

## ИКОНОМИКА



Какво реално постигнахме за 25 години преход?

на стр. 4

## ПРИЗВАНИЕ



Проф. Петър Панчев е сред бащите на модерната урология у нас

на стр. 11 и 17

**Actavis**

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 15 (96), 15 - 21 април 2014 г. (год. II)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се  
безплатно



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Отец Александър Лашков:  
**Христос ни учи  
на доброта  
и любов**

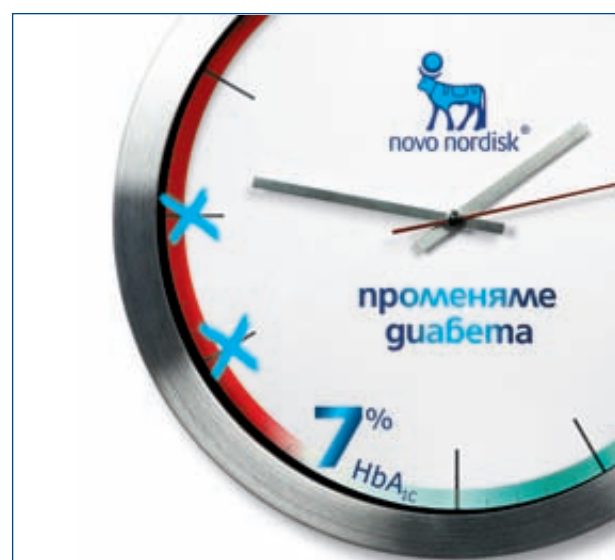
Интервю на  
Вивиана АССА на стр. 9

Европрограма  
дава шанс на  
млади  
предприемачи  
на стр. 6

Българска  
ученичка  
спечели  
световната  
олимпиада по  
италиански  
на стр. 25

Подвластни  
ли сте на  
пролетната  
умора?  
на стр. 15

Илия Кушев  
победи  
в юбилейния  
турнир  
„Амбинонър кърп“  
на стр. 31



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

Добрият Съсед е близо!

**T MARKET**

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 15 ДО 21 АПРИЛ

<b>1.69</b> 0.17 лв/бр	<b>12.79</b> 12.79 лв/кг
Яйца 10 броя, размер М	Пряско агнешко месо кг
<b>1.49</b> цена за козунак „Мисо“	<b>4.99</b> цена за стафиди със сирене
Козунак „Мисо“ 550 гр, със стафиди	Стафиди кг, златни, тъмни
<b>0.89</b> цена за 100 гр	<b>5.99</b> цена за стафиди кг
Шоколадови яйца кг, насипни	<b>6.99</b> 6.99 лв/л
	Зехтин „Speroni“ Extra Virgin 1 л

Всички цени са в български лев, с включен ДДС. Предлаганите цени са действителни на наличностите в магазините.



**Великден е!  
Да запазим  
човешкостта  
в себе си!**



## По разходи за образование изпреварваме само Румъния

България е на предпоследно място в ЕС по разходи за образование като съотношение към БВП, изпреварвайки само съседна Румъния. Това сочат данни на "Евростат" за 2012 г.

Страната ни отново е в дъното на поредната класация, след като в края на миналата година стана ясно, че България е на 47-о място сред 65 развити държави в света по функционална

грамотност.

България е заделяла 3,5% от брутният вътрешен продукт за просвета, а Румъния - 3% от БВП. Преди страната ни се нарежда Словакия с 3,9 на сто от БВП.

Трите страни членки, които дават най-много средства за образование, са Дания със 7,9% от БВП, Швеция с 6,8% и Кипър с 6,7 на сто.

Общите държавни разходи за образование в 27-те държави - членки на ЕС, са възлизали на около 680 милиарда евро през 2012 г., или 5,3% от БВП. Като съотношение с БВП държавните разходи за образование са намалели леко спрямо 2011 г., продължавайки тенденцията, започнала през 2009 г.



## Британски Кралски орден за героя Пламен Петков

е присъждано на 1044 души, на 38 от тях посмъртно.

Припомняме, че в трагичния ден 32-годишният Пламен бил на плаж в Уест Уитъринг. Видял, че в морето се дави дете, и въпреки силното течение скочил във водата, за да го спаси. Успял да подаде момичето на жена, която била близо до брега, но самият той не могъл да изплува. На плажа в Уест Уитъринг бе открита паметна плоча и пейка в негов чест.

Антоанета Петкова сподели пред БНТ, че това признание изпълва с гордост всички близки и приятели на Пламен и в България, и във Великобритания. "Беше изк-

лючителна чест днес за мен да бъда в Бъкингам, в двореца, и да получа тази изключително висока награда в името на моя син, Пламен, което още веднъж показва, че дълбоката и чиста човешка хуманност се цени от всички, където и да сме по света", каза майката на Пламен.

След смъртта на Пламен близките му подеха кампания, с която искаха да се обезопасят плажовете във Великобритания. Загиналият живеел там с приятелката си. От седем години работел като електротехник, а колегите му го описваха като изключително всеотдаен и добър човек.

## Без такса за предсрочно погасяване на кредит

Отпадат наказателните лихви за предсрочно погасяване на кредит по нови и вече сключени договори. Това реши парламентът с приети на второ четене промени в Закона за потребителския кредит.

Промените ще важат и за бързите кредити, които са до 400 лева и лихвите по

тях са по-високи, отколкото на останалите. Новото в закона е, че и те вече попадат под регулацията му.

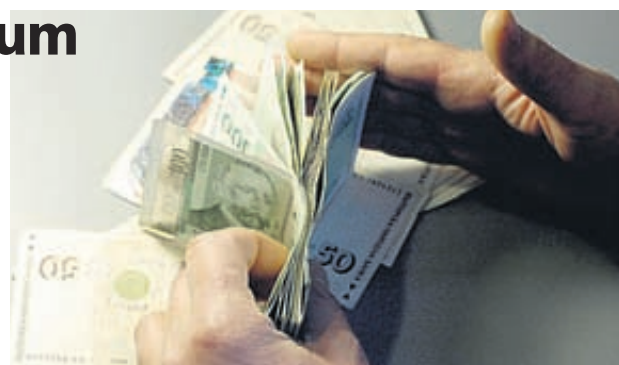
Парламентът отхвърли искането, което предвиждаше банките да са задължени да предложат нови условия на старите си клиенти.

Премахват се и всички

такси и комисиони за обслужване на кредита и неговото усвояване. Забранява се на банките и да вземат няколко пъти такси за едно и също нещо.

В края на март парламентът гласува таван за всички потребителски кредити - около 50%. Той обхваща всички кредити,

включително ипотечни и бързи. До момента имаше разграничение - до 400 и над 400 лева, което вече отпада. Фирмите за бързи кредити обаче скочиха срещу тавана на оскъпяване на заемите. Те предупредиха за връщане на "мутрите от 90-те", съкращения на персонал и рай за лихварите.



# CredoWeb

СОЦИАЛНАТА МРЕЖА  
ЗА ЗДРАВЕ

С пожелание за здраве,  
благополучие

и

светли Великденски празници!

Нека има мир

и любов в сърцата ни!





## В епицентъра на медиите

„В енергетиката в момента има професионално водене на класова борба, чийто замисъл е да се изгонят чуждестранните инвеститори и да дойдат руските. И това се прави много професионално, само че професията е от груг характер. Това е замисълът в момента.“  
**Красен Станчев, 3eNews**

„Пак ще повторя, че заварихме енергетиката в състояние на технически фалит. Дори и настоящият спор между НЕК и ЕРП-тата относно дължими, но непроверени вземания и едностранно прихващане на същите тези вземания датира от 2012 година. Тогава ударно бяха присъединени огромни мощности от соларни и вятърни централи, чийто ток има преференциално високи цени. Като прибавим и високите, дългосрочно фиксирани цени на произвежданата електроенергия от двете от големите топлоцентрали, става ясно, че мобилността в енергийния сектор е силно стеснена. Държавата не се меси в нищо.“

**Пламен Орешарски, "24 часа"**

„След като бъдат отстранени измамниците, следва втора част от плана - централите, чиито инвестиции са се изплатили вече, да не получават преференциални цени за изкупуване на енергия.“

През това време ДКЕВР запущва и останалите дупки, през които изтичат парите в енергетиката. Но не само при частните доставчици на ток, а по цялата верига, вкл. грандоманските проекти или съмнителните поръч-

# Енергетиката



ки на държавните дружества.

Така кучето регулатор ще покаже, че не само може да лае по команда, но и да хапе.“

**Цветелина Катанска, "Труд"**

„Вината не е в енергоразпределителните дружества (ЕРП), които играят според тоягата, с която ги третира държавата в лицето на Държавната комисия за енергийно и водно регулиране.“

**Румен Овчаров, Би Ти Ви**

„В края на април се очаква енергийният регулатор да вземе решение за комуналните монополисти. Един от които - EVN, се опита да получи безпрецедентна индουλгенция за невинност от президента Плевнелиев. Вместо държавният глава да се крие като риба в подмол зад дебелия стени на "Дон-

дуков" 2, да излезе и да обясни на българския народ какви ги е надробил на срещата си във Виена с изп. директор на EVN Шефан Шишкович. Опитът му да се измъкне по терлици, че всички инвеститори за него са равни, е смехотворен. Явно не са, г-н президент... Особено тези, които имат общ бизнес с вашия фалирал гуру Иво Прокопиев. На това му се казва лобистки енергиен микс по президентски!“

**"Монитор"**

„Този процес е динамичен, но като се има предвид, и това е очевидно за всички, че цената на енергията не е пазарна, тя ще скочи и тогава не завиждам на който и да е на власт. А смяната на управляващите няма да промени ситуацията. И лично аз, като избирател, ще гласувам за тази партия, която първа вдигне знаме-

то и поиска политически консенсус в сектор "Енергетика". Тя трябва да бъде спасявана. А не да продължава да се превръща в поле на остър политически дебат. Това с приказки няма да се случи. В новата енергийна стратегия трябва да бъде заложена повече икономика и по-малко политика. Защото политиката в енергетиката е контрапродуктивна.“

**Проф. Атанас Тасев, "Стандарт"**

„Мислите, че министърът на икономиката е главен гушманин на ЕРП-тата, основен мотор на хаоса в енергетиката и пръв виновник за превръщането на комисията ДКЕВР в служинче, изпълняващо послушно политически задания? Че разумният финансист Орешарски се опитва да обуздае наивниците и демагозите в БСП? Явно сте забравили, че още с встъпването си като премиер Орешарски обяви: "В резултат на анализа, направен от експерти, се очертава възможност за намаляване на цената на електроенергията". И още: "Енергетиката ще е сред първите неща, които ще разследва новият шеф на ДАНС, защото има достатъчно разработки, които създават хипотезата, че системата не е била ефективна“.

**Юлиана Бончева, "Сега"**

„Цирк, глупост или конспирация? Това е въпросът, който вече месец тегне

над решението на Държавната комисия по енергийно и водно регулиране да предложи отнемането на лицензите на електроснабдителните дружества на ЧЕЗ, EVN и "Енерго-про". "Като няма хляб, да има зрелища", определи ситуацията бивш министър на икономиката и енергетиката. Румен Овчаров, друг министър на икономиката и енергетиката, коментира пред БНТ, че отнемането на лицензите "няма и как" да стане. Друг експерт обаче определи ситуацията като далечно наподобяваща "Булгартабак" - дълга борба срещу приватизацията на компанията от западни фирми, мръсни удари (част от които отнесе Овчаров), участие на няколко големи банки в покупката, докато накрая цигарената компания попадна в привидно анонимни ръце.“

**Илин Станев, "Капитал"**

„На географската карта България се е утвърдила като важен център за енергийното снабдяване на Европа.“

Но енергийният сектор в малката балканска страна прилича на сцена от вариете: държавни фирми от социалистическо време, където едни и същи десетина мениджъри управляват предприятието, което е в хроничен дефицит; чуждестранни доставчици на ток, на които в рамките на една година беше наредено да свалят три пъти цената на тока, в ролята на дойни крави; соларните и вятърните централи за късметлиите в политиката и икономиката, които печелят от зелената енергийна догма и ограбват държавата.“

**Маркус Бернат, "Дер Щандарт"**

## ПОСОКИ

### За държавата на гуха



**Петър ГАЛЕВ**

И тази година дочакаме Възкресение! Всеки го отбелязва и празнува така, както му сочат сърцето и разумът. Въпросът е дали под дебелия пласт битово-обредни наслаждения през вековете ще можем да изровим онази същност на случилото се преди две хиляди години, която ни дава стимул и днес да живеем не само за единия хляб. Кога ли ще видим възкресение-то на християнските ценности в България, на църквата като истински духовен наставник на хората, на държавността, на законата, на безкористните управници, на съпричастност към обществени каузи, водещи до благополучие не само на нас, но и на ближния? Иначе откъм тържествено хранене, почивки, подаръци и пътувания сме го докарвали. Остава ни да се замислим над простите въпроси, които ни убягват в препускането към успеха - отделяме ли време на децата си, на какво ги учим, помагаме ли на родителите си, каква гражданска активност сме проявили, изобщо интересуваш ли ни нещо извън вратата на дома ни. Парадоксът е, че всичките ни претенции към "държавата" и към "гругите" всъщност са претенции към самите нас. Елементарно е, изговаряно е хиляди пъти, но още не сме го разбрали добре - за да получиш, трябва и да дадеш. Във всеки смисъл на това понятие. Ако поговорим с младите на тези теми, ако ги насочим да прочетат поне част от Евангелията, може би празникът ще има повече смисъл. Сигурен съм, че махалото на живота ни, което беше отишло към крайната степен на бездуховност, вече започва да възвръща хода си. Тогава ще дойде и така чаканото от всички благополучие. Честито Възкресение!

