доплащат. Пенсионерите пък нямат възможност да получат никакво дентално обслужване, свързано с възстановяване на липсващи зъби. Ние от БЗС единствени защи-

## НАЙ-ЗЛЕ СМЕ ПО ДЕНТАЛНО ЗДРАВЕ В ЕВРОПА



Д-р Борислав Миланов

таваме интересите на пациентите, като се борим за налагането на различни профилактични програми не само за деца, но и за възрастни", каза председателят на зъболекарския съюз.

По думите му малко по-добре стоят нещата при лечение на пациентите под 18 г. и в това отношение България е достигнала

средните за Европа нива.

"Четири дейности, в това число и лечението на усложненията на кариеса, са напълно достатъчни децата да бъдат излекувани. Тук обаче основна роля имат и родителите, които са отговорни за здравето на децата си", поясни Миланов.

Той припомни, че в момента България е единствената страна в ЕС, която отделя целеви средства за профилактична програма, каквато е санизирането на малките пациенти.

Ефекта от нея очакваме да видим през следващите 5-6 години", обясни Миланов.

Целта на програмата е 50% от 5-6-годишните деца и 70% от 12-годишните да нямат кариеси. Амбицията за 18-годишните е 80% да нямат извадени зъби.



# ВАЖНО Е В ЕКИПА ХОРАТА ДА СЕ РАЗБИРАТ ОТ ЕДНА ДУМА

**Д**оц. Рамшев, от 10 г. сме в НАТО. Това повиши ли нивото на военната медицина? Известно е, че ВМА отдавна работи за всички български пациенти.

- Разбира се. Имах възможността през годините да обиколя много натовски болници, видях нивото им. И мога да кажа със сигурност, че нашата ВМА не им отстъпва по нищо, а и превъзхожда много от тях. Ходил съм и на инспекции на много места, където работят наши медици. Нивото им е много високо и те получават изключително високи оценки навсякъде. Въпреки че на мисиите не отива елитът на ВМА, лекарите ни се ползват с голямо уважение и почит, оценени са и представят България достойно.

**- Как започва денят в Клиниката по интензивна терапия?**

- Със сутрешния рапорт на нощната и дневната смяна, който е тип седяща визитация и на който се докладва състоянието на всеки пациент. Давам указания какво да се прави по-нататък, след което лекарите си поемат конкретната работа. Рапортът може да продължи 40-50 минути в зависимост от това, което обсъждаме. След около час е визитацията. Имаме три големи зали, в които би трябвало да има по 7-8 болни, а винаги има по 12-14 - т.е. клиниката работи с два пъти повече пациенти, отколкото е капацитетът и щатът ѝ. И това претоварване е почти постоянно. Все пак говорим за клиника по интензивна терапия, в която се лекува целият спектър на вътрешните болести - кардиология, хематология, гастроентерология, пулмология, нефрология, включително неврология и токсикология. А също и тежките усложнени инфекциозни заболявания като менингит, менингоенцефалит, сериозни септични състояния. Много често ни се налага да правим и хемодиализни процедури, в момента имаме няколко пациенти, направил опит за самоубийство... Тук работят подготвени лекари, с повече от

**• С доц. д-р Константин Рамшев, началник на Катедрата по кардиология и интензивна терапия и на Клиниката по интензивна терапия във ВМА, разговаря Галина Спасова**



една специалност, имаме и няколко асистенти. Клиниката и Катедрата са база за обучение на лекари от различни специалности, студенти медици и медицински сестри.

**- Разполагате ли с достатъчно персонал?**

- И ние като всички имаме проблем с кадри. Няма голям наплив от желаещи да работят в тази клиника, тъй като работата е интензивна, дежурствата са по 12 часа, лекарите са непрекъснато в зали и дейностите им са много отговорни. И в момента имаме две свободни места, но те трябва да бъдат поети от хора, които са квалифицирани, а още по-важно е да имат голямо желание за тази работа. Имаме няколко души, които бяха назначени без специалност, но само за няколко години подобриха значително опита си. Така че не само стажът определя кой колко е подготвен. Тези, които идват с по-малко желание, те и не остават дълго. Някои издържат само по няколко дни и се отказват, което аз намирам за по-достойно. Тази клиника е уникална за България - има болници с такива отделения, но те са по-малки и са профилирани.

**- Нужна ли е специална нагласа, да го наречем талант, при вас?**

- Талантът има значение навсякъде. Но начинът на лечение на болните трябва да се

съгласува със завеждащите отделения и началник-клиниката. Не може всеки да предприеме лечение по своя преценка. Да взема сам решение може само в отделни случаи, когато няма друга възможност. Болните имат близки, които се интересуват от лечението им, четат в интернет и знаят госта.

**- Някои медици казват, че това по-скоро пречи...**

- Не, не пречи в никакъв случай. Добре е хората да бъдат колкото може повече информирани, но и да не се правят на лекари. Защото в един момент, понеже са прочели нещо в интернет, понякога започват да си мислят, че знаят повече от хората, които професионално работят това. Искам да ви кажа, че тук не може да има хора, които не си обичат работата - лекарите, сестрите, санитарите. Ако погледнете какво значи да обслужваш един тежко болен, ще си направите извода дали ще работите тази работа и дали ще насочите детето си да работи тук. Нека да подчертая, че е много важно да има добър колектив и ние го имаме. Да има сработване, хората да се разбират от една дума какво правят. И това е моята основна цел като началник на клиника. Тук работи прекрасен персонал, достоен за възхищение.

**- Как оценявате вър-**

**вящата по клинични пътеки медицина?**

- Крайно отрицателно. Клиничните пътеки са удобни за касата, но в никакъв случай не са добри за пациента, за болницата, нито за лекуващите лекари. В момента тук има две секретарки, които пишат по цял ден непрекъснато отчети и постоянно има някакво изискване, на което да не са отговорили. Касата винаги може да каже, че дадената пътека не е изпълнена. Основните недостатъци на системата на клиничните пътеки са, че, вместо да си гледат лекарската работа, медиците трябва много да пишат - което сигурно е твърде важно, но това не е лекарска дейност и така силно се увеличава броят на чиновниците. Всяка година изискванията на касата стават все по-сложни, а същевременно медицинските кадри са толкова малко, че те не могат да им отговарят. При наличие на 40 болни (както е в момента например) и при положение че лекарите, сестрите и санитарите са значително по-малко, отколкото би трябвало да бъдат. По европейски стандарти на едно интензивно легло трябва да има 3-4 сестри, а тук имаме малко над 30, от които две са секретарки. Но това не го разбират хората, които чакат откън сведения за близките си, всеки от тях иска и очаква внимание. Това е естестве-

но, така както е естествено лекарят и сестрата да имат време да си свършат работата. И аз не знам на кого са нужни пътеките освен на касата, за да може да си планира бюджета. Ако няма клинични пътеки, смятам, че разходите ще бъдат значително по-малки, защото няма да има нужда болниците да правят пътеки, за да си изкарат парите. Дори и да се увеличи броят на пътеките, слагат се лимити и т.н. - така че нещата остават същите.

**- А българите вече могат да сравняват и със здравните грижи другаде.**

- Ние искаме да съпоставяме несъпоставими неща - разходите за нашето здравеопазване и качеството на медицината със съседни страни, по-напреднали, които имат 5-10 пъти повече вложения в тази сфера. Как може без финансиране да съществуват болници на високо ниво? От нас се иска да имаме познания и опит както в най-напредналите страни. Откакто са въведени клиничните пътеки, приблизително един и същи бюджет има здравеопазването, с малки, несъществени увеличения. Това дава отражение във всичко. Закупихме най-модерни техники. Но тези техники работят непрекъснато - 365 дни 24 часа в денонощието. И се повреждат, искат поддръжка. Да не говорим, че на няколко години трябва да се подменят. Това просто не става. И не виждам и начин да стане.

**- Защо е тази безпомощност да се установи добър модел?**

- Досега не съм видял нито един министър, преди да заеме поста, да обяви какво ще прави, каква идея има за действие. Но каквито и нови идеи да има, той трудно би ги осъществил, тъй като основните средства за здравеопазване са в ръцете на касата. Лекарите трябва да бъдат оставени да си гледат работата и да не се занимават с ад-

министративни дейности, които не са им присъщи. Но това не става. Дობолничната помощ в момента доминира. Тя трудно се справя с изискванията към нея поради съществуващото противоречие между т.нар. регулативни стандарти и добрата клинична практика. Като че ли нейните функции са сведени до това да разпределя пациентите до специалистите. Тя и това не прави както трябва. С последните промени, да се правят изследвания в болниците, съвсем освободиха общопрактикуващите лекари от отговорности. А заплащането им в никакъв случай не е високо, но не е по-лошо от това на специалистите в болниците и в дობолничната помощ. Едва ли това е нормално и никъде в света не е така. Не искам да противопоставям съсловията в медицината, но все пак квалификацията и качеството на труда винаги са имали значение и така трябва да бъде.

**- Имаше ли моменти на надежда за съществена промяна?**

- Ще цитирам един мой колега, който казва: "Аз съм оптимист, твърдо вярвам, че нищо няма да се промени в близките години!". Преди доста години беше времето, когато вярвах, че ще се промени нещо. Всички сме очаквали, че ще се върви напред, но не стана. В момента, тъй като очевидно има много пробои, има опити положението да се закръпи, да се закрепят. Но никой не предлага смислени решения. Предлагаат се отделни неща за конкретни случаи, на парче. При условие че ние имаме една огромна материална база и съвсем немалко кадри. И изнасяме специалисти, както знаете. Вече доста голяма част от българските лекари работят в чужбина, от нашата клиника включително. И където са отишли, се представят достойно. Но защо трябва да отиват? Защото тук не виждат перспектива в близките години нещо да се оправи. Затова сега съм и оставам твърд "оптимист".



# МНОЖЕСТВО ФАКТОРИ УВРЕЖДАТ ПЕРИФЕРНИТЕ НЕРВИ

Доц. Борислав  
ГЕРАСИМОВ

Напоследък се забелязва зачестяване на заболяванията на периферната нервна система - полиневрити и полиневропатии, свързано най-вероятно с промени в имунния статус и увеличаване на вредните фактори от околната среда. Добрата новина е, че тези заболявания са много успешно лечими от доказаните специалисти при навременна и точна диагноза и прилагане на съвременните терапевтични методи.



едновременно засягане на много нерви, най-често симетрично.

Често се среща и полиневритът на Гилеи-Баре. Мъжете боледуват два пъти по-често от жените. Началото е остро, с повишаване на температурата до 38-39 градуса и обща отпадналост. Едновременно с това настъпва мускулна слабост, която по-късно прераства във вяла парализа с почти липсващ мускулен тонус, невъзможност да се извършват волеви движения и атрофия на двигателната мускулатура. Заболяването се разгръща напълно за 2-3 седмици, рядко за 1-2 месеца, след което започва обратното развитие на симптомите.

Други инфекциозни полиневрити са тези, които настъпват при почти всички остри и хронични инфекциозни заболявания. Полиневритът при дифтерия води до увреда на блуждаещия и езиковъглъчания нерв с полиневритен синдром с

це. Полиневрити се наблюдават при грип, паротит, херпес зостер, дифтерия, петнист и кореман тиф, туберкулоза, ревматизъм, сифилис, проказа. В такива случаи се лекува основното заболяване.

От полиневропатиите много често среща се тази при захарния диабет. В началото тя протича с болки и изтръпване на крайниците. По-късно се прибавят периферни парези (намален мускулен тонус, хипотрофия на мускулите) и парализи (невъзможност да се извършват волеви движения с атрофия на мускулатурата). В късните стадии понякога се засягат и вътрешните органи. Лечението на полиневропатиите е консервативно и трябва да е съобразено с основното заболяване, което ги предизвиква. Важно е да бъдат установени навреме, а лечението да се провежда в пълен обем и редовно.

Най-често първите

симптоми при полиневропатия, на които болните обръщат внимание, са изтръпването на ръцете и на краката през нощта, което обаче може да се дължи на различни патологични състояния. Съвременната неврологична наука вече може с голяма сигурност да установи точната диагноза, а това е от изключително голямо значение за успешното лечение. Ако изтръпването на ръцете е придружено с изпотяване на дланите, зачервяване или със сухота на кожата, много вероятно е да е един от многобройните симптоми при невровегетативната дистония, при която по различни причини е разстроена дейността на вегетативната нервна система, регулираща функционалното равновесие на организма под въздействието на различни фактори и вроде-

ни особености на индивида.