## СТОП КАДЪР



Започва голямото великденско пазаруване



Снимки Рага ПЕТКОВА



# Масовата приватизация създава олигархичните кръгове

Илияна АНГЕЛОВА

Преходът у нас всъщност бе твърде кратък и приключи през февруари 1991 г., заяви Красен Станчев по повод дискусията за 25 г. преход, иницизирана от ИПИ. По това време бе освободен валутният курс и всичко останало - лихвени проценти, държавна политика и т.н., трябваше да се нагоди към него. Нямаше сила, която да върне нещата обратно, допълва Станчев. Сегашният дебат дали е имало, или е нямало преход според него е част от борбата за власт. "Няма факти, на които да се опрат някакви политически послания, затова има заклинания - че преходът е изцяло сбъркан и бандитски. Това поддържа имиджа на политически фигури, които са свързани със стария режим", заявява Станчев. Според него промяната през 1989 г. дори е закъсняла. Фактите: през 1960 г. България фалира по външния си дълг, икономиката не работи. След това страната фалира още веднъж през 1976 г., после отново през 1990 г. и 1997 г. Българите сега се справят в новите пазарни условия, а по думите му доказателствата са нараснали - спестявания. През 1996 г. те са били 6% от БВП, а сега са 46%.

## Промяната е могла да стане на много по-ниска социална цена,

ако България бе подхождала към реформите с по-голяма решителност и твърдост подобно на страните в Централна Европа. Главните неща, които предложихме, бяха забавени, посочи пред публиката след проекцията на филма "Преходът" Роналд Ът. Двамата с Ран предложиха въвеждането на валутния борд още през 1991 г., но той стана реалност едва през 1997 г. Бордът щял да донесе много по-рано финансова стабилност на страната. Голяма част от приватизацията също бе забавена или извършена само отчасти. Американските икономисти припомниха още, че са препоръчали въвеждането на плоския данък, който бил приет години по-късно.

Най-голямото разочарование на двамата експерти обаче било, че върховенството на закона не се признава и не се прилага. От позицията си днес признават, че една от

## ● Авторите на програмата Ран/Ът са оптимисти за бъдещето на България

Независимо от множеството разочарования сега България представлява галеч по-добро място за живеене, отколкото в края на 80-те години на миналия век. Това заявиха при последното си посещение в София преди двамата са известни като автори на програмата за икономическо реструктуриране на България в начало-

то на 90-те години на миналия век. Аргументите на Ран за позитивната оценка днес: реалният доход на глава от населението у нас е около три пъти по-висок в сравнение с най-ниската точка от началото на прехода и около два пъти по-висок отпреди 20 г. България има освен това едно от

най-ниските съотношения на външен дълг към БВП. Двамата икономисти присъстваха на представянето на документалния филм "Преходът", а също и на книгата със същото име и автор Красимир Лаков. Проектите са реализирани с помощта на Института за пазарна икономика (ИПИ).



Ричард Ран и Роналд Ът

грешките им е била в това, че са подценили колко корумпирана е съдебната система. Заявяват, че програмата им, която така и не бе приложена на практика след представянето ѝ, е била разчетена за некорумпирани съдебни и държавни служители. Данъчната система може да е идеална, да има добра приватизация, но корумпираниите съдии ще развалят всичко, обобщават Ран и Ът.

Друга слабост на промените през последните 20 г. според тях е

## липсата на съгласуваност и приемственост между правителствата.

Всяко следващо възприемало коренно различен подход от предходното, отричало постигнатото и се

мъчело да наложи своето виждане. Това обаче изпраща лоши сигнали към потенциалните инвеститори от чужбина. Те очакват страната да има правила, да се зачита върховенството на закона. Не е учудващо тогава, че големият бизнес се въздържа да прави сериозни инвестиции у нас. Чуждите фирми били смутени и от непрекъснато променящите се правила в приватизацията. Когато най-после приватизацията тръгна, имало много оплаквания, че тя не е достатъчно прозрачна, разказват още Ран и Ът. Вместо публични търгове, на които всички кандидати да дават своите условия, много предприятия били продавани на определени хора или на по-ниска цена. Това събудило сред чуждите бизнесмени сериозни съмнения, че

приватизацията се прави на тъмно, за да се облагодетелстват определени хора.

## Безспорен успех за България е, че от години вече е пълноправен член на ЕС и на НАТО.

Експертите от САЩ заявяват, че все пак част от реформите в програмата са били извършени, макар и не съвсем точно по начина, по който са били предложени, а също и с голямо закъснение.

Ричард Ран си спомня как през октомври 1990 г. представя своята програма за реформиране на икономиката на страната. Андрей Луканов я прочел и след това му казал: "Ричард, това е либертариански доклад, а се предполага, че аз съм социалист. Разбира се, че ще взема някои неща, но не и цялото". Ран му отговорил, че правенето на икономика е като правенето на торта - трябва да сложиш правилните съставки, в правилното време, за да стане тортата, не бива да се пропуска нищо. Днес той с готовност заявява, че е оптимистич-

но настроен за бъдещето на България в дългосрочен план. Ът допълва, че по време на първите си визити у нас си носел храна. Бил дълбоко впечатлен от ширещата се бедност и от факта, че дори хора, които работят на отговорни длъжности на пълен работен ден, срещат затруднения да сложат храна на масата си. Затова Ът зареждал куфара си винаги с консервирана шунка и храна от чужди ресторанти.

В книгата "Преходът" са включени интервюта с редица знакови фигури от началото на 90-те години у нас като проф. Иван Ангелов, Венцеслав Димитров, Боян Славенков и Марк Блумфийлд. Любопитен е споменът на проф. Ангелов за мораториума върху плащането на външния дълг. Вноската била с падеж на 31 март 1990 г. - 500 млн. долара. Във валутния ни резерв обаче имало 200-300 млн. Луканов събира значителна сума с помощта на френското правителство. Трябват обаче още пари. Тогава се обръща за помощ към Москва, но Горбачов директно го отрязва. Руснаците дори изтеглят малкото средства от валутния си резерв, който се

съхранява в български банки. Следващият отчаян ход е да се търси помощ от силна Германия. Хелмут Кол първо обещава, но после казва по телефона на Луканов, че "нашите приятели от Вашингтон ни казаха да не се бъркаме във вашите работи, тоест да не ви даваме пари".

Според Венцеслав Димитров е било малшанс, че всички източноевропейски страни правели промените по едно и също време и не могли да обменят опит. Припомня, че е предложил част от приходите от приватизацията да отидат в здравен и пенсионен фонд. Било ясно, че предложените компенсаторки ще обогатят посредниците, а не собствениците на ценните хартийки. "Не можеш да направиш един човек собственик насила. Ако не си готов, ще се отървеш от тези хартийки, при това на безценица, както и стана", коментира Димитров.

Според Боян Славенков корените на олигархичния капитал са в забавянето на приватизацията. В началото на 90-те г. БВП е бил около 30 млрд. лв., а в населението е имало спестени 28 млрд. лв. Вместо да напомпат инфлацията, тези средства е можело да се използват за т.нар. малка приватизация. След срива на банките се оказало, че у населението няма пари. Масовата и работническо-мениджърската приватизация обслужвали интересите на онези, които са близо до властта. В тази ситуация се създали олигархичните групировки и кръгове, които управляват и днес България, обобщава бившият съветник на президента Желю Желев.





Г-н Разин, след присъединяването на Крим към Русия редица руски депутати, включително и премиерът Дмитрий Медведев, призоваха гражданите да отидат на почивка на черноморския полуостров, за да подпомогнат икономически региона. Очакват ли отлив на руски туристи у нас?

- Гледаме да реагираме бързо, за да не се допусне отлив на руски гости у нас. Пускат се допълнителни полети между Русия и България през летния сезон. Освен това настояваме за създаване на фериботната връзка между Крим и България, за да не се налага руските граждани да минават през Украйна. Ферибот трябва да се пусне и между Украйна и Варна. Транспортът работи в тази насока. Не изключваме туристическия бранш да пострада заради украинската криза, но това зависи и от дипломатията в международната политика.

- Появиха се твърдения обаче, че ще има налив на украински туристи у нас...

- Всички са добре дошли. Значително ще подпомогне привличането на туристи и чуждестранни инвеститори осигуряването на по-добра инфраструктура. От години настояваме магистралата Истанбул - Русе да продължи и до Одеса, а може и до Грузия. Както има Средиземноморска магистрала, така да има и Черноморска, за да може всички, които идват от Север и от Запад, да пътуват лесно и комфортно.

- Желани гости ли са руските туристи?

- Определено! Неслучайно хотелиери и ресторантьори от цяла Европа се опитват да ги привлекат. Чешкият курорт Карлови Вари буквално е окупиран от руснаци, над 60% от гостите на ски курортите във Франция са руски богаташи. Още от едно време руснаците имат сантимент към българското Черноморие. Днес над 360 000 руснаци имат собственост в България. Техните инвестиции задвижват дори през зимата градове като Поморие и Несебър. Те са добродушни съседи, с голямо сърце и славянска душа.

- Може ли да се каже също и за английските туристи, голяма част от които идват у нас заради евтиния алкохол? Имаше протести срещу алкохолния туризъм и предложението баровете в големите курорти да затварят врати в 23:00 ч.

- Не можем да сложим всички под общ знаменател. Все пак, когато идват в България, те оставят пари в хотелите, ресторантите, дискотеките и баровете. Ако ги отхвърлим, те ще намерят къде другаде да отидат, но това няма да е добре за икономиката ни. Мога да ви дам пример от световната практика. Над 4 милиона британци имат собственост в Испания. Моят брат нап-

# Цветът на нацията започва да работи в сферата на туризма

● С Благой Разин, председател на Българската хотелиерска и ресторантьорска асоциация, разговаря Мирослава Кирилова



пример живее в Испания и там властите са намерили отличен начин, за да се справят с този начин на забавление и с буйните туристи. В големите курорти съвместно работят както полицаи от Испания, така и от Великобритания и Германия, които се включват в опазването на собствените си туристи.

- У нас има ли подобна практика?

- Да, работим отлично с румънската полиция. Ако МВР реши, могат да се водят преговори и с Германия, Великобритания и други страни, от които идват туристи у нас. Можем да се поучим и от още една добра практика, която се осъществява в чужбина. В Палма де Майорка например има една улица Вириц-расе, която е изнесена извън града. От сутрин до вечер заведенията там работят, музиката е до дупка и купонът тече. Но същевременно мераклиите за забавления не пречат на останалите туристи и жители на града. Изчислено е, че тази улица печели повече, отколкото всички в града, взети заедно. Така трябва да се направи, че с мръсната вода да не изхвърлим и бебето. Английските туристи не бива да се заклеят и гонят, защото все пак те носят приходи на бизнеса и държавата. Въпросът е почивката им да бъде организирана така, че да не пречат на другите. Преди да бъде създадена изкуствената улица в Палма де Майорка с над 200 заведения, там е имало жилища и постройки. На собстве-

ниците обаче са им заплашили на двойна и тройна цена имотите, за да се преместят другаде.