По-често изтръпванията, мравучканията и други сетивни прояви започват от краката, а след това се включват и ръцете. По-често се засягат върховете и краищата на пръстите, а по-късно и на стъпалата на краката и дланите на ръцете. След това тези оплаквания се "покачват" нагоре и "пъзят" към коленете, лактите и към тялото. Засилването на оплакванията през нощта е свързано с промяната на регулацията на вътрешните органи и кръвообращението точно през нощните часове. Многобройните причинни фактори, водещи до подобни оплаквания с различен интензитет, изискват задължителна консултация с много опитен невролог, който с няколко точни и конкретни изследвания може да постави диагноза, а

това веднага води до правилно и почти винаги до много успешно лечение. Съвременната неврология разполага с голям набор от много ефективни лекарства, които ще се отразят косвено благоприятно не само на качеството на живот, но и на жизнения тонус и на общата трудоспособност на болния. Когато не получите облекчение до две седмици или резултатите от провежданото лечение не ви задоволяват, винаги търсете второ мнение от по-опитен невролог, който е излекувал успешно ваши познати и близки.

Доцент д-р Борислав  
Герасимов, гм,  
Републикански  
консултант по спешна  
неврология,  
Консултант  
в болницата  
"Софиямед"  
GSM: 0888-56-56-88

## ПРИРОДЕН ЕЛИКСИР - КОЛАСТРА ОБЛЕКЧАВА АРТРИТ, ОСТЕОПОРОЗА, ЯЗВИ

Почти всички инфекциозни или генеративни заболявания, вкл. сърдечни болести и тумори, се предшества от понижена функция на имунната система. Подпомагането на организма за справяне с този процес, възстановяването на ефективността на вътрешната самозащита са възлова задача при лечението. Един сигурен от стари времена начин е "внесянето" на антитела в организма чрез първата храна, наречена коластра, която получават всички бозайници, включително и човекът. Вълшебната течност, която се отделя от млечните жлези на майките през първите 2-3 дни след раждането, е уникален микс от близо три дузини готови антитела, комбиниран с коктейл от 8 фактора на растежа. Тя има силата да подпомага връщането на здравословния баланс в почти всички системи в организма на човека, а при децата да стимулира по-бързото им развитие.

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

действа добре срещу болката и отоците, стимулира регенерацията. Тъй като коластра е единственият естествен източник на трансформиращите се фактори на растежа TGF, тя се препоръчва и за подобряване на костната плътност и здравина - проблем при заболяването остеопороза. При него има разрушаване на костната тъкан, предизвикване на шупливост в костите и съответно загуба на здравина, предизвикани от клетки, наречени остеокласти. С напредването на възрастта тяхното количество започва все повече да надделява над клетките, които изграждат костта - остеобластите. Процесът е най-чест при жените в менопауза. Много лекари, които препоръчват схеми на хранене с включване на коластра, констатирали значително намаляване на оплакванията при пациентите с остеопороза. Режимът има добър ефект и при хора с храносмилателни заболявания като гастрит, колит, язва. В случая роля играе способността на хранителния секрет от майчините млечни жлези да унищожава патогенни микроби, да създава среда за заселване на полезни бактерии, да успокоява и да заздравява раздразнителните и свръхпропускливи черва, да подпомага организма при лошо усвояване на храната, диарии, хранителни алергии.



## СЛОЖЕТЕ КРАЙ НА БОЛКИТЕ В КРЪСТА

РЕШЕНИЕТО: **ТУРМАЛИНОВ КОЛАН,  
ЯПОНСКА ТЕХНОЛОГИЯ**

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

САМО СЕГА С ПОДАРЪК НАКОЛЕНКИ!



Д-р Трайкова, ОПЛ,  
София

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

ЗА ПОРЪЧКА:

0897 72 10 10

0889 72 10 20

0877 72 10 40

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

Области на приложение на турмалиновия колан:

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

Цена 59 лв. + безплатна доставка  
+ подарък наколенки!



Колко важен социален проблем са костно-ставните страдания и биват ли подценявани? Има ли мерки, които са в състояние да ги отдалечат във времето, а когато са се появили - да ги облекчат? Кога лечението дава най-добри резултати? За съвети от всекидневната практика на един лекар се обърнахме към д-р Хариета Елкова, физиотерапевт от Пловдив.

З а съжаление тези заболявания са доста чести и се наблюдават както при по-възрастните, така и при по-млади хора. Обикновено при по-възрастните пациенти в повечето случаи става дума за дегенеративни промени, а при по-младите много често се появяват болки, резултат от неправилната поза при дълго седене пред компютъра, от носенето на тежката ученическа чанта на едното рамо, от обездвижване и

## СТАВНИТЕ БОЛКИ ВЛОЩАВАТ КАЧЕСТВОТО НА ЖИВОТ



Д-р Хариета Елкова

д-р. При всички случаи организмът ни реагира на настъпилите промени, като един от първите признаци е най-често болка, в началото обикновено не много силна. Ако не се вземат мерки навреме, проблемът се задълбочава, настъпват промени, които могат да доведат до различна степен на инвалидизация. Това би ограничило

не само работоспособността на човека и всекидневната му активност, но може да създаде съществени затруднения дори при обличане, тоалет и т.н. Като цяло тези заболявания влияят в различна степен върху качеството на живот на пациентите. Както бе споменато, засегнати могат да бъдат всички групи, а причини-

те са също много и разнообразни - травматични, дегенеративни, възпалителни и др. Не бива да се пренебрегва като важен фактор и покачането на килограмите - независимо каква е възрастта. Те при всички случаи тежат върху ставите и неизбежно водят до промени в тях.

Голямо значение има начинът на живот на индивида. Правилното хранене, поддържането на телесното тегло в разумни граници, недопускането на обездвижване са все фактори, които, ако не предотвратят, то поне ще отдалечат във времето тези проблеми и техните последици. Много препоръчително е да се спортува, като видът и обемът на физическите натоварвания трябва задължително да се съобразяват с възрастта и евентуалните съпътстващи заболявания. Най-често допусканата грешка от страна на пациентите, която наблюдавам в

практиката си, е самолечението. Правилото е да се уточни какъв е проблемът, предизвикал оплакванията, и да се започне адекватно спрямо него лечение. Редно е освен това още при появата на оплаквания да се обърнем към лекар, който да прецени какво да бъде по-нататъшното ни поведение и при необходимост да ни насочи към съответния специалист. След като се уточни за какво заболяване става въпрос в конкретния случай, обикновено със средствата на физиотерапията и рехабилитацията можем адекватно да помогнем. Лечението може да се проведе съвместно с други лекари специалисти, като по този начин резултатът ще бъде максимално добър за болния. В нашата практика често комбинираме физиотерапията с различни природни продукти - например Neox, с който имам немалък опит. Той може да бъде използван в раз-

личните му форми в зависимост от целта, която сме си поставили. Например при пациенти с "Тенисов лакът" или друг вид мускулно-ставни болки на горен крайник или коляно Neox крем е много подходящ за приложение чрез фонофореза, като на пациентите се препоръчва последващо използване на Neox олио в дома под формата на лек масаж. Приложението на Neox като локален медикамент - самостоятелно или в комбинация с други лечебни средства, е вече достатъчно наложено, за да бъде предпочитано при наличие на остри ставни и мускулни болки. Neox със своя уникален състав от билки и есенциални масла се усвоява добре от кожата, намалява болката, релаксира напрегнатата мускулатура. Искам още веднъж да подчертая, че за да се постигне възможно най-доброто за болния, е необходим преглед от специалист, който да назначи лечение на съответния болен съобразно неговото състояние и отчитайки много фактори, а не да се прилагат терапевтични шаблони за лечение.

От хилядолетния опит на Аюрведа

**NeOx<sup>®</sup>**  
масажно масло



**За втриване и масаж при мускулни разтежения и болки в ставите след активно натоварване!**



**ECOPHARM** Бул. "Черни връх" №14 бл. 3, 1421, София, България.  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61  
[www.ecopharm.bg](http://www.ecopharm.bg)

От хилядолетния опит на Аюрведа



Хранителна гобавка

**Comfortex<sup>®</sup>**



**За повече комфорт при хранене**

Съчетава ефектите на всички познати досега средства за повлияване на храносмилателните нарушения:

- газогонен ефект
- спазмолитичен ефект
- стимулиращ моториката и храносмилането ефект



**ECOPHARM**

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



От незапомнени времена хората са търсили извора на младостта в желанието си да не остаряват и да живеят вечно. Но за съжаление биологичният часовник неумолимо отмерва отреденото ни време, той никога не се забавя и спира против волята ни.

Проф. Димитър ЧАВДАРОВ, невролог

Истинската научно обоснована борба със стареенето започва преди 4-5 десетилетия. Нейните средства не са лечебни процедури, затова се означават с термина на пионерите в тази област *антиейджинг* - дословно означаващ *против стареенето*. Проучванията се отнасят изключително до забавяне, предотвратяване и дори връщане назад на процесите на стареене. Възраженията на представителите на традиционната медицина, че е възможно само ограничава-

## В ТЪРСЕНЕ НА ИЗВОРА НА МЛАДОСТТА



Проф. Димитър Чавдаров

не на болестите, съпътстващи старостта, се пречупват едва когато антиейджинг изследванията доказват, макар и със скромни, но убедителни факти, че е въз-

можно преодоляването на някои процеси, водещи до състаряване. На фона на тези данни днес антиейджингът се превръща в необходимо поле за спекула, като на

един научно доказан факт против стареенето се противопоставят над 120 реклами за подмладяване. Особено средствата за млада кожа и красиви телесни форми. Фалшивите последици от тази търговия със стремежа на хората към здраве и младост опасно засенчват макар и неголемите, но реални постижения на антиейджинга.

### С антиоксидантите внимателно

Перспективна област, повлияваща продължителността на живота, са антиоксидантите, които редуцират свободните радикали, ускоряващи стареенето. Днес са известни множество антиоксиданти, като витамините Е и С, селен, манган, каротеноиди, флавоноиди, глутатион, полифенол, ресвератрол, индол и др., които действително ограничават определени процеси на стареенето. Медите непрекъснато ни внушават кои хранителни продукти съдържат най-много антиоксиданти. Още по-масови са рекламите за хранителни добавки, богати и невероятно мощни и всеотранно действащи антиоксиданти. Ако това беше истина, с една подходяща диета и подобрени хранителни добавки милиони хора биха се подмладили. За съжаление все още не е известно колко и какви антиоксиданти са необходими за определен човек, защото тези вещества не са взаимозаменяеми и всяка формула има специфично действие. Освен това понятието "антиоксиданти" има подвеждащо действие, защото много вещества с такива свойства имат обратно действие. И най-съществено е, че приемането и на най-удачната комбинация от антиоксиданти е безполезно, ако факторите, предизвикващи стареенето, не са свободните радикали.

това е процес, означаващ като гликиране, който води до образуването на акриламид, предизвикващ редица възпалителни и ракови заболявания. Има и ендогенно гликиране, което води до сърдечносъдови заболявания, демиелинизация, рак и болестта на Аल्цхаймер. Има редица съединения - бенфотиамин, аминогуанидин, Л-хистидин, пиридоксамин, липоева киселина, кафеена киселина, йерба мате, листа от Гуаве и др., за които се смята, че ограничават интензивното стареене, предизвикано от гликирането. Засега това са хипотези, защото доказването изисква хиляди души да приемат с години едни и същи препарати, за да се установи реалното им действие.

### Еликсирът на младостта

Хипофизната жлеза произвежда хормона на растежа, означаващ като еликсир на младостта. Той осигурява равномерния растеж на децата и юношите, а когато липсва, при деца с нисък ръст се въвежда инжекционно като лечебно средство. Липсата на този хормон намалява мускулната маса и костната плътност и увеличава телесните мазнини, които промени са типични за процеса на стареене. Какви са обективните данни за влиянието на хормона на растежа върху дълголетието? Засега безспорно е доказано увеличението на мускулната маса, но без ефект върху мускулната сила. Засега този хормон се прилага и при заболявания на хипофизата, при ХИВ инфекции, синдром на късото черво и при възрастни хора с доказан хормонален дефицит. Това изисква внимание, защото колкото и парадоксално да звучи, хората с високи или ниски стойности на хормона живеят по-малко. Но в рекламите не се говори за опасните страни на хормона на растежа и често се предлагат безполезни фалшиви продукти с повече вредности, отколкото ползи.

### Сладкият враг

Готвенето на захари с мазнини и протеини карамелизира ястията, които стават вкусни, но и много вредни. Научно

Да бъдеш мъж до края на живота си

Най-важният хормон за мъжете е тестостеронът. Той осигурява половата мощ, регулира костната здравина, мускулната маса и мастната тъкан, производството на сперматозоиди и червени кръвни телца. Намалената продукция на тестостерон се определя като мъжката менопауза, или андропauза. В ежедневието най-характерният белег на андропauзата са еректилните дисфункции с различна степен на импотентност поради ниски нива на тестостерон. Обратното, задържането на по-високи нива на тестостерон с годините се свързва с възникване на рак на простатата. Науката все още не знае дали допълнително въведен тестостерон също провокира възникването на рак. Днес тестостеронът се използва широко в медицинската практика, без да е доказано със сигурност дали забавя стареенето. Този хормон има и нежелани ефекти като акне и мазна кожа, потиска сперматогенезата и е съдворисков фактор.

### Старостта не подхожда на жената

Жените преживяват драматично менопаузата, която настъпва бързо и коренно променя физиката, здравословната хармония и самочувствието. Логично звучи допълнителното набавяне на естроген и прогестерон, които укрепват костната тъкан, предпазват от инсулти, поддържат женствеността, а вероятно пазят и от болестта на Аल्цхаймер. На този подмладяващ ефект се противопоставя удебеляването на лигавицата на матката, което увеличава риска от раково заболяване. Важен и неуточнен проблем е кога след менопаузата трябва да се прилагат хормони. Надежда за подмладяване са и т.нар. биоидентични хормони от растителен произход. Подмладяването на жените е приамливо желание, но най-добре е намесата на специалист, за да се избегне усилено състаряване.



Хранителна добавка

## N-Ti-Tuss

Билков сироп при кашлица



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

**ESOPHARM**

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

Текстът е от книга  
на проф. Димитър Чавдаров,  
която предстои да бъде издадена.





Доц. г-р Димитър ПОПОВ

Тя принадлежи към семейство Джинджифилови (Zingiberaceae), към което се отнасят около хиляда растителни вида, между които и други известни подправки като гжинджифил, кардамом, миога и др. Цъфти с красиви жълти цветове, поради което нерядко се отглежда и като декоративно стайно растение. Използваема част на куркумата е коренището, месестата част на което също е жълто оцветена. Има специфичен, леко пикантен вкус и отдалечено напомня този на пипер и гжинджифил.

В Европа куркумата най-напред попада в Гърция (през I век), където става популярна с наименованието "жълт гжинджифил". През V век тя се разпространява в Китай и редица други страни в отдалечения регион. По една или друга причина, за разлика от редица традиционни подправки на Изтока - черен пипер, бахар, кимион, канела, карамфил и др., тази подправка не получава широко разпространение в кулинарната практика на повечето европейски страни, с изключение на Англия. На Острова, поради активните връзки с Индия в продължение на столетия, се "прихващат" много от традициите на екзотичната източна страна. В своите записки от почти двайсетгодишното си пребиваване в далечен Китай в края на XIII век знаменитият венециански пътешественик Марко Поло споменава за използваните от местното население ароматни корени, наподобяващи тези на гжинджифи-

## КУРКУМАТА - ЕКЗОТИЧНАТА И ВЪЛШЕБНА ПОДПРАВКА

Куркумата е една от най-слабо познатите и най-малко използваните у нас подправки, въпреки че в някои страни на Изтока (Индия, Индонезия) тя се използва от около пет хилядолетия. Благодарение на нейните забележителни лечебни свойства куркумата заема почетно място в древната индийска система от напътствия за здравословен живот Аюрведа (от санскритски аю - живот и веда - знание).

ма (Curcuma leucorrhiza), се използва за получаване на нишесте, каквато традиция съществува в Индия от столетия. Съдържание-

во и други органи и системи. Чрез далеч по-прецизните съвременни аналитични методи в коренището на растението бяха открити и други сродни на куркумина полифенолни съединения, които получиха общото наименование куркуминоиди - куркумин (II), куркумин (III) и циклокуркумин. Установено беше, че освен в обезвреждането на активните форми на кислорода и свободните радикали куркуминоидите участват и в друг, особено важен процес в човешкия организъм - детоксикацията, чрез активиране на важния ензим глутатион-S-трансфераза. В хода на този жизненоважен процес се инактивират и извеждат от организма ендогенни (продукти на метаболизма) и екзогенни (попаднали от околната среда) токсични вещества.

**Особено ефективен е куркуминът при алкохолна интоксикация.**

Достоверно е установено, че той понижава нивото на "лошия" (LDL) холестерол и триглицеридите и повишава това на "добрия" (HDL) холестерол.

Има достатъчно доказателства и за неговото жлъчегонно действие, както и за възпрепятстване на нарастването на раковите клетки. Установено е също така, че куркуминът проявява противоязвен ефект чрез потискане на жизнената дейност на бактерията Helicobacter pylori, която е един от честите причинители на язва на стомаха и дванадесетопръстника. Показано е, че този магически полифенол подобрява чувствителността на пациентите, страдащи от ревматоиден артрит и различни заболявания на опорно-двигателния апарат. Под аббревиатурата E 100 той се използва като добавка в хранителната промишленост за оцветяване от жълто до оранжево на редица продукти (маргарин, сирена, сладкарски изделия, майонези, горчици и пр.). Добива се от коренището на куркумата, но съществува технология и за неговото синтетично получаване.

**Маслото, което се добива от куркумата, е силен афродизиак.** Препоръчва се при безсъние, безпокойство, умора, депресивни състояния и стрес. Установено е, че съдържащият се в него сесквитерпен

куркумен потиска ензима еластаза, който разрушава еластина (протеин, осигуряващ еластичността на кожата), в резултат на което последната става провиснала и набръчкана. Ето защо етеричното масло на куркумата присъства в редица козметични кремове, предназначени за поддържане на доброто състояние на кожата.

Многовековният опит показва, че куркумата има благоприятно въздействие при редица болестни състояния на храносмилателната система - диспепсия (затруднено храносмилане), стомашна тежест, повдигане, липса на апетит и др., поради което в страните на Изтока тази подправка е намерила множество кулинарни приложения.

**Подправката придава приятен златист цвят и ненадобим вкус на ястия с ориз, както и на такива от различни видове пилотини и дивни пернати, риби и т.н. Твърди се, че куркумата, активизиращи обмяната на веществата и стимулиращи производството на жлъчен сок, способства за намаляване на телесната маса.**

Сместа от куркума и зехтин премахва пърхота и подобрява състоянието на скалта.

gpopov\_bg@yahoo.com

**В анализите на Аюрведа съществуват две изпитани през вековете средства, които подпомагат ставите и подобряват общия жизнен тонус на организма - паста от куркума и "златно" мляко.**

### Паста от куркума:

В емайлиран съд или от алпака се загряват около 100 мл вода, към която при непрекъснато разбъркване се добавят 3 супени лъжици смляна куркума. Сместа се бърка още около 10 минути до получаване на гъста хомогенна каша. Съхранява се в хладилник в плътно затворен съд до 2-3 седмици. Консумира се по 1-1,5 супени лъжици дневно. Положителен ефект (отслабване на болестните оплаквания в ставите) се наблюдава още след четвъртия ден.

### „Златно“ мляко:

Към 200 мл краве, козе, овче, соево или бадемово мляко се добавят две чаени лъжици от пастата и при непрекъснато разбъркване сместа се загрява в продължение на 4-5 минути. При желание се добавят подсладители - мед, стевия или петмез. След изстиването на сместа се добавя кафена лъжичка сусамово, бадемово или друго нерафинирано масло. Пие се по една чаена чаша дневно.

ла, с вкус и мирис на най-скъпата в света подправка - шафрана.

В наши дни куркумата е известна и с наименованието "шафранът на бедните".

**Куркумата е една от основните съставки на популярната източна смес от подправки Къри, в която влизат още кориандр, кимион, червен пипер и сминдух.**

Понякога към тази смес се добавят още гжинджифил, канела, кардамом, черен пипер, карамфил, индийско орехче и др. От близо четиридесетте разновидности на куркумата в кулинарния намирал приложението само три. Като подправка и за получаване на кулинарни смеси се използва главно т.нар. Дълга куркума (Curcuma longa). Ароматната куркума (Curcuma aromatica) намира приложение в сладкарството, а третата - Куркума цедоария (Curcuma zedoaria), се използва за оцветяване на ликьори и в традиционната медицина на Югоизточна Азия. Един четвърти вид на растението - Кръглата курку-

ма на нишесте в коренището на куркумата (30-40%) е наг два пъти по-високо от това в картофите. Освен това в него се съдържат и много други биологично активни вещества - жълт пигмент (2-5%), наречен куркумин, на който се дължат значителна част от магическите свойства на куркумата, етерично масло (до 5%), в което са открити редица ценни съставки (сесквитерпени, терпеноиди и др.), протеини (7,8%), липиди (9,9%), витамини (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, C, K), минерални вещества (калций, желязо, фосфор, йод и др.) и т.н.

**Една от най-ценните съставки на куркумата е куркуминът - полифенолно съединение, изолирано от коренището на растението през 1815 г., което се характеризира с особено висока антиоксидантна активност.**

Благодарение на това си свойство той потиска окислението на липидите, както и оксидативното увреждане на молекулата на ДНК, и поддържа в добра кондиция сърдечносъдовата система, дебелото чер-

## НЕ НА БОЛКАТА В СТАВИТЕ!

**Но-дол - уникална комбинация от растителни съставки**

- ✓ Премахва болката в ставите
- ✓ Облекчава раздвижването
- ✓ Възстановява ставния хрущял
- ✓ Италианско качество от ESI
- ✓ Алоето в състава укрепва цялостно организма



### НО ДОЛ капсули

Съдържа: глюкозамин сулфат, хондроитин сулфат, метил сулфонил метан, манганов глюконат, алое вера и дяволски нокти

### НО ДОЛ крем

Съдържа: глюкозамин сулфат, метил сулфонил метан, дяволски нокти, върба, алое вера, арника и горчив бадем



**Търсете в аптеките**

Производител: ESI s.p.a. Италия  
Изключителен представител за България Лим Фарм ЕООД  
02 943 11 38, GSM 0888 222 343, [www.limpharm.com](http://www.limpharm.com)



Доза енергия за начало на деня, ароматен край на обяда, неизменен повод за среща с приятели... Кафето! Малко хора обаче знаят,

че „черното злато“ дарява не само енергия и тонус, но и красотата. Защото и кожата обича да си пийва от ароматната напитка.

# КОЖАТА ОБИЧА ДА ПИЕ КАФЕ

## ● Кофеинът гладу бръчки и топи целулит

Тина БОГОМИЛОВА

Кафееното зърно освен кофеин съдържа антиоксиданти, фибри, магнезий, калций, витамини В и още куп полезни вещества. При ударни дози сърцето може и да линее, но кожата грее. Кафето подмладява, овлажнява, гладу бръчки и предпазва от вредните слънчеви лъчи.

Много козметични салони предлагат обогриващата напитка за разкрасяване и подмладяване. Процедурите с кафе са най-различни - антицелулитна терапия, ароматен пилинг, масажи, маски... Цените зависят от козметичното студио, вида на

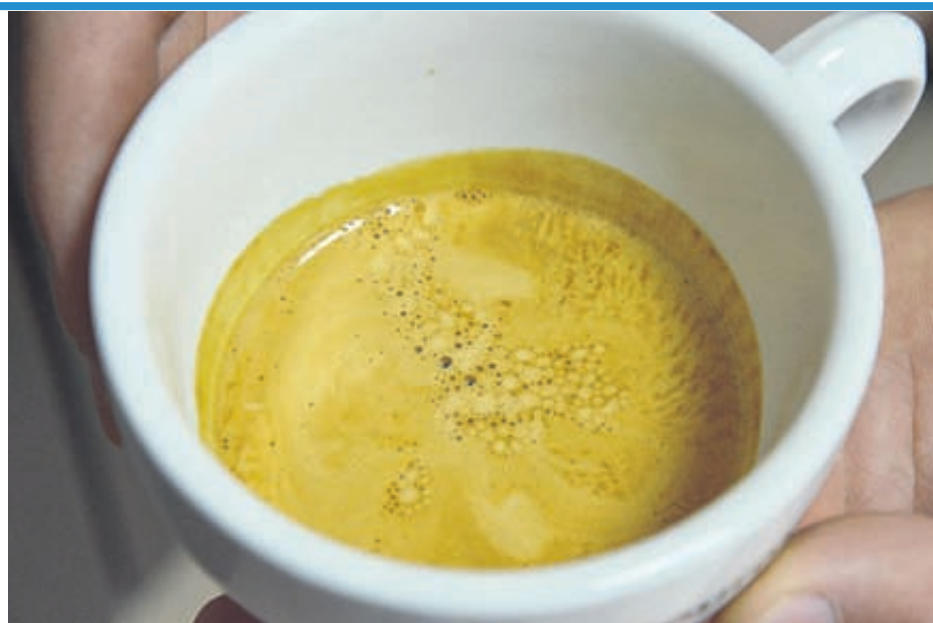
терапията, продължителността ѝ, различните марки на продуктите и добавките към кафето. Може да се плати и десетачка, но може и повече от стотачка, особено ако процедурите са в пакетна оферта.

Кофеинът попада в много лосиони, гелове и маски, тъй като извлича ненужните количества вода, премахва торбичките под очите и подпухването, така че лицето изглежда отпочинало и свежо.