- Разполага ли българският туристически бранш с достатъчно кадри за качествено обслужване на чуждестранните гости?

- Преди десетина година мечтата на нашето поколение беше да влезем в Европейския съюз, за да има свободно движение на хора и капитали. Западните партньори ни предупреждаваха да бъдем внимателни при подготовката си, за да устоим на европейската конкуренция, защото процесът е двустранен. Сега трябва да си платим цената за свободното движение на хора и капитали. Наши качества специалисти, отлични кадри в дадена област заминуват да работят в чужбина заради по-добрите условия и по-високото заплащане.

- Ценени ли са нашите сънародници зад граница?

- За моя радост, когато ходя в чужбина, установявам, че българите носят някакъв ген и нюх към туризма и бизнеса с хотелиерство и ресторантьорство. Както всяко добро семе, когато намери хубава почва и има влага, покълва, така и нашите кадри се реализират повече от успешно. Пътувал съм на много места и мога да ви кажа, че почти навсякъде българите са на високи позиции. Те стават главни готвачи, главни рецепционисти, управители на ресторанти, мениджъри на високи постове. Бързо се адаптират,

гъвкави и талантливо са, говорят по няколко езика и имат компютърна грамотност. Смя да кажа, че цветът на нацията започва да работи в сферата на туризма, защото го голяма степен позициите са и представителни. В чужбина уменията им са високо ценени, ето защо веднага изпъкват на фона на презадоволените си връстници, родени там и несвикнали на труд.

- Защо не можем да задържим квалифицираната работна ръка у нас? Само заради ниските заплати ли?

- Не само. У нас имаме главни готвачи, които взимат между 5000 и 6000 лв. заплатата. Луксозните ресторанти държат на кадрите си. Но като цяло липсва политиката за целогодишна заетост на нашите специалисти. Добре би било прехвърлянето на кадрите от летните в зимните курорти и обратно, да има ротация. Това обаче рядко се прави и се оказва, че щом свърши летният сезон, много от заетите в туризма остават без препитание за студентите месеци.

- Освен отлична подготовка на специалисти в сферата на туризма имаме ли добра традиция в сферата на маркетинга и рекламата?

- Засегнахте болна тема. Преди две години специалисти от Франция в сферата на културния туризъм пристигнаха у нас и ги помолихме да ни дадат реална оценка за състоянието на бранша у нас. Казаха: "Ка-

то материална база сте страхотни, вашите хотели са като дворци. Цените ви са приемливи. Единственото, което ви липсва, е маркетинг и реклама. Защо са ви тези дворци, ако не можете да заделите 1% от оборота си за външна реклама?". Има много добри практики, от които можем да се поучим. Прага, Варшава и Будапеща правят по 2 млрд. евро поотделно на година от уикенд почивки с организирани евтини самолетни билети. Билетите Париж - Варшава или Лондон - Прага струват 50 евро отиване и връщане и се изкупват като топъл хляб в Западна Европа. Пускат се евтини самолетни билети, но инвестицията после се връща многократно в други сфери на туризма и се подпомага икономиката като цяло, като се бори безработицата и се стимулира бизнеса.

- Дайте ни някои успешни примери.

- Хърватия през последните години направи страхотна инфраструктура и започна агресивна реклама в чужбина. Страната направи оборот от 10 млрд. евро от туризъм. Няма такава възвращаемост, особено по време на криза. Гърция, която е в тежко положение от няколко години, през 2013 г. даде 160 млн. евро за реклама въпреки кризата. Нашата държава отдели 10 млн. евро за 2013 г.

Ето защо страната ни е на четвърто място от 13 държави на Балканския полуостров. На първо място е Турция, после Гърция, Хърва-

тия и следваме ние. Конкуренцията обаче е силна. За миналата година Македония е регистрирала 25% ръст в туризма. Черна гора с население от 600 000 души миналата година заработи 800 млн. евро от туризъм. Въпреки че не са в ЕС, Западните Балкани с агресивна реклама и реформи ще преуспее.

- Българска хотелиерска и ресторантьорска асоциация е съорганизатор на 11-ото издание на Международното туристическо изложение "Културен туризъм", което ще се проведе във Велико Търново. Какво да очакват участниците в събитието?

- Ще имат възможността да осъществят полезни бизнес контакти, да се запознаят с новите тенденции в културния туризъм и да се включат в дискусии на програма. Тя включва презентации и обсъждания по актуални теми, свързани с развитието на културно-историческото наследство, неговото съхранение и съвременно експониране, както и алтернативните възможности за представянето му. Сред най-предпочитаните дестинации за културен туризъм в България са Старата Сердика, Старият град в Пловдив, Велико Търново, Белоградец, Златоград, Хисар, Сапарева баня, Перперикон, Свещари, Плиска и Преслав. По този показател миналата година Велико Търново се нареди на второ място след Дубровник по посещения на Балканския полуостров.

**ПРАЗНИЧНА ОФЕРТА!**  
**ВЗЕМИ ДО 1500 ЛВ С**

**0% ЛИХВА**  
ЗА ВСЕКИ

**САМО СЕГА!**

КАНДИДАТСТВАЙ НА  
**0700 45 245**

**viva**

WWW.VIVACREDIT.BG

Продуктът VIVACREDIT е с 0% лихва и 0% ЕПР (безлихвен заем за първите седем дни от сключването на договора). Общите условия на промоцията са на адрес [www.vivacredit.bg](http://www.vivacredit.bg), както и са на разположение в офисите на Вива кредит ООД и в партньорската мрежа на дружеството. Промоцията е валидна в периода 31.03. - 31.05.2014г.





Мира ВАЛЕНТИНОВА

# Зелена светлина отваря път на младите предприемачи

"Можете ли да си представите да работите в малък италиански град, заобиколен от красива природа, само на метри от известния дворец Мирамаре на брега на морето и да плувате в обедната си почивка? И най-важното: да получите необходимите напътствия за бизнеса, който започвате и за който сте мечтали винаги." Това споделя Светлана Горанова, основател на Център по Забавна математика в София, след шестмесечния си престой в Италия по програма "Еразъм за млади предприемачи".

## Гост или домакин

Европейската инициатива финансира престоя на начинаещи предприемачи във фирмите на вече успели мениджъри в Стария континент. Програмата е за хора, които планират да стартират собствен бизнес или вече са започнали такъв през последните три години (няма възрастови ограничения). Домакините трябва да са с опит и да управляват малка или средна фирма повече от три години в една от 37-те участващи в програмата държави. "Еразъм за млади предприемачи" е полезна и за двете страни - създават се международни контакти, споделя се опит, откриват се възможности за потенциално сътрудничество и се разработват още по-свежи идеи за бизнеса" - коментира пред в. "Животът днес" Красимира Шиндарова. Тя работи като мениджър проекти в "ИКТ клъстер" - една от българските посреднически организации, която помага да се осъществи връзката между гостуващия предприемач и неговия домакин.

"Еразъм за млади предприемачи" отпуска стипендия за пребиваването на бъдещите бизнесмени. Срещу нея те трябва да представят отчетни документи (самолетни билети, фактури за храна, за наем и др.), както и доклад на български и на английски език след престоя във фирмата домакин. Начинаещият предприемач може да разчита на финансово съдействие за осъществяване на контакти, изготвяне на договори, подготовка преди заминаване в чужбина, ло-



**От началото на програмата през 2009 г. досега кандидатствалите българи са 140 души. Статистиката сочи, че повече са мераклиите да получат чуждестранен опит - 108, докато успешните бизнесмени, решили да споделят знания и умения с някой чужденец, са едва 32 души. 61% от проектите са одобрени, тоест реално са се осъществили 86 обмена. 13 молби за участие са били отказани, а 42 проекта са в процес на разглеждане и подготовка. "Отказаните проекти в повечето случаи са свързани с липса на реализируема бизнес идея и мотивиране от страна на кандидатстващия. Като посредническа организация сме се старали да не допускаме екскурзианти по програмата" - подчерта Красимира Шиндарова.**

гистична и локална помощ по време на престоя и финансиране от Европейската комисия за покриване на разходите по пътуването и издръжката по време на престоя в чужбина. Финансовата помощ е различна в зависимост от стандарта на живот в страната, където се осъществява обменът. На гостуващия предприемач се отпуска между 530 евро (Албания) и 1100 евро месечно (Лихтенщайн, Дания, Ирландия). За обмена си в България, Румъния, Черна гора и Сърбия гостуващите предприемачи получават 560 евро за 31 дни.

## Как се кандидатства?

За да се включи в програмата, предприемачът трябва да подготви ав-

тобиография, мотивационно писмо и бизнес план. Бизнесът може да бъде във всеки един сектор. Младите предприемачи трябва да демонстрират високо равнище на образование и професионална подготовка, както и осъществима бизнес идея. Документите, необходими за кандидатстване за успешен предприемач, който управлява микро-, малко или средно предприятие в продължение на повече от три години, са същите без бизнес плана.

Специално за в. "Животът днес" "Евро-чеймбърс" (Асоциация на европейските търговско-промишлени палати), службата за подкрепа по програмата, изготви статистика за развитието на "Еразъм за млади предприемачи" през последните пет години. Тонгесту-

нациите за нашите сънародници според предоставените данни са Италия (с осъществени 12 успешни обмена), Испания (8 проекта), Великобритания (7), Германия (5) и Белгия (3). България се оказва привлекателна за придобиване на нови бизнес идеи сред унгарците, италианците, австрийците, датчаните, латвийците и поляците. Службата за подкрепа, която работи в тясно сътрудничество с Европейската комисия и посредническите организации за улеснение в схемата за мобилност, подчертава, че средната продължителност на обмените с участие на българин е 2,5 месеца. "След края на проектите голяма част от сънародниците ви признават, че са получили ценни предприемачески насоки, сдобили са се с ноу-хау и технически умения, споделили са опит и бизнес идеи, подобрили са плана си за развитие и са разширили пазарите за техните компании, като са открили бизнес партньори в чужбина", заяви пред

екипа ни Тайфен Боуперин, координатор на програмата "Еразъм за млади предприемачи" към "Евро-чеймбърс".

## Най-желани са Великобритания и Германия

От старта на програмата през 2009 г. до април тази година кандидатствалите по програмата за цяла Европа са 8525 души, от които 5255 (62%) са начинаещи предприемачи, а 3270 (38%) са домакини. В момента 190 обмена са в подготвителна фаза, а 210 млади бизнесмени работят съвместно с компанията - обучител в чужбина.

Оказва се, че дамите с нюх към бизнеса никак не са малко - една трета от кандидатствалите по програмата. Можем да общо 4741 (56%). Според статистиката най-предприемчиви са италианците, всеки четвърти кандидатстващ по "Еразъм" е от Ботуша. На второ място е Испания с 23% дял от участници в

програмата, следват Гърция (5,6%), Франция (5,4%) и Румъния (4,7%). Испанците са първенци в категорията домакини (22,07%). Втората най-посещавана страна за получаване на опит е Италия, откъдето са 20,6% от домакините, следват Великобритания (9,5%), Германия (7,2%) и Белгия (6,1%). "Равносметката показва, че от началото на програмата досега най-желани са дестинациите: Великобритания, Германия, Испания, Франция, Италия и Холандия", отбелязва координаторът на "Еразъм за млади предприемачи".

Най-много практически познания се търсят в сферата на рекламата и маркетинга. С нея са свързани 14% от обмените. Добре представени в програмата са малките и средните бизнеси в областта на хотелиерството, ресторантьорството, туризма, транспортните услуги, СПА почивките, информационните технологии, офис оборудването, комуникационните връзки, консултацията, търговията, образованието и обучението.

Резолюцията на Европейския парламент относно Плана за действие "Предприемачество 2020 г." насърчава държавите членки да продължават да поощряват и помагат на програмата "Еразъм за млади предприемачи". Част от плана включва увеличаване на броя на националните центрове за контакт и предложения как да се подобри комуникацията и информираността чрез съществуващите структури на Европейската мрежа на предприятията (Enterprise Europe Network). Резолюцията поставя за цел постигането на 10 000 обмена годишно. А за да се достигне тази цифра, е необходим ежегоден растеж от най-малко 10%.