Но подмладяването може да се извърши безплатно и у дома. Утайката от супрешното кафе дълбоко почиства мъртвите клетки. Към нея може да се прибави същото количество кисело мляко и

малко хума. Вкусно фруктино за лице се прави с прясна утайка от кафе, какао на прах, сметана и мед. За двайсетина минути ще помогне за свиване на порите и ще премахне мазнините. Кафето ще намали подпухналостта и подуването след ставане от сън или парти, а какаото, медът и млякото ще овлажнят и подхранят кожата.

За почистване от мъртви клетки лицето леко се масажирва, като към утайката се добавят щипка сол, лъжичка канела и захар, няколко капки зехтин. Моментален лифтинг ефект се постига с прясна утайка, белтък и мед, а за стегнат очен контур към кофеина се добавят



кисело мляко и няколко капки лимонен сок. Кафето обаче е по-подходящ козметичен чалъм за мургавото лице. Отчаяната съпруга Ева Лонгория също залага на кафето, лимонения сок и зехтина, за да отърве от бръчки по-матовата си кожа.

Кафето върши чудеса и за тена. С малко зехтин стяга, изглажда и потъмнява кожата. Като естествен солариум е, но за кратко време.

Втриването на утайката по цялото тяло е естествен екзфолиант. Пилингът с кафе е изключително полезен за кожата, тъй като освобождава порите от потта и прахта, насища с кислород всяка клетка. В козметичните магазини може да се намерят готови смеси за пилинг с кафе, но самостоятелно приготвената е по-евтина. Смесват се утайката

от кафе с две супени лъжици зехтин и малко морска сол.

Пилингът с кафе временно изглажда неравностите, тъй като кофеинът подобрява кръвообращението и стяга кожата. Процедурата с кафе обаче не се препоръчва при инфекциозни и възпалителни заболявания на кожата, за бременни и кърмачки.

Кофеинът стимулира разграждането на мастните клетки, което го е наложило като задължителна съставка в антицелулитните козметични продукти. Рецептата срещу целулит на холивудската актриса Холли Бери е утайка от кафе, зехтин и мед. Тялото предварително се напарва, после се масажирва с тази смес, а накрая се завива с фолио за половин час.

Кофеинът засилва кръвообращението, вади излишната вода и ко-

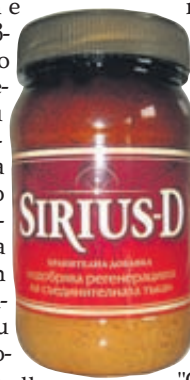
жата става по-гладка и мека. Съществуват още много антицелулитни домашни рецепти, в които се прибавят джинджифил, екстракт от морски водорасли, вино, бадемово масло, морска сол, ванилия...

Кафето помага и на косата, бори косопад и подхранва фоликулите в дълбочина. Необходимо е само тъмнокоските да си масажират скалпа със смляно кафе, така даже и ще подсилят цвета на косата. Друг вариант за стимулиране на растежа е горчивата напитка да се сvari, да се сложи в бутилка с пулверизатор и да се пръска веднъж седмично. Маска за коса става с кафе и зехтин, а косопадът спира с добавка на ракия или коняк.

Ароматната напитка в чаша дава енергия, а в козметично бурканче разкрасява.

## „СИРИУС-Д“ - ПОМОЩ ПРИ ЯЗВА, МНОЖЕСТВЕНА СКЛЕРОЗА, ШИПОВЕ, БОЛНИ СТАВИ

Какво е "Сириус-Д" и как тази храна подпомага лечението? В много случаи са необходими източници на белтъчини, които да съдържат всички аминокиселини и същевременно да се усвояват много бързо. Именно такъв продукт е "Сириус-Д" - хранителна добавка, която води до бързо възстановяване на всички дегенеративно променени тъкани и органи. Тя резорбира фиброзно болната, нефункционална тъкан, подпомага лечението на много органи, премахва шипове, кисти, миоми, абсорбира плаките, които се образуват при множествена склероза, като имаме 100% възстановени пациенти, доказано с ядрено-магнитен резонанс. Имаме и възстановени от глаукома, която в световната практика досега можеше да се подобри до 50%. Възстановява също черен дроб, бъбреци, жлъчка. Решително подобрява и стомашно-чревни проблеми като рефлукс, гастрит, язва. Тази храна отпушва и изчиства кръвоносните съдове. Важна функция на продукта е, че създава хрущялна тъкан в ставите и помага на много хора без операция да възстановят колене, таз, гръбначен стълб и да живеят пълноценно. Продуктът е напълно



натурален, безвреден, няма нежелани странични ефекти. В него има хранителни вещества, които не се съдържат в обикновената храна. Може да се консумира неограничено време, няма ограничение във възрастта. "Сириус-Д" има сертификат от МЗ - България и европейски сертификат. Водещи български лекари са дали становища за тази храна, придружени с десетки документирани примери за излекуване от "нелечими" болести. Всеки желаещ може да се запознае с тях. Хиляди са българите, получили изцеление след ползването само на тази храна. Между тях са много известни наши спортисти, лекари, артисти - имената им са в регистрите на фирмата с права да работи със "Сириус-Д".

Подпомага лечението на:

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

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

**ECOPHARM**

Allergology

Без рецепта!

# ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

## При алергии и сенна хрема

Облекчава:

- ☒ Течащ нос
- ☒ Сърбеж и кихане
- ☒ Парене в очите

Антиалергичен лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 2 години и с тегло > 30 kg. Преди употреба прочетете листовката!

**ECOPHARM**

Екофарм ЕООД, бул. "Черни Върх" 14, бл. 3, 1421 София, България  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

A63/28.03.2013



Спектакълът "Папагено" е в жанра на танцовия театър, който отскоро набира популярност и у нас. Построен е върху мотиви от втората част на операта "Вълшебната флейта". Представлението е част от идеята танцът да се върне на големите сцени, където е мястото му. Сюжетът е известен: главните действащи лица Папагено и Папагена, Тамино и Памина са подложени на ред изпитания, чрез които трябва да докажат любовта си един към друг. Те са в ситуация, в която трябва да преодолеят страховете си по пътя към създаването и любовта на другия. Постановката засяга темите за изграждане на взаимоотношенията, за бунта срещу "и заживели щастливо"; кара ни да се замислим за стремежа ни към вечността и съвършенството. Както и за опита на човека да бъде Бог, да осъществи бягството си от смъртта, да подменя ценностите си в търсенето на истинската емоция.



## ТАНЦОВ ТЕАТЪР ПО ОПЕРА НА МОЦАРТ

● Новият жанр набира популярност и у нас



В спектакъла участват популярни имена като Мартин Смочевски, Васил Дипчиов и Стефан Вучов, Велислава Цветкова (Балет „Арабеск“, X Factor), Вера Молова и Красимир Митов. Режисьор и хореограф е Александър Манджуков, сценограф - Кирил Наумов, а драматургичната адаптация е на Емил Илиев.

След миналогодишната премиера на "Принципите

на удоволствието" това е вторият проект в сътрудничество между Младешкия театър "Николай Бинев" и компанията Coldpiece Dance Theater, която има опит в лабораторно авангардните форми, практикуващи се по сцените на Европа, както и в реализацията на популярни спектакли у нас.

Премиерната дата на спектакъла "Папагено" е на 17 април.

## ИСТОРИЯТА НА БЪЛГАРСКАТА МЕДИЦИНА В АВТОРИТЕТНО

● Идеята се появява още през 60-те години на миналия век и принадлежи на проф. Вера Павлова - ръководител на Катедрата по теория и история на медицината при ИСУЛ

Този обемист и тежък том е своеобразна хроника на появата и развитието на медицинските науки в България. Съставители и редактори са проф. Минчо Георгиев и чл.-кор. проф. Ваньо Митев, които са събрали най-интересните исторически очерци, разказващи за първите учени и първите институции в съответната област. Авторите на текстовете са изтъкнати медици, изследователи, ръководители на университетски катедри. В основата на включените тук очерци са предишни публикации по история на медицината, на беседи и интервюта с учени-медици, както и лични спомени. Представени са основните дисциплини в лекарското образование, както и клиничната практика на медицинските университети в София, Пловдив, Варна, Плевен и Стара Загора, Военномедицинската академия в София, националните медцентрове, университетските болници и др.

Научната медицинска дейност в България започва с работата на първите национални медицински институции след Освобождението (1878). Но същински се развива едва след разкриването на Медицинския факултет при Софийския университет

"Св. Климент Охридски" (1917). Тогава представителите на медицинския ни елит пренасят у нас и развитият биомедицината като част от постиженията на новоевропейската цивилизация.

Идеята за историята на медицинските науки в България се появява още през 60-те години на миналия век и принадлежи на проф. Вера Павлова - ръководител на Катедрата по теория и история на медицината при Института за специализация и усъвършенстване на лекарите (ИСУЛ). Тогава Съюзът на научните медицински дружества създава няколко групи от специалисти в съответната научна област, но работата им не надхвърля етапа на подготвителната дейност. По-късно изследванията продължават както върху прогреса на отделни медицински науки, така и за приносите на най-значимите български медици от миналото. Паралелно с това се появяват редица публикации и дисертации по темата, като повечето медицински институти издават и свои юбилейни книги. Така се стига до публикуването на сборника "85 години Софийски медицински факултет" (2003). Статиите в него са основа-

## ИЗДАНИЕ



та на тази "История на българската медицина", но са направени допълнителни редакции, включени са нови раздели, актуализирани са старите.

Книгата на Академично издателство "Проф. Марин Дринов" е адресирана към студенти и професионалисти, към специалисти по история на науката, образованието, медицината и здравеопазването, както и към всички любознателни читатели.

## БЕЗПЛАТНИ ПРОЖЕКЦИИ В ДОМА НА КИНОТО

● От април до юни ще се въртят шедеври на неореализма

**програма**

Рим - открит град  
27.03, Дом на киното, 18.30

Пайза  
3.04, Дом на киното, 18.30

Германия, година нула  
10.04, Дом на киното, 18.30

Стромболи  
17.04, Дом на киното, 18.30

Умберто Д.  
24.04, Дом на киното, 18.30

Мамини синчета  
08.05, Дом на киното, Дом на киното, 18.30

Хляб, любов и фантазия  
15.05, Дом на киното, 18.30

Пътване в Италия  
22.05, Дом на киното, 18.30

Бандити в Оргозо  
29.05, Дом на киното, 18.30

Неореализъм 1943 - 1954  
(част 1 - до 1945)  
05.06, Дом на киното, 18.30

Неореализъм 1943 - 1954  
(част 2 - до 1950)  
19.06, Дом на киното, 18.30

Неореализъм 1943 - 1954  
(част 3 - до 1954)  
26.06, Дом на киното, 18.30

**СВЕТЪТ НА КИНОТО**  
**ИТАЛИАНСКИ НЕОРЕАЛИЗЪМ**

**IL NEOREALISMO ITALIANO**

Вход свободен

В края на миналата година киноманите в София бяха приятно изненадани от новата, много интересна програма на Дома на киното, която започна с прожекции на нямата американска комедия и най-известните гангстерски филми от 30-те, а през март т.г. я продължи с Чехословашката нова вълна и забранените филми от 1969.

Програмата е наречена "Светът на киното" и продължава да си оправдава името, защото от април тръгна изключителна италианска серия от прожекции, която ще продължи до края на юни. Благодарение на нея ще имаме възможността да видим шедеврите на италианския неореализъм, създадени от световноизвестните майстори Роберто Роселини, Федерико Фелини, Виторио де Сика, Виторио де Сета и Луиджи Коменчини.

Нещо повече - онези от вас, които не знаят що е туй неореализъм, ще могат да научат всичко за него и за развитието на течението в киноизкуството. Това ще стане чрез поредицата "Neorealismo 1943 - 1954", режисирана от Джампиеро Тартани и реализирана от Карло Лидзани. Става дума за документална антология на италианското кино от посочения период, състояща се от три филма, предлагащи ни достъпен поглед върху развитието и постиженията на италианския неореализъм.

Ето какво включва останалата част от програмата по дни: на 10 април, отнovo Роселини, но този път с "Германия, година нула" (1948). За 17 април е предвиден "Стромболи" (1950), филмът е първата съвместна работа на Роберто Роселини и актрисата Ин-

риг Бергман.

На 24 април ще видим "Умберто Д." (1952), който е дело на Виторио де Сика - един от най-големите италиански актьори и режисьори, изградил над 50-годишна филмова кариера. Внимание: идва ред на феноменалния Федерико Фелини и неговите "Мамини синчета" (1953). Това е третото заглавие във впечатляващата кинокариера на Фелини, може би най-емблематичният италиански филм за всички времена. Датата е 8 май.

Следващото заглавие ще бъде показано на 15 май и това е "Хляб, любов и фантазия" (1953) на Луиджи Коменчини. Ленгата е по-скоро романтична комедия, отколкото типичен неореализъм, но затова пък в нея участват звездите Джина Лолобриджиджа и Виторио де Сика.