**И в момента двамата германци са на обучение в България и се възползват от частичното финансиране. Търговско-промишлената палата в Стара Загора в лицето на зам.-председателя Красимира Соколова дава ценни бизнес напътствия на Шефан Унтинг, чиито интереси са насочени към**

**индустриалното производство, инсталациите и ремонтните дейности. Същата неправителствена организация обучава и Маркус Шахт по темите, върху които смята за в бъдеще да гради своя бизнес - архитектурни решения, инженерни услуги и контрол по качество.**



Аделина МАРИНИ  
www.euinside.eu

Кризата в еврозоната избухна в началото на 2009-а, когато бавно и полєка започна да става ясно, че в основата ѝ са нестабилната ѝ архитектура, различните стандарти и политически и финансови култури. Когато едно след друго започнаха да фалират правителства, докато на международните финансови пазари цареше истерия, ЕС решаваше проблема на парче. С малки крачки потръгна реформата на икономическото управление, за да се стигне през юни 2012 г. до единодушие, че без банков съюз проблемът няма да бъде решен. И макар амбицията тогава да беше голяма, с времето тя започна да спада. Вече два от стълбове на банковия съюз са готови след много тежки преговори и на цената на компромис с европейското законодателство. Поради ограниченията, заложили при писането на устройствените договори на ЕС, една съществена част от банковия съюз ще бъде междуправителствени договорености.

Овлавяването на кризата отне пет години и е далече от приключило. Цената е огромна и съвсем не се измерва в пари - най-високата безработица от Втората световна война насам, като огромен дял от нея имат младите, планини от дългове, обезверени избиратели, нарастваща подкрепа за популистки и дори ксенофобски партии. Някогашната романтика към европейския проект е напълно изгаснала и на нейно място се настани евроскептицизмът.

Ситуацията на енергийния пазар в ЕС е доста схожа, но ако се съди по реакцията на страните членки, явно ще трябва да се дочака настъпването на тежка енергийна криза, за да започне изграждането на истински енергиен съюз, за какъвто призовава полският премиер Доналд Туск, подкрепен вече от Литва. Ако не бъдат предприети действия незабавно, до 2035 г. ЕС ще бъде зависим от внос за 80% от петрола и газа си. Някои страни са по-зависими от други, но общата картина не е никак оптимистична. Тя беше очертана още миналата година, когато лидерите се събраха, за да обсъдят енергийната и данъчната политика в контекста на слабите перспективи за икономически растеж. Тогава ЕК разкри огромни различия в цените на енергийните ресурси за отделните страни членки. От презентацията се вижда ясно, че България и балтийските държави консу-

мират най-скъпия природен газ, който пък идва основно от Русия. И ако балтийските държави все пак са единствените в ЕС, чиято икономика расте с бързи темпове, то българската се носи безпосочно по течението, а страната продължава да е най-бедната от всички 28 членки на ЕС.

### Русия бавно настъпва на европейска територия

В сферата на енергетиката ЕС работи със същото темпо и размах, както и при изграждането на Икономическия и паричен съюз - дългосрочна, но не особено грандиозна визия. До 2014 година трябваше пазарът на енергия в ЕС да е единен, а до 2015 година не бива да има страни членки, които може да бъдат енергийно изолирани. Единствената голяма крачка беше направена с приемането на Третия енергиен пакет, чиято цел е да предотврати монополизирването на енергетиката от един-единствен източник, и то труден като Русия. По време на първата специално посветена на енергетиката среща на върха на 4 февруари 2011 г. Русия се разглеждаше като партньор въпреки газовата криза от 2009 година. "Трябва да се придвижи колкото се може по-скоро работата по разработването на стабилно, прозрачно и базирано на правилата партньорство с Русия в сферите от общ интерес в областта на енергетиката и като част от преговорите по ново споразумение за партньорство и сътрудничество", записаха тогава лидерите в заключенията от срещата си.

Освен че Русия се разглеждаше като стратегически партньор, темата за енергетиката се обсъждаше в контекста на ценовата конкурентоспособност. Сега обаче ситуацията е различна. Украинската криза показва нагледно какъв риск за енергийната (и съответно икономическата) сигурност представлява наличието на нестабилен и неуравновесен партньор. Уплахата вече се вижда, но се вижда и нещо друго. През всичките тези години, докато ЕС залагаше далечни срокове за обединяване на енергийния суверенитет, Русия бавно и полєка настъпваше в европейска територия с обвързващи дългосрочни договори, сключвани с про- руски правителства. Въп-

реки че страните членки поеха ангажимент да си споделят плановете за енергийни договори, това не промени особено ситуацията. Работата по газовия "Южен поток" вече тече, въпреки че това е проект, който не се ползва с подкрепата на ЕК и е на ръба на законността спрямо Третия енергиен пакет, но договорите вече са подписани, първите конки са направени.

Третият енергиен пакет е трън в очите на Русия и беше сред основните теми на срещите на върха ЕС - Русия, които на този етап са замразени. През януари правителството на Виктор Орбан сключи договор с Русия за изграждане на допълнителни блокове към атомната им електроцентрала, която в момента осигурява 40% от потреблението на електроенергия в Унгария. Същата тактика Русия предлага и за изграждането на втора атомна електроцентрала в България - "Белене".

Литва планира изграждането на нова АЕЦ съвместно с другите две балтийски държави и Полша, за да се намали силната енергийна зависимост на тези страни. Не бива да се пропуска и фактът, че Русия вече притежава огромна част от енергийната инфраструктура на две от кандидатките за членство в ЕС, които в момента водят преговори - Сърбия и Черна гора. Примерите за енергийната геополитическа война, която Русия тихомълком водеше, докато страните членки си затваряха очите, са много. Преди години руският посланик в НАТО каза, че България е руският троянски кон в ЕС, но днес може да се каже, че троянските коне са много. Да не пропускаме също Кипър и отличните енергийни отношения между Берлин и Москва.

"Европа превключва на по-висока скорост за намаляване на енергийната зависимост, особено от Русия." Това каза Херман ван Ромпой, шеф на Европейския съвет, след края на пролетната среща на върха на ЕС на 21 март. Вторият ден от срещата беше посветен основно на енергийната сигурност на Съюза. Повече от всякога сред страните членки се наблюдава единство, че е крайно време европейският енергиен пазар да стане наистина общ и усилията да се обединят много повече, отколкото е мислено досега. Дали обаче не е твърде късно?

Очевидно е, че за да осигури сигурността на иконо-

миката си чрез енергийна независимост и сигурност на доставките,

### ЕС трябва да приложи опита с кризата в еврозоната и да започне да мисли по-мащабно.

Ако ще се върви към енергиен съюз, то какъв да бъде той, за колко време да бъде изграден, колко ще струва, откъде ще дойдат парите, сегашните устройствени договори позволяват ли това? Към момента няма амбиция за такава дискусия. Вместо това ЕС ще работи отново на парче. До юни ЕК трябва да подготви план за изграждането на интерконекторни връзки, които трябва да бъдат завършени до 2030 г. Освен това се налага да изготви задълбочено проучване на енергийната зависимост на ЕС и да предложи

план за намаляването ѝ. САЩ също може да окажат помощ, но президентът Барак Обама беше пределно ясен в Брюксел миналата седмица - САЩ взе много трудни решения. Време е и Европа да ги вземе. Едва ли някой се съмнява, че става дума за разговора за шистовия газ.

Вече има стъпки в правилната посока, но отново са малки и без мащаб. Енергиен съюз не е точно това, което европейските лидери имаха предвид въпреки използването на словосъчетанието, каза Херман ван Ромпой. То е много амбициозно и цели по-скоро да отпрати политическо послание, отколкото реално ще се осъществи, добави европейският президент. Трябва ли наистина да настъпи енергийна криза, за да се премине към реален енергиен съюз, който да е много повече от общ пазар, е въпросът, на който страните членки трябва да си отговорят, и то скоро. Защото ако настъпи енергийна криза, тя ще е

от мащаб, на фона на който кризата в еврозоната с последвалата гигантска безработица и политика на ограничаване на разходите ще изглежда като нищожен проблем.

Енергийната криза ще застраши самото съществуване на ЕС като общност и общ пазар. Затова разговорът за енергийната сигурност на ЕС е наложителен. Той трябва да се състои този юни, когато ЕК ще представи проучването на енергийната зависимост на съюза и идеите си за намаляването ѝ. Обсъждането на пътя напред не може да не се води през призмата на бъдещите отношения с Русия. Важен аспект по тази тема трябва да бъде и какво да се прави с троянските коне. Може би единствената полза от влошаването на отношенията с Русия е, че то се случи точно когато разговорът за реформа на ЕС започва да набира скорост. Може би не е лошо да се помисли и за енергийните отношения, когато се вземе решението за отваряне на договорите за реформа.

### 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



Едва ли има човек, който вече да не е разбрал, че продължаващото въртене на часовниковите стрелки два пъти годишно с цел да се пести енергия отдавна е безсмислено и дори вредно. Около това мнение са се обединили лекари, физици, психолози, педагози, енергетици, общественици. Проблемът е, че отмяната на лятното часово време

не изисква определени процедури, до които така и не се стига. Не само в България, но и в цяла Европа. И там дискусията "за" и "против" вече е приключила, но до конкретни резултати така и не се стига. Оправданието е тривиално - постоянно по-важни проблеми са на дневен ред. Това е мнението и на нашия министър на здравеопазване

нето (виж по-долу). Със сигурност институциите са заети, но една промяна в полза на хората няма да им отнеме нито толкова време, нито финансови ресурси. Въпрос на организация и съобразяване с аргументираните искания на експертите и на гражданското общество. Ясно е, че проблемът няма да се реши с традиционното повдигане на

темата около самите дати на смяна на времето. Затова "Животът днес" продължава дискусията, чиято цел е българските граждани да бъдат пощадени от още един, при това напълно отстраним, стрес. Дискусията продължава с мненията на министъра на здравеопазването и на учен от Българската академия на науките.

# Само инерцията е причина да сменяме времето пролет и есен

## От мненията до момента:

**Електроенергийният системен оператор:**

"Налице е тенденция на отслабване на влиянието на лятното часово време върху електропотреблението. Аналогични тенденции са установени и в повечето европейски държави в рамките на извършено мащабно изследване".

**Д-р Ниязър Джафер, председател на Парламентарната комисия по здравеопазване:**

"Лично аз приветствам дискусията и смятам, че в крайна сметка е възможно тя да доведе до конкретни стъпки за отказ от лятното часово време. Струва ми се, че към днешната дата финансовите аргументи за часовата промяна не са актуални."

**Лъчезар Богданов, икономист от "Индъстри Уотч":**

"От икономическа гледна точка не виждам защо през зимата трябва да връщаме часовниците си с един час назад. През различните сезони можем да регулираме ефективно геня си чрез изместването на собствения график и навици, а не чрез административната смяна на часовото време."



"Не сме възлагали такъв анализ. Има достатъчно направени в света. Ако трябва да бъде искрена, не мисля, че толкова тежко се отразява на здравословното състояние, защото това е два пъти в годината и анализите показват, че човешкият организъм в

## Нямаме възможност да се занимаваме с това

**Д-р Таня Андреева, министър на здравеопазването, в отговор на въпрос на в. "Животът днес" за възможността министерството да проучи ефектите от смяната на времето върху гражданите и да иницира отказ от тази смяна:**

рамките на 72 часа се адаптира към тази смяна - в крайна сметка става въпрос за един час, като, разбира се, по-благоприятен е моментът, в който

по-дълга е светлата част от денонощието. Може би не е лошо и ние да направим анализ - да видим

какво ще покаже по отношение на нашето население. Но твърде тежки задачи имаме, за да стигаме и до тези анализи."

## Учени от цяла Европа се борят срещу смяната



**Проф. Гаро Маргироян, Институт за космически изследвания и технологии към БАН**

- Проф. Маргироян, в XXI в. оправдано ли е да се сменя времето на лятно и зимно?

- Разбира се, че не е оправдано! Идеята за лятно време принадлежи на големия учен и общественик Бенджамин Франклин, който е и един от бащите на американската демокрация, но неслучайно във вашия въпрос присъства XXI век. Франклин е предложил въртенето на стрелките във век с други производствени и обществени отношения, друг тип икономика и коренно различна енергетика. Днес няма сериозен учен, сериозно изследване или публикация, които да аргументират и да оправдават смяната на часовото време през пролетта и есента.

- Обикновено продължава да се говори за пестенето на ток...

- Изчисленията за икономия на електрическа енергия в различни страни и от различни автори варират в известни граници, но, общо взето, говорим за спестяване на между 2 и 5 процента. Тази полза е много по-малка в сравнение с неблагоприятната намеса в биологичния ритъм на чо-

века. Медиците са установили категорично, че разконцентрирането на биологичния ни часовник има вредни последици за здравето и работоспособността. Например преподавателите масово се оплакват, че след административната смяна на времето учениците, особено в началния курс, са разсеяни. Полицията регистрира увеличен брой на пътнотранспортни произшествия и т.н. По отношение на електричеството хората не само че не пестят, но освен други проблеми, създавани от монополитите, загубваха един час от евтната нощна тарифа, защото никога не сменяше настройката на двойнотарифните електромери.

- Как си обяснявате факта, че въпреки категоричните становища на експерти в различни области Европейският съюз не предприема действия за отказ от смяна на времето?

- Нека да припомним, че още преди около 20 години започна мащабно движение за отказ от промяна на времето, а ЕС беше обявил, че до 2005 г. тази практика ще бъде отменена. Това така и не се случи. Причината е една немотивирана инерция, а дежурното оправдание е липсата на време да се занимаят с

проблема. Франция е сред най-големите противници на изкуствената промяна на часа, а Русия вече се отказва да върти стрелките.

- Възможно ли е България автономно да се откаже от лятно часово време?

- Напълно е възможно от икономическа, здравна и практическа гледна точка, но се съмнявам, че нашите управници ще предприемат самостоятелно такъв ход. Лично аз се занимавам с този проблем повече от 30 години и мога да бъда полезен със сериозни аргументи, ако има кой да ги чуе. Моите колеги от цяла Европа също се борят да бъде отменена сезонната смяна на часовото време, но засега всичко остава на ниво медийни изяви.

- Има ли някаква практическа или технологична трудност да се откажем от местенето на стрелките?

- Не, просто се прави съответната законова промяна и спираме да местим часовниците. Това няма да е свързано с никакви разходи и проблеми. Напротив, ще намалим стреса и объркването в обществото.

**Бел.рег.: Проф. Маргироян ще предостави на "Животът днес" своя статия с научни данни и факти, обосноваващи безсмислението с днешната дата да сменяме времето.**



# Църквата има една-единствена цел - да каже на човека:

● С отец Александър Лашков разговаря Вибиана Асса

## „Бъди добър!“

Отец Александър Лашков е свещеник в столичния храм "Света Троица". Роден е през 1943 г. в гр. Фердинанд (дн. Монтана). Детството си прекарва в с. Лехчево, Монтанско. Завършва Духовната семинария в Черепиш, Духовната академия в София и Музикалната академия в Пловдив. Работил е като диригент и музикален педагог. Композира предимно църковна музика. Автор е на 6 православни литургии. През 1992 г. приема духовен сан, а от 1993 г. е свещеник в храм "Света Троица". Автор

е на трилогиите "Пътят към храма" и "С дух и истина". Неговите беседи и проповеди предлагат мост между Божието слово и всекидневния живот, дават изобилна информация за православния храм и богослужението, както и знание за основните християнски празници. Отецът обслужва миряните в район "Илинден". Там живеят предимно наследниците на изстрадалите бежанци от Егейска и Вардарска Македония, но са го приели за техен духовен водач, другар и съветник.

мъж. Той, както сам ми призна, не бил особено религиозен, но какво високо мнение имаше за нас, скромните Божи служители. В оня миг си дадох сметка колко съм далеч от представите на този човек за мен. Осъзнах колко съм "беген" и колко много още трябва "да събирам", за да мога поне донякъде да изпълнявам пастирските си задължения. Признавам, че гумите, очакванията и доверието на този мъж се оказаха за мен много силен и траен подтик, нескъпа и до днес побуда "да събирам мъдростта на Библията", за да

на богомолците възнасят молитвите им към Бога, а от друга страна, с пееенето си те настройват душите им за молитва. Тя цели да издигне душите на богомолците в молитвено пространство - в храма. Затова религията е неразривно свързана с музиката.

- Как вълнуват ли ви музиката?

- Ако хората пееят стройно и песнопенията са издържани в чист църковен стил, богомолците изпитват естетическа наслада и се настройват молитвено. Редица съвременни композитори съчетават дълбоко богословския текст на литургията с напълно светско звучене. Църковната музика трябва да е плавна, да успокоява, да достига с лекота до вярващия, защото главното ѝ предназначение е да го въведе в молитвено пространство, като самата тя е молитвено пространство. Мелодията не бива да е разкрасена, тогава се постига обратен ефект - отвлеча се вниманието на богомолците от молитвата, от единението с Бога. И вярващите започват да се любуют на красотата на музиката и забравят да се молят.

- А какво е мястото на Възкресението, на Великден в духовното ни битие?

- Върху Възкресението се гради християнската религия. Никоя друга религия не се гради върху основата на определени факти като Възкресението Христово. Защото, ако нямаше Възкресение, нямаше да има и християнство. Възкресението е увереност, че доброто и любовта могат да бъдат убити, да бъдат разпънати на кръст, но не могат да бъдат унищожени. Те ще възкръснат. Великден ни дава увереност, че доброто и любовта ще останат завинаги в човешките ни сърца. Всеки ден се срещам с радостта на хората, че този празник ще изпълни душата им с надежда. Християнството ни дава вяра, че в живота може да има беди и несгоди, че можем да стигнем дори до своята Голгота, но накрая доброто ще възтържествува, ще възкръсне. Без надежда за Възкресение светът би бил мрачен и безнадеждно място.

- Дали всички, които влизат в храма, осъзнават това?

- За жалост повечето хора търсят приют в църквата, когато са преживели някакво съдбовно преживяване, катастрофа или страдат от неизлечима болест. И тъй като не могат да си обяснят по друг начин оцеляването освен с чудната намеса на Бога, стават религиозни. Идват тук, при нас, и намират утеха, опора и посоча и дори смисъл в живота си. А основата на християнските добродетели е любовта. Тя се изразява чрез добрите дела и милосърдието. Но милосърдието не е само материално. То може да бъде изразено и като добра дума, и като насърчаване за добрите дела, и като подкрепа на лутащата се между доброто и злото душа. Христос ни учи, че основният признак, по който личи дали сме християни, е дали ни е присъща доброта и любовта. И в деня на страшния съд Христос няма да ни пита колко сме постили и колко пъти сме се кланяли пред иконите на Бога, а ще ни попита дали сме били добродетелни, дали сме били милосърдни, дали сме дали хляб на гладувания, дали сме дали лек на болния, дали сме помогнали на нуждаещия се.

- За мнозина българи Великден продължава да е поредният почивен ден... Как трябва да го празнуваме?

- Съветвам българите да празнуват Великден не само на битово равнище - козунаци, шарени яйца, агнета... трапеза. А да стигнат до сърцевината на празника, до неговия смисъл и съдържание. На този ден да си дадат сметка за Христовата саможертва, за страданията Христови, без които не би имало нито Възкресение, нито Спасение, нито празник.

- А извън празника, в делниците, какви трябва да бъдем?

- Ние, християните, трябва да обичаме всички: не само хората, но и природата - да я тачим, да я поддържаме. Трябва да обичаме дори и онези, които ни вършат зло, защото, ако вържаме на злото със зло, спиралата на злото продължава безкрай. Кръвта не се измива с кръв. Тя се измива с вода. Някой е направил зло - за да се сложи край, трябва да му се прости, а не да отмъстим.

Отец, вие сте композитор, музикант по образование, но и духовник по призвание... Как се получи тази симбиоза?

- Роден съм в семейство на религиозни българи. Братът на баща ми бе уважаван свещеник в родния ми град. И баща ми, а и чичо ми настояваха да запиша Семинарията. До този момент се интересувашах повече от самолетите и от машини, но също така много обичах музиката. Свирех на цигулка и мечтаех да стана диригент. Затова колебанията ми бяха да продължа образованието си бяха между механотехниката и Семинарията. Но докато в училището за свещеници седмично се учи по 3 ч. пеене, в техникума този предмет бе изключен от учебната програма. Това определи избора ми. Докато учех в Семинарията, силно се надявах да продължа да следвам в Консерваторията, защото не спях да ходя на уроци по цигулка. Кандидатствах в Музикалната академия, но се оказа, че подготовката ми не е достатъчно добра. И записах Духовната академия в София.

- И временно скъсахте с музиката...

- Не съвсем, защото влечението ми по нея никога не бе преставало. Затова, след като завърших двугодишния полувисш институт за диригенти, започнах работа като гимназиален учител по музика в Пирдоп. Там ръководех и градския хор. В продължение на шест години учителствах, но продължих да следвам задочно в Музикалната академия в Пловдив. И след като я завърших, жи-



Ние, християните, трябва да обичаме всички: не само хората, но и природата

вотът ме отведе в София, където бях назначен за диригент на духовен оркестър.

- Как се върнахте към религията, към духовното?

- Църковната музика винаги ме е привличала - и като бях студент, и като църковен певец в софийската църква "Св. Кирил и Методий", и докато преподавах... Но когато се върнах в София, започнах да дирижирам църковния хор в Руската църква и в храма "Св. Богородица" в Подуяне. Постепенно започна да навява и желанието ми да се върна към проповедническата дейност и свещеническо служение. Тогава се случи нещо, което изцяло промени живота ми...

- Бихте ли го споделили?

- Нямах още 40 години, когато веднъж след репетиции с църковния хор хванах Евангелието и го изчетох наведнъж. На един дъх, както се казва. Тогава като на филм изникна образът на Христос и се вряза в сърцето

ми. Останах поразен. И си казах, щом се пенсионирам, ще стана свещеник.

- Какво Ви пречеше да го сторите веднага?

- Много обичах музиката и професията си, свързана с нея. Но през 1991 г. стана така, че покрай това, че започнах да дирижирам хора на "Св. Троица", постепенно започнах да практикувам и като свещеник, какъвто съм и до днес.

- Сигурно като духовник често Ви се налага да давате подкрепа на хората, но случвало ли се е и обратното?

- Да, преди години се срещнах със семейство в нужда - съпругата бе доста болна. Съпругът ме посрещна любезно и преди да ме въведе в стаята на болната, ми каза: "Не се съмнявам, че ще успеете да я обогатите и да ѝ вдъхнете воля за живот. Вие, свещениците, сте събрали и носите в себе си цялата мъдрост на Библията и знаете как да постъпвате в такива случаи". Макар че не го познавах, бях изненадан и поразен от гумите на този

мога с нея да подкрепям и насочвам онези, които се нуждаят от нея и я търсят.

- Известен сте и като композитор на църковна музика, освен че сте автор на 6 литургии, но и на много сюети и песни, както и музика за духовни оркестри... Кое е общото между вярата и музиката?

- Църквата приютава под крилото си всички изкуства. Архитектура, литература, поезия, живопис, музика. Приютава ги с една-единствена цел, за да каже на човека: "Бъди добър!". С други думи, в църквата естетиката е подчинена на етиката, красотата в служба на доброто! Църковната музика има първостепенна роля в богослужението. От една страна, църковните певци от името



# Задачите, на които се издънихме

bg-BG Programme for International Student Assessment 2012

## БИЛЕТИ

На железопътна гара е поставен автомат за билети. Вие използвате екрана вдясно, за да купите билет. Трябва да направите три избора.

- Изберете транспортна мрежа (метро или извънградски влакове).
- Изберете вида на таксуването (без намаление или с намаление).
- Изберете билет за целодневно пътуване или билет за определен брой пътувания. Целодневният билет ви дава право да пътувате неограничен брой пъти в деня на покупката на билета. Ако купите билет за определен брой пътувания, може да пътувате в различни дни.

Бутонът КУПИ се появява, след като направите тези три избора. Има и бутон ОТМЕНИ, който можете да използвате във всеки един момент, ПРЕДИ да натиснете бутона КУПИ.

**Въпрос 1:** Купете билет без намаление на цената за извънградски влак и за две еднократни пътувания. След като натиснете бутона КУПИ, не можете да се върнете към въпроса.

**Въпрос 2:** Вие планирате днес да направите четири пътувания из града с метрото. Ученик сте, така че можете да ползвате намаление на цената на билета. Използвайте автомата за билети, за да откриете най-евтиния билет, и натиснете КУПИ. След като натиснете КУПИ, не можете да се върнете към въпроса.