И пак Роселини - този път на 22 май, с неговото "Пътване в Италия" (1954). Критиката го нарежда сред най-влиятелните филми от този период. Идва ред на двамата "Бандити в Оргозо" (1961). Това е работа на режисьора Виторио де Сета (не го бъркайте с Виторио де Сика). Сюжетът и реализацията му до такава степен впечатляват зрителите и критиците, че никой не се учудва, когато си тръгва от фестивала във Венеция с четири награди. Може да го видите и вие на 29 май.

От 5 юни започва документалната поредица "Неореализъм 1943 - 1954". На тази дата ще е първа част (до 1945), втората ще е на 19 юни (до 1950), антологията завършва на 26 юни, когато ще бъде показана последната, трета част (до 1954).

Всички прожекции започват в 18:30. Вход свободен.



## СОФИЯ

## Творци превземат непривлекателните места

Музика от Софийския духов оркестър оживя в бившето трамвайно депо "Клоботница". Идеята е някога от непривлекателните пространства на територията на столицата да бъдат преобразени в места за изкуство и култура.

Проектът е съществена

част от кандидатурата на София за европейска столица на културата, коментира градоначалникът Йорданка Фандъкова. Тя допълни, че в Европа съществуват редица примери за оживяването на стари сгради с творчески изяви.

В рамките на инициати-

вата "Отворени врати" кметът посети подлез на Централна жп гара, превърнат в сцена за танци, както и бившия хладилен завод "Мраз". Той е частна собственост, но е предоставен на неправителствена организация и също може да бъде транс-

формиран в място за култура.

В метростанцията на бул. "Джеймс Баучер" пък се провежда театрална репетиция. Идеята е тази зона да се превърне в театър в метрото, която ще се развие от Съюза на артистите в България.



## БЛАГОЕВГРАД

## Отварят обновената онкология

Специализираната болница по онкология "Свети Мина" в Благоевград получи акт 16 и предстои да бъде въведена в експлоатация.

В рамките на по-малко от две години бяха осъществени ремонтни дейности на 1235 кв. м разгърната площ, осигурена бе достъпна среда на пациентите, повишено бе качеството на болничната среда.

Сградата включва онкологичен и лъчетерапевтичен център, в който ще се извършват всички видове лечение на болни със злокачествени и някои неонкологични заболявания. Лечебното заведение е оборудвано с едни от

най-модерните и надежни апарати, като кобалтов апарат и компютърен томограф. За здравето на лекуваните се и персонала са осъществени всички необходими мерки за личната, а за да се постигне надеждност и непрекъснатост на лечебния процес, е изграден трафопост, който осигурява независимо захранване. Болницата е единствена по рода си в региона и към нея ще бъдат насочвани пациенти и от лечебни заведения в цялата страна.

Проектът е финансиран по оперативната програма "Регионално развитие" и е на стойност 6,3 млн. лева.



## ПЛОВДИВ

## Строят най-модерния зоопарк в страната

Той допълни, че през последната година и половина от общината са успели да подготвят проект, който ще бъде реализиран на няколко етапа.

Първата фаза е на стойност около 4 млн. лв. и включва почти четворното увеличаване на територията на градината от сегашните 9 декара до 40 декара. Документацията е одобрена от Министерството на околната среда и водите, в момента се води кореспонденция за пребазиране на животните в сгруги зоопаркове.



Нова зоологическа градина, която да отговаря на най-високите стандарти и условия за гледане на животни, ще бъде построена в Пловдив.

Готови сме да обявим обществена поръчка за реконструкцията на стария зоопарк, който години наред стоя под ключ, заяви кметът на града инж. Иван Тотев.

## ВАРНА

## Организиран българо-китайски бизнес форум

Община Варна ще организира българо-китайски форум за сътрудничество на 12 април 2014 г. Идеята е по този начин да бъде анонсирана "Седмицата за икономически и културен обмен", която ще се проведе в побратимения китайски град Нинбо в периода 8-11 юни 2014 г.

По време на събитието ще бъдат организирани търговско-икономически симпозиум, изложение на потребителски стоки и услуги, конференции в сферите здравеопазване, образование и туризъм, както и форум на кмето-

вете. Целта е да се стимулират обменът и сътрудничеството в тези сфери, търговията и развитието на туризма в двата града.

Община Варна кани всички компании, които се интересуват от сът-

рудничество с Китай, да се запознаят с условията за участие и възможностите да представят своята дейност, да обменят идеи с китайските си партньори и да осъществяват полезни международни контакти.

## РУСЕ

## Дни на кариерата в университета



За девета поредна година в Русенския университет "Ангел Кънчев" се провежда среща с работодатели в рамките

на форума "Национални дни на кариерата".

На откриването зам.-кметът на Русе Свилен Иванов подчерта, че фо-

румът предоставя отлична възможност за кариерен избор и развитие и има съществен принос за съвременното професионално ориентиране на младите хора. Той допълни, че изборът на Русенския университет за домакин на събитието за деветата поредна година утвърждава авторитета му на висше училище, където младите хора получават конкурентни знания и умения.

В рамките на тазгодишното издание на Дните на кариерата студентите имаха възможност да разгледат щандовете на 27 фирми и организации от цялата страна.

## СТАРА ЗАГОРА



За първи път във всички села от община Стара Загора частни охранители ще извършват и социална дейност. Те ще пазаруват лекарства по рецепта, както и хранителни продукти на възрастни хора. При нужда ще ги транспортират до болница. Споразумение за това беше подписано от кмета на града Живко Тодоров и собственика на охранителна фирма "Трафик СОР" Александър Апостолов.

Услугата е насочена предимно към самотни пенсионери, чиито близки живеят в отдалечени населени места или в чужбина, както и към безпомощни и трудноподвижни хора.

Целта ни е жителите на нашите села

## Охранители ще купуват лекарства на пенсионери

да живеят и спят спокойно, да има на кого да разчитат, подчерта Живко Тодоров. По думите му Община Стара Загора ще се включи с логистична подкрепа към проекта и няма да се ангажира финансово.

Услугата струва реално 50 лева, но заради споразумението 500 самотни възрастни хора ще могат да се възползват от нея срещу 9,80 лева на месец, обясни А. Апостолов. Таксата е допълнителна към телефонния абонамент. Шефът на охранителната фирма уточни, че ако броят на абонатите надхвърли 500 души, има възможност да се преговаря за допълнителни бройки.



Американски делфин



# Делфини под нагон

● Бозайниците в Крим не приемат руския флот

практически невъзможно заради идентичното облекло и екипировка" - заяви капитан Юрий Пляченко пред РИА „Новости“. Той е командир на отряда по антидиверсионни сили и средства към Черноморския флот. Бозайниците се тренират ежедневно за издирване на потънала военна техника, за откриване на боеприпаси и мини по дъното на Черно море. Те помагат при патрулиране в акваторията, за откриване на подводници и вражески водозлази. "Да направиш от делфина убиец или камикадзе не е по-трудно, отколкото да обучиш куче. Но в крайна сметка трябва да се откажем от бойните делфини, така както се отказахме от бойните кучета, камили, слонове и дори коне" - смята анализаторът Сергей Петухов.

Още през 1965 г. военноморският флот на СССР създава научноизследователски център на Черноморското крайбрежие, където се е изучавало поведението на морските бозайници. Океанариумът е разполагал с около 100 животни, които поетапно се тренират за военни цели. След разпада на СССР работата с делфини е преустановена, защото Украйна няма средства за обучението и изхранването на бозайниците. Тренировките се възстановяват едва през 2012 г., макар и с морално остарели уреди и съоръжения. "Руският флот планира въвеждането на модерно оборудване, включително и на мониторингова система, ко-

Кримски делфини



САЩ. Американските военноморски сили решават да използват умните бозайници след серия от експерименти с други животни през 60-те години на миналия век. Изпитания са правени с 19 вида животни, сред които акули и птици. Установено е, че най-ефективни за целите на военния флот и най-бързо обучаващи се са именно делфините. Така стартира американската програма за работа с тях - U.S. Navy Marine Mammal Program. Военните китообразни са из-

След присъединяването на Крим към Русия и украинските бойни делфини поеха служба в руския Черноморски флот. Макар в океанариума в Севастопол да са останали само седем (от 100 морски лъвове и делфини от времето на СССР), бозайниците започнаха да се обучават по нова програма за издирвателно-спасителни операции. Руските инструктори обаче се сблъскват със сериозни проблеми при гресировката. Китообразните се плашат от различната им военна униформа, някои от тях отказват да ядат, а други се държат направо агресивно. Инструкторите даже били принудени да прибегнат до хитрост - облекли украински военни дрехи, но, уви, и това не помогнало.

Възможно е предишните собственици на океанариума да са добавяли към порционна на животните парче сланина, към която те са привикнали, и затова сега да се държат по този начин. Доказано е, че свинското предизвиква силна зависимост при делфините, почти като наркотичната, обяснява ветеринарният лекар Бо-

рис Андрофов.

Кримските бойни делфини няма да се използват за неутрализация на вражески водозлази, побързаха да успокоят от Севастополския океанариум. "Използването на морските бозайници за убийство на плувци вече не е актуално. Ако порано делфините можеха визуално да различат противника от "своите" във водата, то сега това е

ято да проследява локацията на делфините и обсега на издирвателно-спасителните им операции", разказва водещият специалист от центъра Геннадий Щурепов.

Един от първите обучители на морските бозайници е бил Лев Мухаметов, сега ръководител на Института по екология и еволюция към Руската академия на науките. "Имат отличен акустичен радар. Откриват предмети дори и да са зарити на дъното на морето. Освен това могат да разберат дали са от метал, бетон или дърво", отбелязва експертът. Спомня си един от най-интересните експерименти, които е наблюдавал в Крим: "От двете страни на входа на залив с ширина около 700 метра бяха поставени клетки с делфини. След като уловят движение на вражески водозлаз в залива, делфините бяха обучени да натискат специален педал за тревога. След това си подават носа на повърхността на



Момент от военната гресировка на делфин

водата и указват посоката на движение на нападателя. Натискайки трети педал, интелигентните животни сами си отварят вратата на клетката и се отправят към нежелания гост". На входа на залива животните откриват водозлазите в 80 от 100 случая. В открито море, когато не са в клетка, успехът им е 100%.

В света има само още един подобен център за обучение на бойни делфини и морски лъвове, който се намира в Сан Диего,

ползвани по време на войната в Персийския залив. Поразителната им екологична система им помага да открият без проблем подводни мини. Морските лъвове виждат безупречно и в мътни води, заради което са безценни в търсенето на вражески водозлази. През 2007 г. американският флот отделил от бюджета си 14 млн. долара за обучителни програми на животните. Днес в центъра в Сан Диего всеки ден тренират около 200 морски бозайници.

## Варненските питомци обожават аплодисментите

"Привидно най-голямата награда за делфина, когато добре се е справил със задачата си, е рибата. Но всъщност нашите обитатели се радват най-много на аплодисментите. Те са безкрайно интелигентни и чувствителни, боледуват от същите болести като хората" - обясни пред в. "Животът днес" Христо Иванов - ръководител на отдел "Маркетинг и продажби" във Варненския делфинариум. Едва ли има турист или гост на града, който да не е минал през вратите на стъклената сграда в северната част на Морската градина. Атракционът е единственото по рода си място в България и е открит през 1984 г. Към него има и кафе-сладкарница с вграден панорамни стъкла. От тях могат да се наблюдават подводните игри



на делфините, когато не са на представление.

Тук живеят пет морски бозайници - Кимбо, Доли, Попи, Йоана и Бимбо. Програмата им е много натоварена и атрактивна,

тя включва игра с топки, двойни салта и още много други. "Всъщност делфините не се учат на нещо по-различно от това, което правят в природата - скокове, въртене или плу-

ване по гръб. Обучаваме ги просто да го правят по команда", разказва Христо Иванов. Той даде пример с великолепните скокове на делфините. В природата те го правят, за да се придвижват по-бързо и да видят по-далеч къде е рибният пасаж, който преследват. Понякога по този начин изненадват и объркват пляката си, а често това е тактика да се освободят от паразитните животинки, които са се залепили за кожата им. Нерядко скачат просто за удоволствие.

Според думите на Христо Иванов има много доброволци, които желаят да помагат в работата и тренировките на делфините, но все пак ръководството на съоръжението ограничава броя на хората близо до бозайниците.



Според Христо Иванов делфините са изключително благородни животни и в природата им е да спасяват. В практиката си не е срещал агресивен делфин, който да нарани човек. Той потвърди, че морските бозайници виждат на тъмно и могат да развият скорост до 42 км в час.

Страницата подготви  
Мира ВАЛЕНТИНОВА



# Защо след Освобождението обществото ни се разделя на русофили и русофоби

**В** предишния разговор проследихме десетте поредни войни между двете империи - Руската и Османската... Нека се върнем към най-важната от тях поне за нас, българите, Освободителната руско-турска война...