**Въпрос 3:** Искате да си купите билет за две еднократни пътувания с градското метро. Ученик сте, така че можете да ползвате намаление на цената на билета. Използвайте автомата за билети, за да купите възможно най-подходящия наличен билет за пътуването си.

БИЛЕТИ	Дял на учениците с напълно верни отговори (в %)	
	България	ОИСР средно
Въпрос 1	27,9	54,9
Въпрос 2	8,8	25,4
Въпрос 3	25,7	41,9

Гергана ПЕТКОВА

З ащо не се изненадаме, че българчетата са на предпоследно място в поредния тест на PISA, проверил способността на 15-годишните ученици в 44 държави да решават житейски проблеми?

Първо, у нас се преподава по методи и философия, които не се измерват от международните тестове. Въпреки това децата от нашите елитни гимназии имат със 100 точки по-висок резултат на теста PISA от

връстниците си в обикновените училища, което ги нарежда далеч по-напред - в златната среда на класацията. Това са и децата, които продължават образованието си в чужди колежи и университети, завършват ги с висок успех и лесно си намират работа.

Второ, нямаме дори анализ за добрите и лошите страни на нашата образователна система, нито препоръки кое трябва да се запази и кое да се промени. От години се спори за следното: дали да се запази традиционният модел, при който се дават готови знания,

## Подготви се за PISA с „Просвета“

"Просвета" е единствено издателство у нас, което предлага поредица от три книги с примерни задачи по четене, математика и природни науки от програмата за международно оценяване PISA на Организацията за европейско сътрудничество и развитие.

Книгите съдържат:

- Кратко представяне на програмата за международно оценяване PISA;
- Описание на оценяваните компетентности;
- Задачи по математика, четене и природни науки, които са използвани при изследванията PISA през 2000, 2003 и 2006 г. и при разработването и апробирането на тестовете;
- Таблицы със сравнителни резултати по страни и проверявани компетентности.



Примерните задачи оценяват функционалната грамотност на 15-годишните по съответните учебни предмети и тяхната подготовка за съвременното общество на познанието. Те дават перфектна подготовка за успешно представяне на България в бъдещите изследвания PISA.

bg-BG Programme for International Student Assessment 2012

## ТРАФИК

Това е карта на система от пътища, която свързва кварталите на един град. Картата показва времето за пътуване в минути в 7,00 часа сутринта на всеки участък от пътя. Можете да добавите нов участък към своя маршрут, като кликнете върху него. Кликването върху участъка го маркира и добавя времето към кутиятата „Общо време“. Може да премахнете даден участък от маршрута си, като отново кликнете върху него. Може да използвате бутона ИЗЧИСТИ НАСТРОЙКИТЕ, за да премахнете всички участъци от маршрута си.

**Въпрос 1:** Петър се намира в „Сахаров“ и иска да стигне до „Смарагд“. Той иска да завърши пътуването си колкото е възможно по-бързо. Колко е най-краткото време за пътуването му? • 20 минути • 21 минути • 24 минути • 28 минути

**Въпрос 2:** Мария иска да пътува от „Диамант“ до „Айнщайн“. Най-бързият маршрут отнема 31 минути. Маркирайте този маршрут.

**Въпрос 3:** Христо живее в „Сребро“, Мария живее в „Линкълн“, а Дамян живее в „Нобел“. Те искат да се срещнат в един от кварталите на картата. Никой не иска да пътува повече от 15 минути. • Къде биха могли да се срещнат?

и да се промени само начинът на преподаването им, като се използват съвременни технологии, или да се промени изцяло философията на обучение, като то стане по-малко научно и по-практическо. Отговор

трябва да даде новият закон за средното образование. Но той още не е готов по ред причини, включително политически, но главно защото няма яснота за посоката на развитие на образованието ни.

ТРАФИК	Дял на учениците с напълно верни отговори (в %)	
	България	ОИСР средно
Въпрос 1	69,5	85,9
Въпрос 2	42,4	69
Въпрос 3	55,3	77,2

## Външно оценяване по български език и литература по формата PISA

Сборникът е предназначен за подготовка на учениците от 7. клас за външното оценяване. Той проверява нивото им на грамотност, разбирана в най-широк смисъл като умение за четене, разбиране, осмисляне и интерпретиране на текст. Включени са 23 текста от различни сфери на об-

щуване и жанрове. Задачите са конструирани по формата PISA и са с различна степен на трудност. Има задачи с избиран отговор и задачи със свободен отговор. Проверят се уменията на учениците да извличат информация от текст, да я интерпретират и прилагат. При част от задачи-

те учениците трябва да открият и осмислят информация, представена в таблици или чрез графики. Учениците се поощряват да формират и развиват умения за работа с текст според своя опит и нагласи. Предложените задачи са подходящи за самоподготовка и самооценка на учениците.

Не е логично да се очаква от дете, което от 1. до 8. клас пътува само по една отсечка - от дома до училището в съседното село, да може да се ориентира по карта за най-прекия път от едно населено място до друго.

Да, издънихме се и на този тест. Но не се издъниха децата. Издъниха се политиките, социалната и образователната система. И не е необходимо да можеш да умножиш наум 240 (генулати) по 4 (години на власт), за да предвидиш, че и на следващото изследване PISA резултатът ще е същият, ако не и по-лош.

Пето, как ли щяха да се представят децата от Сингапур (първи по резултат в изследването PISA), ако трябваше да решат следната задача: "Тричленно семейство има месечен доход 300 долара. Разпределете парите според нуждите на всеки член"? Българчетата решават успешно тази задача всеки ден.





# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

15 - 21 АПРИЛ 2014

## Здравето е отговорност

Често ни се струва, че болестите ни връхлитат ненадейно и случайно. Всъщност, ако сме по-отговорни към собственото си здраве, ще забавим или елиминираме срещите с лекарите по неприятни поводи. Затова трябва да се наблюдаваме и да знаем "езика" на симптомите. Повече

на стр. 13

## Кога черният гроб се захва

Много са факторите, които могат да предизвикат проблеми с черния гроб. За съжаление най-често срещаното заболяване - омастяването, почти няма симптоми и в много случаи се диагностицира случайно. Можем ли да го предотвратим? Отговор на този въпрос ще намерите

на стр. 14

## В сезона на пролетната умора



Когато природата цъфти, а зимата е зад гърба ни, понякога усещаме, че трудно ни върви ежедневието. Според специалистите ние сме в плен на пролетната умора. Как ще я разпознаете вижте

на стр. 15

## Цинкът - уникалният елемент



Притаил се скромно под №30 в Периодичната система, цинкът до средата на миналия век крие тайните си. До момента, когато учените го забелязват и изваждат в светлината на прожекторите. Оказва се, че този елемент разполага с огромен арсенал срещу различни заболявания. Подробности

на стр. 20



## УРОЛОГИЯТА Е ДИСИДЕНТСКА СПЕЦИАЛНОСТ

Проф. д-р Петър Панчев е безспорен авторитет в нашата урология, а с неговото име се свързват основни стъпки и постижения в развитието на урологичната хирургия в България. Той ръководи Катедрата по урология на Медицинския университет в София и е началник на Отделението по онкоурология в болница "Александровска".

Проф. Панчев е председател на Българското урологично дружество. Като медик и човек той не обича утъпканите пътеки и ординерното мислене му е чуждо. Казва, че три години преди да завърши училище, вече е бил уверен, че ще стане лекар, и то непременно хирург. Женен е за известната специалистка по патология доц. Ани Михова-Панчева - това му осигурява не само семеен комфорт и разбиране, но и компетентен съветник, а понякога и опонент в решаването на трудни професионални казуси.

Интервю с проф. Петър Панчев на стр. 17

Норвежки изследователи твърдят, че колкото повече време прекарват децата пред телевизора или пред монитора на компютъра си, толкова по-ниска е минералната плътност на костите им.

Установено е, че скелетът расте от самото раждане до края на тийнейджърската възраст. Най-голямата маса на костната тъкан, свързана със здравината и размера на костите, се наблюдава в началото на тийнейджърския период. Освен храненето физическата активност също оказва силно влияние върху процеса на растежа. Като взимат предвид тези факти, норвежките учени стигат до извода, че колкото повече време прекарват децата пред компютъра, толкова е по-ниска

## СЕДЕНЕТО ПРЕД КОМПЮТЪРА ВРЕДИ НА КОСТИТЕ

минералната плътност на костите им.

Специалистите са проверили твърденията си с експеримент. В него са участвали 463 момичета и 484 момчета на 15-18 години, които живеят в гр. Тромсьо. Минералната плътност е била измервана с помощта на двойна енергийна рентгенова абсорбциометрия. Отчитана е била още информацията за начина на живот (предварително участниците са попълвали въпросници и са беседвали с медиците). Било е регистрирано колко часа на ден прекарват тийнейджърите пред монитора на компютъра си или пред телевизионния екран,

както и колко време отделят за спортуване през свободните си дни.

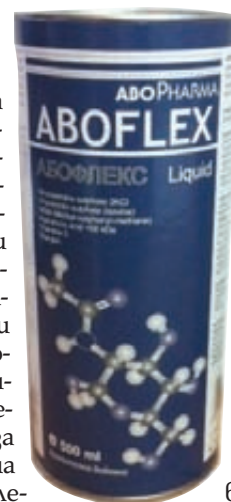
Норвежките учени са открили пряка връзка между времето пред

компютъра и ниската плътност на костите при момчетата.

## НОВА ФОРМУЛА ЗА УКРЕПВАНЕ НА СТАВИТЕ

ABOFLEX е нов високоефективен комбиниран продукт, който действа благоприятно на опорно-двигателния апарат. Съчетава по оригинален начин качествата на течната форма, позволяваща оптимална усвояемост и възможност за прием на високи дневни стойности на основните съставки. Уникално негово предимство е и съдържанието на нискомолекуларна хиалуронова киселина 50 kDa, разработена специално под течна форма за орален прием, както и на манган - важен микроелемент, катализатор на процесите при образуване на хрущялната тъкан.

Продуктът е подходящ за прием от хора, страдащи от износване или промяна на т.нар. хиалинен хрущял. Той покрива ставите отвътре, има ролята на амортизатор при всяко движение, обира стресовите и създава условия за едно нормално движение. С напредването на възрастта течността ("храната") в хрущяла намалява, той се нацепва, напуква, тръгват разрушителни процеси. Съставките на ABOFLEX са предназначени именно да подпомогнат изхранването на хрущяла. Специалистите го препоръчват като много добре балансиран по своите показатели продукт, подходящ за хора, страдащи от дегенеративни ставни заболявания.



Според статистиката почти при всички хора над 60-годишна възраст има ставни промени. При 60-85% от тях са налице краткотрайна сутрешна скованост, болка, свързани с най-честата ревматична болест - остеоартрозата.

Над 38% от първичните прегледи при общопрактикуващите лекари се дължат пак на скованост, болка, ограничен обем на движение и затруднение в ежедневието в ежедневната двигателна активност.

Специалистите препоръчват за предпазване и забавяне влошаването на артралгията процес допълнителен прием на глюкозамин, което подобрява здравината на ставния хрущял, стимулира хрущялните клетки да произвеждат по-голямо количество градивни вещества в ставите, подпомага лечението на артроза. А включването на хиалуроновата киселина - вещество, свързващо се с колаген и еластин, нужни за формирането на хрущялите в човешкото тяло - помага за тяхното поддържане, прави ставите по-силни и гъвкави, увеличава притока на синовиална течност - смазката на самите стави.

След консултация с ревматолог препаратът може да се комбинира с болкоуспокояващи и противовъзпалителни лекарства като парацетамол и други от тази група, които намаляват болката.





# БЪЛГАРИЯ ИЗОСТАВА В ЛЕЧЕНИЕТО НА ХЕМОФИЛИЯТА

Всяка година светът отбелязва Деня на хемофилията - акт на съпричастност със засегнатите от това заболяване. За 75% от пациентите от всички континенти още не са осигурени адекватно лечение и грижи. България е на предпоследно място в Европа, на същата позиция е дори на Балканите.

нормален начин на живот. Без лечение хемофилията води до инвалидизация още в ранна възраст, до малка преживяемост.