- Отказът на Високата порта да изпълни решенията на Цариградската посланическа конференция е повод Русия да се замисли за поредна война с Османската империя. Този отказ е благоприятен повод тя да реализира намеренията си под предлог, че изпълнява волята на великите сили. Обаче по време на консултацията си с тях тя среща неочаквани реакции от страна на Австро-Унгария и Англия. Те поставят безкомпромисните си условия в три поредни дипломатически преговори, състояли се в Райхшат, Лондон и Будапеща.

- **Какво гласи т.нар. Райхшатско споразумение?**

- На 26 юни 1876 г. в замък Райхшат пристигат руският император Александър II и Александър Горчаков, министър на външните работи на Русия, за да се срещнат с австро-унгарския император Франц Йосиф и граф Дюла Андраши, министър на външните работи на Австро-Унгария. Макар че не подписват официален писмен документ, те постигат споразумение. Това е устна джентълменска договорка, според която двете държави декларират намерението си да запазят неутралитет в Сръбско-турската война от 1876 г., а в случай на победа над Турция да се иска от нея да осъществи административни реформи в Босна и Херцеговина. В случай че Сърбия победи, Австро-Унгария ще настоява да присъедини към себе си Босна и Херцеговина, а на Сърбия да се отстъпят погранични райони. Русия пък да вземе Южна Бесарабия.

- **А какво решават по българския въпрос?**

- Договарят се българските земи да останат в Османската империя, но да получат известна автономия, за да не се допусне създаване на голя-



Акад. Григор Велев

ма държава на Балканите с южна граница било то на Стара планина...

- **Защо се стига до нови преговори в Лондон?**

- Прави се нов опит за мирно решаване на Източния въпрос. На 19 март 1877 г. в Лондон се срещат представители на Великобритания, Русия, Австро-Унгария, Германия, Италия и Франция. Те решават Русия да демобилизира армията си, ако Турция приеме решенията на Цариградската посланическа конференция. Високата порта категорично отхвърля и това предложение. Все пак на 29 март Великобритания и Русия подписват т.нар. Лондонски протокол. Той също е отхвърлен от Турция и опитите за мирно решаване на Източния въпрос се провалят напълно.

- **Споменахте за срещата в Будапеща...**

- Малко преди да завърши Цариградската посланическа конференция, руският посланик Новиков и външният министър на Австро-Унгария граф Дюла Андраши подписват тайна конвенция, с която Австро-Унгария се задължава да спазва неутралитет в една евентуална руско-турска война. Но на 6 март 1877 г. те отново се срещат в Будапеща, за да доуточняват договорката. И единодушно решават да не се допусне създаване на голяма българска държава на Балканите, но вместо нея да има две по-малки - една в Северна България с граница билото на Стара планина, и една в Южна България...

- **На практика решенията на тази конвенция се осъществяват по-късно, по време на Берлинския конгрес през**

## ● С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

1878 г.?!

- Става точно така. Но на 24 април 1877 г. в Кишинев император Александър II с прокламация обявява война на Османската империя...

- **Според Вас какви са руските намерения в тази война, през последните години има доста различни мнения по тази тема...**

- Намеренията са доста прозрачни и затова за пореден път, великите сили се обединяват срещу Русия. Истинските намерения на Руската империя се свеждат

- То се появява като отговор на русофилското движение, според което Русия ни е дала безкористна, братска помощ. За да придат тежест на това твърдение, те обявяват, че броят на руските войници, убити и безследно изчезнали, надхвърля 200 хил. Доскоро тази лъжастоеше върху мемориалната плоча, поставена пред входа на катедралния храм "Св. Александър Невски". Но според руския историк Степан Кашурко руската армия е участвала във войната

вославна църква. Тя изпраща десетки таксидоти в страната, които, вместо да събират помощи за църквите и манастирите, раздават богослужебни книги, църковна утвар на българските църкви и манастири и сякаш надежда за спасителната мисия на Русия. Така се изгражда образът на "дядо Иван", който представява обобщаващ образ на Русия, която ще освободи България.

- **Има ли исторически доказателства за действителността на руската агентура у нас?**

- Русофилското движение у нас се създава от Руската империя, която успява да организира отлично подготвена агентурна мрежа, изгражда ролята на "пета колона" в страната. Русофилите още тогава пренебрегват българските национални интереси за сметка на тези на Русия. Питаме ме за доказателства, а нима сте забравили, че тъкмо русофилите участват в организиране на преврат срещу княз Александър I Батенберг и по-късно предизвикват неговата абдикация? Или да вземем системните опити на руската администрация и окупационните войски след Освобождението да диктуват управлението на страната. Това кара много българи да съзрат опасност за свободата и бъдещето на България.

- **И някои от тях започват да се осъзнават като русофоби, така ли?**

- Движението на русофобите разобличава пропагандата за "изключителните заслуги" на Русия и сочи следните доказателства за това: и при трите споразумения - в Лондон, в Райхшат и в Будапеща, Русия се задължава да не допусне да се създаде голяма българска държава на Балканите. Русофобите изтъкват и следния факт: в Манифеста на руския император, с който обявява войната с Османската империя, името "България" и "български народ" отсъстват, но в него е от-

белязано, че войната ще се води за освобождаване на поробените "източноправославни братя"...

- **Т.е. императорът не визира само поробените българи, а може би и сърбите, гърците, румънците... Но нали по това време те вече имат независимост и автономия?!...**

- За имперското мислене на Русия ние първо сме православни, а после българи. Но нещата не опират само до мъгляви изрази и понятия. Ето какво говорят фактите. Още в Сан Стефано, при очертаването на границите на новоосвободена България, от националното ни землище са откъснати две големи, изконни български територии, при това без знанието и съгласието на българския народ - става дума за Поморавието (Нишкия район) и Северна Добруджа.

- **Тази подробност обаче бе премълчавана цели 45 години...**

- Премълчаваше се и друга истина, че по време на Берлинския конгрес руската дипломация не само не отстоява предвидения Санстефански мирен договор, както и предвидените в него български граници, а се придържа към решенията в Лондон, Райхшат и Будапеща.

- **Е, сега поне историографите вече не крият, че Русия с всички дипломатически средства се е противопоставяла на опитите за Съединението на Княжество България и Източна Румелия...**

- На финала нека обобщим: така или иначе, в резултат на тази руско-турска война родината ни получава мечтаната свобода. Днес този спор, между русофили и русофоби, отново се експонира на фона на действията на Москва срещу Украйна, окупацията на Крим, както и на руските намерения на Балканите, в които България отново стои на пътя на руските геополитически стремежи, но по нов начин.



Император Александър II - Освободител

до две възможни предположения: да ни освободи и да ни помогне да изградим собствена държава или да ни превърне в протекторат, в своя Задунайска губерния, както е правила с всички завоювани територии от Турция в предишните 9 поредни войни, които е водила с нея. На тази тема има публикувани доста статии и са направени редица изследвания.

- **Защо, след като Русия ни освобождава от петвековното владичество, възниква движението на русофобите?**

със 185 000 войници и офицери, а убитите са 15 567, докато починали от раните си са 6824, или общо в битките са загинали 22 391 души.

- **Но тази истина излезе доста по-късно, с какво друго Русия печели сърцата на тогавашните българи?**

- Още преди войната Русия привлича редица млади българи да следват като стипендианти в Русия, а чрез агентурата си у нас подхранва надеждите, че само тя може да освободи България и да я дари със свобода. Особена роля в това изиграва руската пра-

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



● До всички, премълчаващи по-близкото и по-далечното ѝ минало

Любчо Куртелов е създател и председател на "Хоризонти" - сдружение на българите в Охрид. По професия е книжар, има книжарница в центъра на града. Прагматично му Стефан Куртелов е водач на охридските въстаници в Илинденско-въстание през 1903 г. и загива в прочутата битка при Рашанец. От няколко години Любчо Куртелов е български гражданин. Участвал е в редица научни експедиции, посветени на проучване на българското културно-историческо наследство в Македония.



"Вси сме българи и всички страдаме от една обща болест!"

Апостолът Гоце Делчев

"Аз по националност съм българин."

Яне Сандански пред писателя Бранислав Нушич

Любчо КУРТЕЛОВ

Много често попадам на различни контраотговори и на съществени разлики между оригиналните документи и тяхното замъгляване в удилищата на македонска история. От друга страна, те се премълчават от най-видните познавачи на нашето по-близко и по-далечно минало, затова питам:

1. Дали е вярно, че свети Климент и свети Наум са изпратени от Плиска в Охрид от българския цар Борис Първи?
2. Защо Василий Втори, византийският цар, след победата над Самуил при Беласица е наречен Българобубец (Вулгароктонос)?
3. Защо Иван Владислав, последният владетел на Самуиловото царство, е изписал върху една каменна плоча: "Аз, Иван Владислав, българският цар..."? Плочата е намерена през 50-те години в Битоля и до днес се намира в битолския исторически музей.
4. Защо във византийските хроники пише, че Петър Делян през 1040 г. в Скопие е станал предводител на въстанието на българите?
5. Защо роденият в град Кичево Йоаким Кърчовски, който публикува първата си "Повест ради страшного и второго пришествия Христова", отпечатана през 1814 г. в Будапеща, споделя, че тя нарочно е написана на "простейши язык болгарски"?
6. Защо Кирил Пейчинович, който през 1802 г. се замонашва в Марковия манастир край Скопие, за своята книга "Огледало" казва, че я е създал за просвещението на българския народ и затова я е написал на "препростейшим и не книжним языком болгарским"?

7. Защо Теодосий Синаитски от Дојран през 1838 г. в печатницата си в Солун издава първата си книга, която е озаглавена: "Началное учение с молитви утрения на славяно-болгарски и гречески"? През 1840 г. същият Т. Синаитски в предговора си към книгата "Утешение грешним" от Кирил Пейчинович споменава, че книгата е сътворена "во простий язык болгарски Долния Мизици, Скопский и Атонски". Пак защо?
8. Защо Йордан Хаджи Константинов - Джинот, роден през 1810 г. във Велес, в писмо, публикувано в "Цариградски вестник", бр. 44 от 1851 г., казва: "Не е честно да творим зло и лукавост, прави българин не лажи, не завиждуе, не гензубие, не лицемерствуе, не блугуе, за печена кокошка верата не разменуе. Болгарин чрезмерно ради, оре, сее, торгуе, воинствуе, верност има гостолубие. Ради това аз съм българин, и моето благородно българство не допуша да не бидам добър. Не е честно мене, болгарину, да отчайвам и да отвръщам на зло со зло"?
9. Защо през 1896 г. братята Миладинови с финансовата подкрепа на Йосип Щросмайер в Загреб издават сборника "Български народни песни"? Оригиналът може да се види в тяхната къща музей в Струга, ако имате късмет да я наидете отворена. И още нещо: защо Димитър Миладинов в писмото си до Щросмайер му благодари от името на българите от Македония?
10. Защо моят славен съгражданин Григор Пърличев, когато приема Лавровия венец, връчен му в Атина като награда за най-добър поет, на въпроса на председателя на журито Рангавис, каква е ва-

# Няколко питання за македонската история

шата националност, отвръща: "Българин!"? И още нещо за Пърличев. След като е наклеветен от гръцкия владика Мелентий, на 27.11.1868 г. турците го затварят в зандана, където лежи с двете деца на сестра му. Когато каймакаминът му вели: "Остави го българския език и одма те освобождавам!", Пърличев му отговаря: "По-добре да умра!".

11. Защо роденият във Велес Райко Жинзифов, нашият възрожденец, през

1862 г. в сп. "Братски труд", издавано в Москва, публикува следното стихотворение: "За бащата, за майчиния език, Охрид и Търново вече гали вик. Македония, чудна страна, нема да бидит гръчка она!... Живи, мъртви на свои крака - ке станат, ке гадат отговор на цела Европа и на цел свет: Я Българка сум, Българин сум я, Българе живеат в тая страна!"?

12. Дали е вярно, че Кръсте Мисирков, човекът, който в Македония е избран

за личност на XX в., е написал следното в свое писмо: "Сърбия владее земията и телата на македонците, но душите им пак са в България и с България"? Цитирам точно. Писмото е от 30 януари 1915 г., писано е в Кишинев и е адресирано до "някой си" С. Бобчев.

13. Дали е вярно, че нашето славно ВМРО, основано през октомври 1893 г. в Солун, първоначално е наречено БМОРК - Български македоно-огрински революционен комитет?

14. Защо през 1908 г. в Солун Яне Сандански в интервюто си пред Бранислав Нушич, тогавашен кореспондент на белградската "Политика", казва, че "по националност съм българин"?

15. Дали е вярно, че апостолът Гоце Делчев в писмото си от 5 януари 1899 г. до Никола Малешевски пише: "Действително е жалко, но що можем да направим, когато вси сме българи и всички страдаме от една обща болест!"?

## Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

### Добрият избор на парацетамол!

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

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

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



Всичко, което се върти, създава торсионно поле. Независимо дали е електрон, вентилатор, колело на велосипед или Луната. То не пренася енергия, но мигновено разпространява информация за всички събития в миналото, настоящето и бъдещето, независимо от физическата среда. Скоростта му е над 1 милиард пъти по-голяма от тази на светлината.