Болестта е основно генетична, свързана е с дефект в Х-хромозомата. Жените са нейни носители, а боледуват мъжете. Това е така, защото жените имат две Х-

хромозоми и дори едната да е дефектна, другата определя нормалното кръвосъсирване, докато при мъжете има комбинация от Х и Y хромозома и когато Х-хромозомата е увредена, това се отразява директно на здравето.

Генетичният дефект се проявява чрез липса на специфични белтъци

(наречени фактори на кръвосъсирването), участващи в сложните процеси на спиране на кръвотечението при

външно или вътрешно нараняване.

Дълги години родените с хемофилия не са доживявали дори до юношеска възраст. Противно на масовите представи, болните не са загивали най-вече от външни травми, а поради кървене в мозъка или вътрешните органи. И в съвременното в страните, в които лечението не е на високо равнище, хемофилиците получават силна деформация на колянните стави - дори само ходенето предизвиква тежки хронични кръвоизливи в тях, а те инвалидизират напълно болния.



## ПЪРВИ СЛУЧАЙ У НАС НА ИЗЛЕКУВАН С ИНХИБИТОРНО УСЛОЖНЕНИЕ

В новосъздадения във Варна Център за редки болести към УМБАЛ "Св. Марина" е първият случай в България на излекуван пациент с инхибиторна хемофилия - едно от най-тежките усложнения на заболяването. Ръководител на центъра е доц. Валерия Калева (на снимката).

Лечението е проведено през последната година и половина, започнато е при възраст на пациента 17 години и е станало възможно благодарение на дарение от фирма. Приложен е метод, открит през 1977-а от проф. Ханс Бракман - създател и дългогодишен директор на най-големия център по хемофилия в света в Бон, Германия. В края на миналия месец заедно с други свои колеги от Германия и България той консултира у нас 30 пациенти с хемофилия - деца и възрастни от цяла България и от Румъния.

Центърът по редки болести в черноморската столица отговаря на всички европейски изисквания и предстои скоро да получи европейско сертифициране. Изграден е изцяло с дарителски средства. "Имаме собствени болнични центрове за лабораторна и образна диагностика на редки кръвни болести, както и профилирани специалисти по хематология със сериозен опит в областта на вродени анемии и болести на кръвосъсирването. Разполагаме с функциониращи общоболнични интердисциплинарни екипи за комплексно лечение и проследяване на деца и възрастни с хемофилия и таласемия. Имаме и възможност, благодарение на договорни отношения, за провеждане и на по-специфични генетични и други изследвания в специализирани лаборатории в чужбина, така че пациентите да получават това, от което имат нужда тук, в България", обръща внимание доц. Калева.

Наред с диагностиката и лечението на пациенти с хемофилия от експертните екипи, сред най-важните задачи на такъв тип центрове е и обучението на самите пациенти как да се справят в домашни условия при случай на кръвоизлив. Съществен момент е и индивидуалното проследяване на болните, правилното и равномерно разпределение и регулиране на средствата, които отпуска държавата за лечението на пациенти с хемофилия. Регулация, която би била възможна единствено при наличието на такива центрове, подчертават експертите.

Хемофилията е заболяване, при което организмът на болния не изработва някоя от съставките на кръв-

та, участващи в процеса на нейното съсирване. С лечение и правилна грижа страдащите от хемофилия - над 400 000 в света, могат да водят

## ОКОЛО 700 У НАС СА С ТАЗИ ДИАГНОЗА

У нас профилактично лечение се прилага само при няколко десетки деца и възрастни, като вторите се броят на пръстите на едната ръка. България остава далеч от европейските критерии за добро лечение, а

специалистите са категорични, че при осигурена адекватна терапия пациентите с хемофилия могат дълго да са пълноценни членове на обществото. Ако държавата плаща достатъчно за профилактика и лечение, по-

малко ще са пациентите с тежки и много тежки последици от заболяването, впоследствие по-малко ще се товари и социалната система с издръжка на инвалидизирани деца и възрастни.

## ПРОБИВ В РАЗБИРАНЕТО ЗА БОЛЕСТТА НАСТЪПВА ПРЕЗ 30-ТЕ ГОДИНИ НА ХХ В.

Лекарите установяват, че преливането на кръв или кръвна плазма спира кръвоизливите при хемофилия. По-късно учени изолират в плазмата съответните белтъци, които липсват при хората с хемофилия, създават концентрирани разтвори с тези фактори, позволяващи овладяване на кървенето с прилагане на минимални количества препарат.

След тези концентрации, произведени от да-

рена човешка кръв, са създадени (първо от световния лидер в лечението на хемофилията Baxter) рекомбинантни препарати. Те не съдържат никакви човешки продукти и така се елиминира рискът от зарази с хепатит, СПИН. Следващото постижение на науката е

създаването на лекарства за пациентите с инхибитори, които организмът не може да инхибира.

В най-напредналите държави днес пациентите с хемофилия получават основно рекомбинантните препарати, а младите болни са на про-

филактична терапия - лекарствата им се вливат периодично и не по причина на пристъпи с кръвоизлив. Така се избягват трайните увреждания на опорно-двигателния апарат и значително се намалява рискът от внезапно животозастрашаващо кървене.

## КОНСТАТАЦИИТЕ НА ПРОФ. ХАНС БРАКМАН И НЕГОВИТЕ ПРЕПОРЪКИ

Виждам значителни разлики при лечението на пациентите с хемофилия в България и Германия, особено що се отнася до използването на кръвосъсирващите препарати, които са доста скъпи, констатира световният специалист при последната си визита у нас през март 2014-а. Един пациент с хемофилия струва средно 200 000 евро годишно, необходимо е и да има едно много сериозно количество концентрати на постоянно разположение. В Германия се опитваме да третираме пациентите профилактично - както деца, така и възрастни, и де факто броят на пациентите постоянно нараства. Но ние имаме гри-

жата и осигуреността с достатъчно препарати за всички. У нас здравните каси не поставят ограничения пред лечението. Докато тук то не може да се провежда изцяло по правилата, защото има ограничения и лекарствите не могат да прилагат достатъчно кръвосъсирващи препарати. Има дори млади хора, които вече са с увреждания на ставите поради вътрешни кръвоизливи. Подобна картина отдавна не може да се види в Германия, където правим системна профилактика. При сегашното положение в България и недостиг на лекарства правилната стратегия е да се наблегне силно на профилактиката в ранна възраст, за



През март проф. Бракман консултира 30 пациенти у нас

което трябва много повече препарати за децата, много повече от отпусканите към момента. Тъй като болните от хемофилия в България не са голям процент от населението, е препоръчително лечението им да бъде концентрирано в малко на брой центрове, където

то обаче да се предлага комплексна грижа. Важно е да има стандарти при обучението на лекари специалисти, за да се оптимизира приложението на препаратите, което може да стане само с оптимална организация и единни действия на държавата и лекари.



Понякога ни се струва, че някое заболяване ни е върхлетяло внезапно, като че от нищото - инфаркт, инсулт, злокачествен процес. Истината е, че много рядко тежките здравословни проблеми настъпват без предупреждение. Обикновено организмът алармира по различен начин дълго време преди болестта да се изяви с пълна сила, но често тези знаци остават незабелязани или за тях се намират тривиални причини, които не бъдат притеснение. А при сериозно отношение към собственото здраве много неблагоприятни развития могат да бъдат избегнати. Ето някои от симптомите, които трябва да бъдат проследени, за да не изпуснем момента за реакция, преди заболяването да ни повали напълно:

**1. Умерена болка зад гръдната кост при физическо или емоционално натоварване, която бързо отзвучава след почивка.** Това може да е признак за исхемична болест на сърцето (ИБС), която в даден момент може да ескалира до миокарден инфаркт. Болестта се среща вече и при хора на 30 години, затова не отлагайте кон-

# СИМПТОМИ, КОИТО НЕ ТРЯБВА ДА ПРЕНЕБРЕГВАМЕ



султация с лекар. Освен преглед, ЕКГ и лабораторни изследвания (профил на холестерола, С-реактивен протеин, бъбречна функция) лекарят може да назначи ехокардиография и тест с натоварване. Ако ИБС се установи навреме, правилното лечение може да предотврати инфаркта.

**2. Кратковременни проблеми с движението и силата в едната ръка, единия крак и/или с говора; внезапни световъртеж, моментно чувство на обърканост.** Това може да са пред-

вестници на исхемичен мозъчен инсулт. Особено ако имате артериална хипертония, трябва да се прегледате при невролог. А той може да ви насочи към специализирано ехографско изследване на артериите, снабдяващи мозъка с кръв. Когато се открият значителни стеснения, има начини да се предотврати инвалидизиращ мозъчен удар. Но се изисква навременно и стриктно лечение.

**3. Внезапни пристъпи на сърцебиене, чувство на неравномерен пулс, честата поява на индикация за аритмия**

при измерване на кръвното налягане със съвременен електронен апарат. Това може да са признаци на специфична аритмия, наречена предсърдно мъждене. Сама по себе си тя рядко е животозастрашаваща, но може да предизвика много тежък инсулт. Затова трябва да бъде установена навреме (а това става чрез рутинна кардиограма или чрез холтер ЕКГ) и да се прави профилактика на този специфичен вид инсулт. Вече има ефективни лекарства, които значително намаляват риска.

**4. Кръв при уриниране, изпразненията или от гениталиите при жените извън месечния цикъл.** Такава проява обикновено стресира и човек търси причините, но понякога кръвенето не е грастично и трудно се установява. Кръвотечението може да се причини от много различни заболявания,

често доброкачествени, но зад него може да стои и злокачествен процес. Всяко видимо кръвене или постоянно спадане в нивата на хемоглобина под референтните за възрастта и пола трябва да бъдат уточнени. Обясненията с хемороиди, "камъче в пикочните пътища" или подранила менструация са вероятни, но трябва да се изключи и по-сериозна причина.

**5. Необяснимо значително спадане на телото без промяна в хранителния и двигателния режим.** Редица ендокринни, злокачествени и системни заболявания могат да доведат до необяснимо намаляване на килограмите. При рак обикновено това е късен признак и той е придружен от други прояви. Но със сигурност причините за загуба на телото трябва да се изяснят от лекар чрез образни и лабораторни

изследвания.

**6. Поява на бучки по тялото.** Те могат да са видими по гушата, ингвиналните гънки или да се опипат в гърдите или корема. Значимо уголемен и персистиращ единичен лимфен възел задължително изисква уточняване най-малко чрез кръвни изследвания, а в някои случаи и чрез биопсия по лекарско предписание. Целта е да се изключи злокачествено кръвно или лимфно заболяване. Бучките в женските гърди трябва да бъдат своевременно диагностицирани от хирург или мамолог, а всякакви други опипани уплътнения по тялото трябва да се видят от хирург. Може да става въпрос просто за доброкачествено разрастване на мастна тъкан (липом), но може и да е тумор. (ЖЦ)

## Ние избираме най-доброто

Това лято бях болна и пих Live Vitamins за общо укрепване. Останах много довольна.

Фармацевт  
Петя Недкова

Пациентите ни са доволни от продуктите на Vitaslim.

Магистър-фармацевт  
Юлиана Кепеска

Visilife Health е най-подходящият продукт за сваляне на високите нива на холестерола.

Магистър-фармацевт  
Антоанета Зашева

Заради проблем с кожата използвам Vitaslim BEAUTY и определено виждам ефект.

Магистър-фармацевт  
Петя Златева

Препоръчвам Vitaslim LIGHT от личен опит. Преди време съм го използвала, имаше ефект и резултатът ме зарадва.

Фармацевт  
Елица Среброва

Винаги препоръчвам Vitaslim IMMUNO, когато някой пациент поиска консултация за противогрипно средство.

Фармацевт  
Поля Цветанова

Спортувала съм и знам, че Vitaslim FITNESS, като свръх чист Ел-карнитин, може да даде добри резултати в съчетание с физическа активност.

Магистър-фармацевт  
Андряна Силяновска

От приятелка фармацевт знам, че Vitaslim LINE работи. Тя го изпробва и впечатленията й бяха отлични.