Феодорина ЛЯСКОВА

Дори когато вие, жените, използвате сешоара, за да изсушите косата си, сте под въздействието на торсионно поле, генерирано от въртящите се части на уреда, пошегува се акад. Анатолий Акимов на лекцията си при първото си посещение у нас. Той е един от създателите на авангардната теория за торсионните полета, които са пространствено-времеви вихри с ляво или дясно въртене. Българският физик акад. Божидар Палюшев, известен с поредицата си "Физика на Бога", сравнява торсионното поле с въртенето на течността, когато разбъркаме чая си с лъжичка.

Доказано е, че десните полета са полезни за тялото ни и могат да го хармонизират и лекуват, докато левите предизвикват патологични изменения и ни разболяват. При усукването на дясно се съхранява информацията, а при въртене наляво торсионните полета се "разсукват", при което информацията, която носят, се изкривява или изтрива.

**В торсионните полета се съдържа информация за бъдещето на Вселената и за съдбата на хората.**

Всеки човек е източник на торсионно поле, носещо цялата информация за него и за здравето му. "Ние сме приематели и предаватели на торсионни полета във Вселената и ако се настроим в резонанс с торсионното поле на Вселенския разум или световното информационно поле, можем да получим свръхестествени познания. Човек може



## В главната роля: торсионните полета

● **С агресия и негативизъм генерираме опасни за нас и околните вихри**



да влезе в резонанс с него само ако има чисти помисли", категоричен е акад. Акимов. Според него торсионните полета притежават памет, съпоставима с тази на човека. Най-силна памет има свръхразумът или Бог. Това е "мозъкът", който има обем на нашата Вселена.

"Правил съм различни експерименти с метали - разказва ученият. - Раз-

топих метал и му въздействах с торсионно поле, при което неговите технически характеристики се промениха. След това отново го разтопих и когато изстина, неговите необичайни свойства се запазиха."

Торсионни полета се генерират и без наличие на въртене. Това се случва дори когато говорим, пишем, мислим, твърдим

руският физик Виктор Шкатов, разработил уред за измерване силата на торсионните полета. С него той е определил какво торсионно поле генерират различни букви и символи. Доказал е например, че името Христос, написано на лист хартия или произнасяно, създава силно дясно торсионно поле, което действа като защита. Това обяснява целебната сила на молитвите.

С мислите си пораждаме мощни торсионни полета. Ако сме негативни, полетата са леви, с неблагоприятен ефект не само върху човешкия организъм, но и върху околната среда. Учени твърдят, че отрицателните емоции, излъчени от нас в пространството, са причина за природните бедствия, защото нарушават процесите и хармонията във Вселената.

**Оказва се също, че "лошите очи" и урочасването с поглед не са бабини деветини, а имат обяснение.**

Руски физици са доказали, че очите ни излъчват

торсионни полета. Според тях погледът е опасно оръжие, което може да пробие защитната ни обвивка, да проникне в организма ни и да го препрограмира. И енергията ни, вместо да се справи с пробойната, започва да изтича през нея. Аурата (биополето), която отразява здравето и емоционалното ни състояние, ни защитава от торсионните излъчвания на "лошите очи".

Особено опасни са "лошите очи" за бебетата в първите месеци след раждането им. И тук отново ще напомним съветите на бабите, които казват, че до 40 дни новородените трябва да се пазят от чужди погледи.

Изследвания сочат, че енергоинформационното поле на бебетата е 7 пъти по-слабо от това на възрастните. Затова кърмачетата не бива да се показват на чужди хора, нито да се публикуват снимките им в интернет. Най-уязвими са спящите бебета, когато защитата им още повече отслабва. Дори погледът на любящата им майка, преизпълнена с емоции, може да им навреди. Ето защо тя трябва да контролира вълнението си, да запазва спокойствие и да мисли позитивно.

Обменяме енергия с финия свят чрез енергийните центрове на

тялото си (чакрите). Те са въртящи се енергийни колела, чрез които енергията протича навън или навътре в тялото. Това е било известно на хората в древността. Сега се потвърждава и от науката. Както вече стана ясно, всеки въртящ се обект - от галактиката до електрона, създава торсионно поле. Всяка клетка от тялото ни също генерира такова поле.

**Човешкият организъм има собствено торсионно поле, носещо информация за него като цяло, както и за всеки орган.**

Руският учен акад. Виктор Ярцев е доказал, че чакрите са енергоинформационните центрове на това поле. Когато те се въртят в една посока, формират торсионно поле с хармонична информация. Тогава се чувстваме добре и сме здрави. Ако има някакъв дисбаланс и някое от торсионните полета е с ляво въртене, от него се получава изтичане на енергия в пространството и биополето ни отслабва. Може да се стигне до депресия, обърканост и намаляване на енергията ни. Ако този процес продължи по-дълго и засегне повече чакри, са възможни и по-тежки патологии. Акад. Ярцев предупреждава, че леви торсионни полета се генерират и от нашето съзнание, когато е под въздействие на гняв, злоба, завист, агресия.

Друг руски учен - проф. Алексей Игнатенко, също обяснява болестите с влиянието на левите торсионни полета. Той ги обявява като глобално вредни за човека и ги свързва с нисшите деструктивни вибрации на анτισвета. Когато нарушим някой нравствен (вселенски) закон, ние се "включваме" към анτισвета, откъдето идва команда за болест.

Според акад. Божидар Палюшев с торсионни полета може да се фиксира информация, съдържаща се в различни химически вещества, включително лекарства. С торсионен генератор може да се копира информационната картина на някакво лекарство и да се фиксира върху решетката на чиста вода. Така тя ще придобие целебните свойства на лекарството и може да се пие вместо него. Твърдението се потвърждава и от експеримент на акад. Александър Сорочински.





## Агнешка плешка с чесън, розмарин и вино

За празничния великденски обяд ви трябва агнешка плешка около 2,5 кг. За шпиковането: 7-8 скилидки чесън, 2 стръка пресен розмарин (или 1 с.л. сушени иглички), бучка масло, сол, черен пипер, чаша червено вино.

Включете фурната на 250 градуса без вентилатор. Измийте плешката, подсушете я и отлепете леко месото при ребрата и край бутчето. Напъхайте в освободилото се пространство нарязаните наполовина скилидки чесън и розмарина. Внимавайте да не направите големи отвори, за да не се изсуши месото. Натрийте добре агнешкото със сол и черен пипер.

Намажете плешката с

маслото и я сложете в дълбока тава в нагрята фурна да се запечата за 10-15 минути откъм горната страна. Обърнете месото, налейте виното и намалете фурната до 180 градуса. Печете до готовност, като през четвърт час заливате със соса от печенето. Ако течността се изпари, долейте топла водичка в тавата и завийте с фолио да се загуши.

Преди сервиране го оставете да "почине" 15 минути.

**Време за подготовка:** 20 минути. **Време за печене:** около 2 - 2,5 часа.

**Тънкости:** Сушените иглички розмарин счукайте в хаванче и разбъркайте с 2 с.л. зехтин от вечерта, за да си пуснат аромата.

# Великден иде!

## Гнезда с пъдпъдъчи яйца

**За 6 порции:** 180 г спагети по избор, 2 с.л. песто с магданоз, 18 пъдпъдъчи яйца. Допълнително: 200 г задушен в масло и чесън зелен фасул, 2 мариновани печени чушки. Сол и черен пипер на вкус.

Сварете яйчицата - достатъчни са им 2-3 минути след кипването на водата. Охладете със студена и ги обелете. В 2 л подсолена вода сварете пастата до готовност. Отцедете и още топла я разбъркайте с пестото. В лъжица масло сипете замразения зелен фасул и подправете

те със скилидка чесън, сол и черен пипер.

Навийте на вилица спагетите и сложете върху чинията. Направете гнездо по средата за зеления фасул, чушката и яйцата. Поръсете с черен пипер и сервирайте още топло.

В домашни условия зеленият сос се приготвя от голяма връзка накълцан магданоз, пасиран с 1 част оцет (30-40 мл), 2 части зехтин и 1 част вода. Подправете със сол, чесън и по желание - ядки (кедрови, лешник, бадем). Съхранявайте в буркан с ка-



пачка на винт в хладилника до 1 седмица.

**Време за приготвяне:** 30 минути.

**Красиво:** Можете да поднесете гнездата както за предястие, така и за основно ястие на децата.



**За 12 порции са необходими:** 1 кг пресни ягоди, 1 кофичка заквасена сметана, 1 кофичка пълномаслено кисело мляко, 2 ванилии, 5-8 с.л. кафява за-

хар (според вкуса ви за сладко), 1 ч.л. какао, 2 пакетчета желатин, сокът от 1 портокал, 3 пресни белтъка, няколко с.л. коняк, пакетче бишкоти. Кръгла метал-

## Язогово парфе

на или стъклена купа (с вместимост към 3 л).

Сложете желатина в купичка в няколко лъжици вода да набъбне. Отделете ягоди за украса.

Пасирайте останалите на плъне. Разбийте с тел сметаната, млякото и захарта на еднородна смес, подправете с коняка и ванилията. Отсипете в друг съд една четвърт и в нея разтворете какаото.

Втечнете желатина на водна баня, като внимавайте да не заври, защото няма да стегне. Прибавете 1 лъжица от него към какаовия крем. Смесете пасираните ягоди, останалите

сметана и желатин и плодovия сок. Разбийте белтъците на твърд сняг и ги възрадете при ягодите с много леки движения, за да остане въздухът в крема. Изчакайте да стегнат леко и двете смеси.

Навлажнете купата и сипете какаовия крем. Внимателно върху него - и ягодовия. Отгоре завършете сладкиша с редички бишкоти.

Охладете десерта поне за 4 часа. Преди сервиране подгответе голяма кръгла чиния или табла и голяма купа с гореща вода. С остър нож минете парфето по ръба и го дръжте в горещата вода за минута. Захлупете със сервирната чиния и обърнете. Дори и да не се отлепи веднага, оставете го така, ще падне от собствената си тежест. Декорирайте с ягоди, ядки и листенца босилек. По желание можете да разтворите още желатин и да глазирате повърхността на парфето.

**Време за приготвяне:** 40-50 минути.

**Празнично:** Ако не броите калориите, можете да замените млякото със сметана и да добавите карамелизирани ядки и течен шоколад.

## Тапас с маринован печен патладжан

**Нужните продукти за 6-8 порции:** 3 тънки патладжана, зехтин, сол, тъмен балсамов оцет. Сос песто (с босилек, по стъпките от предишната рецепта), настързан пармезан, пълнозърнести сухарчета. По 1 пъдпъдъче яйце за всяка хапка.

Почистете патладжаните от корите на зебра и от дръжките. Измийте ги и ги нарежете на колелца под лек диагонал, за да се получат овални резени, дебели около 2 см. Посолете и оставете да се отцедят.

В голямата тавичка на фурната застелете хартия за печене и сложете подсушените резени. Леко ги намажете със зех-

тин от двете страни, посолете и печете до готовност. Готовите патладжани напръскайте с малко балсамов оцет и дозадушете в тенджерата под капак. Когато изстина, подправете с пестото, настързан пармезан и на вкус - с още чесън. Върху парче сухар нарежете патладжана и добавете половинките яйца.

**Време за приготвяне:** около час.

**Ефектно:** Пъдпъдъчните яйца са много популярни в последно време не само заради естетиката си при поднасяне, но и заради липсата на холестерол. Когато имате търпение, обелете повечко и ги мариновайте за няколко дни напред в 2-3 с.л. соев сос и балсамико.



Вкусния солена пай можете да предложите в празничното меню за предястие или самостоятелно блюдо, придружен от свежа салата или ментов сос.

**Необходимите продукти за тестото:** 450 г брашно гraham, 2-3 с.л. зехтин, около 200 мл хладка вода, 1 ч.л. сол. За пълнежа: 400 г бланширан (или замразен) спанак, 300 г извара, 100 г настързан пармезан, 400 г сърцевини от артишок (от консерва), връзка левурда, 7 яйца. Подправки: малко сол, половин индийско орехче, 5-6 стръка пресен джоджен. Масло за намазване на форма за торта с подвижен борд и диагонал 20 см.

**1.** Първо замесете тестото: пресейте брашното и солта, в кладенче сипете зехтина и с водич-

## Великденска спанакопита - стъпка по стъпка

ката захванете от средата към края. Месете върху поръсен с брашно плот до получаване на меко тесто. Завийте с ленена кърпа и

оставете настрана.

**2.** Пригответе спанака - ако е пресен, измийте грижливо и бланширайте в гореща подсолена во-

да за 3-4 минути. Отцедете и нарежете, като истине. Ако е замразен, размекнете в микровълновата за 7-8 минути и махнете излишната течност. Добавете 2 яйца и един белтък (жълтъкът е за намазване на питата), настързания пармезан, нарязаните левурда, джоджен и артишок и подправете пълнката със сол и прясно настързано индийско орехче. Разбъркайте сместа. Внимание! Чупете яйцата едно по едно в отделна купичка, за да го изхвърлите, ако има развалено.

**3.** Върху поръсения с брашно плот разточете половината от тестото на кора, с която да покриете намастената форма за торта. Трябва

да останат по 3-4 см извън борда, за да може да се завърши питата. Насипете пълнката и направете 4 гупки - в тях сложете по 1 сурово яйце.

**4.** Разделете втората част от тестото на четири топки. Всяка разточете на кръгче и нарежете едно върху друго с по малко разтопено масло между тях. Всички заедно разточете на дебела кръгла кора, с която да похлупите пълнката на спанакопитата. С точилката минете по ръба на формата - така хем двете кори се слепват, хем се отделя ненужното тесто.

**5.** От обрезките направете листа или цветя, с които да украсите отгоре соления пай. Намажете го с масло и разбийте жълтък. Печете на 200 градуса за около час.

**6.** Когато печивото поистине, махнете внимателно борда на формата за торта, като преди това минете по ръба с остро ножче. Сервирайте спанакопитата с розе или мерло, докато е още топла.

**Трик:** Ако искате пълнежът да е по-пухкав, отделете трите белтъка и ги разбийте в сух басан на твърда пяна. След това ги монтирайте внимателно в пълнката.



Светли Великденски празници  
ви пожелава  
Бойка ВЕЛИНОВА





**ОТВЕШО:** Белмекен. Папила. Хиена. Ебонит. Планета. Алерамо (Сибила). Ина. Отаре. Илан. Оби. Сноби. Атина. Скеле. ОН. Кет. Трева. Илерит. Ки. Кег. Тете. Абате (Игнасио). РИНО. "Етър". Бах (Себастиан). Якета. Таке. Арека. Скелетон. Фриз. Рап. Горан. Навигатор. Дек. Градина. Арико. Власт. Отолит. Хамак. Илова (Веселина). Ива. Неман. "Ала". Анар (Расул). Рада. Арка. Врана.

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

Безплатен абонамент за електронното ни издание  
в PDF формат на: [info@health.bg](mailto:info@health.bg)





Миналогодишният победител в турнира Тихомир Грозданов ще участва и този път

Рекорден брой от 80 състезатели са заявили участие за юбилейното 10-о издание на турнира "Амбинор кърп" с награден фонд 2500 лева, осигурени от главния спонсор "Екофарм". Тенис напреварата ще се състои от 7 до 12 април на червените кортове на ТК "Левски" в София.

Трикракният шампион и финалист в предишни-

те шест години Тихомир Грозданов отново ще защитава титлата си и не смята да отстъпи трофея. В края на миналата седмица той бе в Атина, където бе част от състава на националния отбор на България за "Кула "Дейвис" за решаващия плейоф.

В основната схема на "Амбинор кърп" по право влизат 14 тенисисти, двамата с "уайлд кард" и 8

# РЕКОРД ЗА НАЧАЛО НА „АМБИНОР КЪРП“

- 80 състезатели ще участват в юбилейното десето издание на тенис турнира



Явор Цаков, президент на тенис клуб „Левски“, Петър Велев, спонсор на турнира и управител на „Екофарм“, и Димитър Войнов, председател на тенис клуб „Левски“, на пресконференция обявиха как ще протече юбилейното издание на турнира

от квалификации, които ще се играят в понеделник и вторник. Едната покана за участие от организаторите е за двукратния шампион в

напреварата от 2009 и 2010 година и бивш национал за "Кула "Дейвис" Ивайло Трайков, а другата ще бъде дадена на Димитър Кузманов.

Сред тенисистите, които влизат директно в основната схема, са победителят от първото издание на напреварата през 2005 година Илия Кушев, шампионът от 2008 година и финалист от миналия сезон Валентин Димов, както и вицешампионът от 2012 година Петър Трендафилов.

От по-младите таланти в "Амбинор кърп" ще се включат държавният шампион до 18 години Любомир Лещански, както и финалистът от националния шампионат в зала Пламен Милушев.

Срещата за трофея е в събота от 11:00 часа, а победителят ще заработи 1000 лева.

От клуба обмислят да направят истински дрифт тим, като следващият в списъка е Симон

Италианският Каза (Модена) обмисля да направи истински дрифт тим през следващия сезон. Според информация на "Гадзета дел Спорт" от клуба са се насочили към звездата на българския национален отбор по волейбол Цветан Соколов. Според из-

## Цветан Соколов отива в Модена



данието Цецо иска да играе в силен отбор, а отпадането на Диатек Трентино (Тренто) още на четвъртфинал именно от Модена не отговаря на амбициите на Соколов.

Интересното е, че от Модена нямат намерение да се спират. Следващият в списъка им за летни трансфери е не кой да е, а кубинският център Роберланди Симон. В момента за клуба играят Бруно Резенде, Ървин Нгангет и Збигнев Бартоман.

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин В6

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

ECOPHARM

www.ecopharm.bg

BGvolleyball.com

ВОЛЕЙБОЛНАТА МЕДИЯ на България

BG

BGvolleyball.com



# БИТКА ИЗВЪН СПОРТНИЯ ТЕРЕН

Нашата битка среща големи трудности - разказва ръководителят на катедра "Водни спортове" към НСА и мениджър на водноучебната база доц. Христо Константинов. - Базата е построена през 1974 г. за студентите от цяла България. Ние имаме акт 16, приемни документи за нашата база, за съжаление само за сградите. В нашите актове за собственост са посочени граници, които очертават цялата територия на полуостров Акротирия, но ги няма декарите и не е актувана тази земя. Когато сме подавали декларации към областни власти и държавни органи, не сме декларирали земя, защото тя беше общонародна собственост по онова време. Сега този факт съдиите не искат да го проумееят и признаят и казват "вие нямате земя". След 1996 г. започна едно надлъгване. Областната управа ни прави спънки, защото е вързана с местната мафия. Но известни успехи в съвременен етап имаме. През 2009 г. областната управа

## ● За 18-годишната война на НСА край Несебър

Една битка на хора, занимаващи се със спорт, изнесена извън терена, продължава повече от 18 г. Ръководители и студенти от НСА "Васил Левски" се опитват да бранят територията си край Несебър. Морската база на учебното заведение е разкъсвана от апетити на бизнесме-

ни и вече реално целостта на комплекса е нарушена. В края на миналия месец беше отложен и въводът след съдебно решение на НСА в имот, застроен от "Империял Бул Тръс". Сграда, построена върху единствения път на комплекса към плажната ивица.



Хотел загрози спортната база на НСА

ни поднови актовете за всички сгради и ни издаде актове за собственост, в които е отбелязано, че имаме и изрища, алеи, инфраструктура. Това много

натъжи реститутиите, защото ни дава известни права за територията."

Доц. Константинов разказва за историята на полуостров Акротирия. "На времето, когато са оземлявани македонските и тракийските бежанци, това е било много беден край. За да се препитават, са им подарявали земя. Тази земя е била подарявана, тя не е купувана. Специално нашият район, полуостров Акротирия, е местност, която е била раздавана на бежанци. Това са били земи на училищното настоятелство. Има един закон на Фердинанд от 1906 г. с цел издръжка на основното и

средното образование, според който основното образование е дадено за издръжка на общините. За да могат общините да си издръжат образованието, е приет норматив и в цяла България са раздадени земи на училищни настоятелства, които са отделени от общинската власт. Тези земи са давани на граждани да ги обработват, а те са внасяли рента в училищното настоятелство. Особено при тези земи и което всъщност е и при нас и има редица документи като доказателство, е, че това са земи под наем за 1 г. Дълго време училищните настоятелства и съответно гражданите са се стремели да получат за подълъг срок земите за обработка. Многократно са подавани искове, но това не се е случило. Със 100% измама реститути и граждани на Несебър си връщат земите. Те не са много голяма част обаче. 80% от тези, които са обработвали земите на училищното настоятелство, имат отказ от поземлена комисия от съда. Принципно сега е "връщам ти 10 гка, 5 гка моментално отиват обратно за кмета, главния архитект, адвоката, този, който помага". Има хора, които срещу процент помагат да станат всички тези сделки. Това си е местна мафия, която си е явна на всички."

Страницата подготви:  
Яна КАСОВА  
Снимки: НСА  
Bgathletic.com

## Доц. Константинов: Че учели студенти, никого не го интересува

- Доц. Константинов, мисията на НСА среща голяма обществена подкрепа. Как приема обаче проблемите местното население?

- Както става с Карагере. Всеки средно интелигентен човек, който разсъждава адекватно, не одобрява всичко това, което се случва с морските ни курорти. Обаче местните хора виждат, че си пазят правата. Правят контрамитинги и твърдят, че цяло да има поминък, работа, да има хляб. Така беше и в Несебър преди много години, когато стартира процесът. Ние там сме от много години. Лично аз съм асистент от 79-а. През лятото 4 месеца и повече сме там. Много хора познаваме, много приятели имаме. И несебърли също, когато тръгнаха да им връщат земите, беше някаква луда кампания.

- Защо не успяхте да влезете във владение на имота, разположен върху пътя към плажната ивица, миналия месец?

- Вещо лице начерта скици и каза: "Ето това, 3 гка земя, се възстановява на НСА и влизате във владение". Съдебно решение крайно, влязло в сила. Вадим изпълнителен лист. Съдия-изпълнителят 3 дни преди това казва - няма никакви пречки, въвеждам ви в 3-те декара. 2 дни преди датата за въвод, на 24 февруари, се обажда на ректора и казва - появиха се хора с нотариален акт, наред с останалите собственици, спрямо които съдебното решение не действа. Те са купили дял след патаклямите и историите и не фигурират в съдебното решение. По закон той е прав, казва "спирам въвода". Трябва да го спре само срещу този нов собственик, спрямо който няма изпълнителен лист. А изпълнителният лист е първо срещу "Империял Бул Тръс", след това срещу Агатоника Николова. В тяхната част от владението трябва да ни въведе. Той не ни въведе, изпързали ни. Подали сме пак жалби. Сега си търсим правата и проучваме този въвод за какъв период може да се отлага, и търсим въвеждане спрямо останалите двама субекти - "Империял Бул Тръс" и Агатоника Николова.

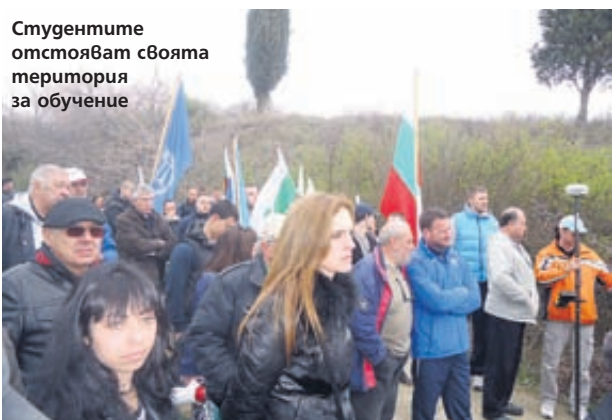
- Как тези проблеми се отразяват на учебния процес?

- Пътят го няма. Онзи път, по който сваляхме лодки, яхти, колесари. Хотелът кацна отгоре. Затова толкова боли и стана такъв голям проблем. Да беше на друго място този парцел, сигурно нямаше и да се разбере. На нас са ни рязали от територията и е минавало и заминавало. Не ни е пречело на директната работа. Сега плажа как ще го изчистят, как ще качим боклука, откъде ще прекарам водата? Кей без транспортен достъп виждали ли сте някъде? Никого не го интересува нищо. А пък за студенти някакви, че учели... ама въобще.



Доц. Христо Константинов  
Вече от няколко години се е отдал на каузата на НСА

Студентите  
отстояват своята  
територия  
за обучение



## СПОРТУВАЙ С ИЗИ КРЕДИТ В ТВОЯ ГРАД

Ако обичаш спорта, ако си фен на леката атлетика, колоезденето и баскетбола или просто искаш да се забавляваш с приятели, включи се и ти, напълно безплатно в твоя град!

**КОЛОЕЗДЕНЕ // ЛЕКА АТЛЕТИКА // БАСКЕТБОЛ**

**ПЛОВДИВ - ГРЕБЕН КАНАЛ | 12 АПРИЛ | 2014 | 10:00**

**БЛАГОЕВГРАД - ЦЕНТЪР | 13 АПРИЛ | 2014 | 10:00**

**ЗАПИШИ СЕ СЕГА на**  
[www.easycredit.bg/sport](http://www.easycredit.bg/sport) или на място в  
 деня на събитието от 8:30 до 9:30 часа.

**EasyCredit**  
 без допълнително таксуване  
**0700 18 100**

## СПОРТ ТОТО

### Клуб „Нов дом“

6

49