Фармацевт  
Галина Алексиева



Д-р Юлия БЕЖАНОВА,  
гастроентеролог,  
Медицински институт  
на МВР

# ГЛАДУВАНЕТО РАЗБОЛЯВА ЧЕРНИЯ ДРОБ

Черният дроб е една огромна лаборатория в човешкия организъм и заболяванията на този орган се характеризират с изключително разнообразие на факторите, които ги причиняват. В същото време процесите, протичащи в черния дроб, са много сложни. Ако говорим за най-често срещаните му заболявания, това е на първо място чернодробното омаспяване, или чернодробна стеатоза. В своя ход тя може да еволюира, т.е. да се усложни в стеатозен хепатит и дори в чернодробна цироза. Чернодробното омаспяване може да се появи при развитие на захарен диабет, при нарушени нива на холестерола и триглицеридите. Става въпрос за натрупване на мазнините и в кръвта, и в органите, и в черния дроб, и в съдовете. Това е един огромен риск за артериална хипертония, също и за

сърдечносъдови болести. Чернодробното омаспяване не е обвързано с повишеното телесно тегло, както мнозина мислят, а с нарушаване на метаболизма на тези мазнини и тяхното натрупване в определени органи, в случая визуираме черния дроб. Видимо слаб човек може да има чернодробно омаспяване. Освен това при редовна и значителна консумация на алкохол отпадните му продукти повишават нивото на тези мастни фракции и те също се натрупват в черния дроб. Това е тяхното любимо място. Най-интересното е, че при гладуване се наблюдава т.нар. гладна чернодробна стеатоза или чернодробно омаспяване на базата на гладуване. Обяснява се с активизиране на механизмите на разграждане на отделните продукти, за да може орга-



низъмът да компенсира липсата на хранителни вещества. Имаме доста често млади пациенти, които в желанието си да поддържат добра, слаба фигура гладуват и така се стига до този неблагоприятен резултат. Интересно е, че чернодробното омаспяване поч-

ти няма симптоми, протича дискретно. Обикновено го хващаме случайно, при ехографски преглед.

От друга страна, понякога при кръвни изследвания по повод на други заболявания се установяват завишени стойности на мастните фракции, холесте-

рол, триглицериди и повишаване на чернодробните ензими. Чернодробните ензими показват степента и вида на нарушение на чернодробните клетки вследствие на мастното натрупване. Когато има такива завишавания, говорим вече за класическа форма на чернодробно омаспяване. Тоест черният дроб страда, задъхва се от натрупването на мазнини. В тези случаи препоръчваме хигиенно-диетичен режим за намаляване на мазните храни, въглехидратите, ограничаване до минимум на алкохола, да се набляга повече на плодове, на зеленчуците и пресните сокове. Това е първата част от лечението на това страдание. Втората част е приемът на медикаменти. И третият елемент от лечението е хепатопротективно, или предпазващо черния дроб лече-

ние. Има голям арсенал от такива медикаменти, които пазят черния дроб. Познавам качествата на "Хепасейв", той е сравнително нов медикамент в нашата практика, но е с доказани много добри резултати. Благодарение на своите активни съставки, използвани още в древната аюрведична медицина, препаратът има и антиоксидантен ефект, като противодейства на натрупването на свободни радикали, а оттам и забавя стареенето на клетката. "Хепасейв" освен това стимулира синтеза на белтъка в чернодробните клетки, като ги предпазва от инвазията на каквито и да било увреждащи агенти. Препаратът подобрява извезждането на жлъчния сок от черния дроб, с което се улеснява и подпомага храносмилането.

## КОГАТО ИЗБИРАШ ХЕПАТОПРОТЕКТОР



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



Съдържа 300 мг екстракт от корени на Picrorhiza kurroa

**ЕСОPHARM**

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

**ЕСОPHARM**

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!

**ЕСОPHARM**

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



# ПРОЛЕТНА УМОРА - ИМАТЕ ЛИ ПОВОД ЗА ПРИТЕСНЕНИЕ?



1. Ваксинарахте ли се против грип през есенно-зимния сезон?

- А. Да, през октомври  
Б. Да, края на ноември или декември  
В. Не съм се ваксинирал(а)

1  
2  
3

2. Колко пъти боледувате през изминалия сезон?

- А. Нито веднъж  
Б. Повече от два пъти  
В. 1-2 пъти

1  
3  
2

3. Боледуването протече ли с усложнения?

- А. Да, с пневмония  
Б. Да, с бронхит или други усложнения  
В. Не, не съм имал(а) усложнения

3  
2  
1

4. Имате ли проблеми със съня?

- А. Трудно заспивам и се будя по няколко пъти нощем  
Б. Рядко, но се случва  
В. Нямам подобни проблеми

3  
2  
1

5. Случва ли се гребни неща да ви изкарат извън равновесие?

- А. Много често  
Б. Рядко, но се случва  
В. По-скоро не

3  
2  
1

6. Диабетик ли сте?

- А. Да  
Б. Не  
В. Не знам

3  
1  
2

7. Приемали ли сте по някаква причина лекарства от някоя от изброените по-долу групи медикаменти?

- А. Имуносупресори  
Б. Кортикостероиди  
В. Нито едно от изброените

3  
2  
1

8. Как ви въздейства смяната на времето?

- А. Потиска ме  
Б. Развеселява ме  
В. Не ми въздейства (или нито един от изброените)

3  
1  
2

9. Излизате ли сред природата?

- А. Всеки уикенд  
Б. 1-2 пъти месечно

1  
2

В. Не съм любител на разходките сред природата

3

10. Сутрин се събуждате:

- А. Трудно, с тежест, с болка в ставите  
Б. С усещане за умора и недоспиване  
В. Бодър и отпочинал

2  
3  
1

11. Изминалата година беше ли за вас свързана с повече стрес, напрежение и трудности?

- А. Категорично да.  
Б. Не повече от предишни години  
В. Не, беше спокойна и успешна година

3  
2  
1

12. Приемате ли витамини през зимните месеци?

- А. Да  
Б. Да, но не редовно  
В. Не

1  
2  
3

13. Приеманите от вас витамини бяха под формата на:

- А. Свежи плодове и зеленчуци  
Б. Индустриално приготвяни фармацевтични продукти  
В. Не съм приемал(а) витамини

2  
1  
3

14. Характерно ли е за вас динамичното ежедневие, свързано с много работа, стрес и допълнителни домашни задължения?

- А. Категорично да  
Б. Добре балансирам и организирам домашните и служебните си задължения  
В. Не, дори имам повече свободно време, отколкото ми е необходимо

3  
2  
1

15. Справяте ли се по-трудно с ангажиментите?

- А. Все по-често изпитвам трудности  
Б. Рядко ми се случва да не изпълня ангажиментите си в срок  
В. Не, винаги изпълнявам ангажиментите си в срок

3  
2  
1

16. Често ли забравяте важни неща?

- А. Да  
Б. Случва се  
В. Не

3  
2  
1

17. На какъв възраст сте?

- А. Между 18 - 28 г.  
Б. Между 28 - 40 г.  
В. Над 40 г.

1  
2  
3

От 17 до 22 т.

Няма основание за притеснение. Дори да изпитвате леко неразположение, бързо ще се адаптирате към пролетния сезон. Единственото, което е препоръчително за вас, е приемът на течности да не спада под 1,5 - 2 литра на ден. Освен вода добре е да се пият и плодови и зеленчукови сокове, а също и билкови чайове. Те не само поддържат оптималната хидратация на организма, но и доставят витамини и минерали.

От 22 до 33 т.

Организмът ви се е изтощил повече, отколкото сте очаквали. Уместно е да си дадете почивка, да смените обстановката и ритъма. Въвеждането на някои промени в начина на живот и хранене може в голяма степен да повлияе върху чувството на изтощение. Ако консумирате предимно храни, богати на мазнини и въглехидрати, и недостатъчни количества плодове и зеленчуци, рискът от поява на пролетна умора значително се повишава. Затова е важно диетата да бъде максимално балансирана, богата на витамини, минерали и фибри и с понижено съдържание на мазнини и прости захари. Добре е да се повиши физическата активност, и то предимно активността на открито. Дори и да е сведена до разходки в парка, тя повишава експозицията на естествена светлина и спомага за възстановяване на изчерпаните депа на витамин D.

Над 33 т.

При вас положението е сериозно. Зимата ви е изтощила значително. Възможно е да страдате все още от някое "зимно" заболяване или от негови последици. Не е изключено някоя хронична ваша болест да се е обострила или ако симптомите ви са предимно душевни, да отключват истинска депресия. Само почивка и/или богата на витамини и минерали храна няма да имат желаните резултати. Необходимо е да включите и специално разработени за тази цел хранителни добавки в менюто си.

Най-добрият и комплексен продукт в този случай е AMBINOR, който е създаден специално за състояния на умора, стрес, възстановяване след боледуване и др. Неговите три основни съставки (аргинин аспарат, магнезий и вит. B<sub>6</sub>) ще ви помогнат бързо и ефективно да преборите умората. AMBINOR, от една страна, доставя нужната енергия на организма, а от друга, спомага за детоксикацията и по-бързото адаптиране на организма към пролетта.

**NEW MEDICAL**

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

С доказан успех в областта на:

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

Терапия на детска патология:

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

Цена за индивидуален преглед 100 лв.  
Консултациите ще бъдат проведени на 24, 25 и 26. 04. 2014

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





Лиляна ФИЛИПОВА

Мъжете все по-често търсят услугите на пластичните хирурзи, обявиха топ-специалисти от Българската асоциация по пластична и естетично-възстановителна хирургия на симпозиум по блефаропластика в Русе.

„Докато преди няколко години това беше запазена територия само за жените и метросексуалните мъже, сега оперативното отстраняване на козметичните недостатъци става все по-масово сред представителите на силния пол“, заяви проф. Юрий Анастасов, председател на асоциацията.

Хит сред българите е премахването на торбичките под очите, уточни г-р Александрос Лафчис от Клиниката по пластична хирургия в Александровска болница. Предразсъдъкът, че това е признак на алкохолизъм, карал все повече мъже смело да лягат под скалпела.

Нашенците, както и другите балканици, чес-

## МЪЖЕТЕ ВСЕ ПО-ЗАПАЛЕНИ ПО ЕСТЕТИЧНИ КОРЕКЦИИ



### Зрели, финансово независими жени изместват „кифлата“ със спонсор в клиниката по пластична хирургия

то се оплаквали от увеличени гърди и все по-често се обръщали за помощ към пластичните хирурзи. Това е генетична особеност на мъжете в региона, отделно употребата на марихуана също имала този неприятен страничен ефект.

Сред скандинавците най-популярно било увеличаването на устните, тъй като там мъжете имали много тънки, почти незабележими устни.

При жените тенденциите били по-скоро положителни. Докато преди няколко години

типичната клиентка в клиниката по естетична хирургия беше „кифлата“ със спонсор, сега все по-често идват жени с тежест, със солидна професия, финансово независими, които знаят точно какво искат и подхождат към тази стъпка напълно осъзна-

то, заяви г-р Лафчис. Те действали информирани, не разчитали на разказите на приятелки и не се пазарели при плащането.

Самодейците в естетичната хирургия у нас все още са много и гържавата засега не е успяла да ги спре, въвеждай-

ки ясни правила, коментираха специалистите. „Жени с грозни големи устни правят впечатлението отдалеч по летищата и са лоша реклама на България“, каза проф. Анастасов. Според него все още не били изключени силиконовите инжекции, непрофесионалният липофиллинг и др.

33-ма са членовете на асоциацията, 70 са пластичните хирурзи със специалност у нас, каза проф. Анастасов. По думите му обаче трябва да се направи още много за изчистването на тази гилдия от самозваните майстори. Според него категорично рекламата в медицината трябва да се забрани, за да не се подвеждат хората.

**Любопитни новини и научните презентации от последния форум на асоциацията на естетичните хирурзи четете в интернет на адрес**

[www.credoweb.bg](http://www.credoweb.bg).

Илияна АНГЕЛОВА

## КИСТИТЕ ПО ЯЙЧНИЦИТЕ ВЪРВЯТ С ИНСУЛИНОВА РЕЗИСТЕНТНОСТ

Синдромът на поликистозните яйчници сякаш се среща все по-често в наши дни. Наистина, той се открива при 5 до 10% от жените, според някои източници до 14%. Това е най-често срещаното ендокринно заболяване при жени в репродуктивна възраст. Синдромът на поликистозните яйчници може и трябва да се лекува, казва пред credoweb.bg проф. Здравко Каменов, ръководител на Клиниката по ендокринология в Александровска болница и на Катедрата по вътрешни болести в Медицинския университет - София, а също и национален консултант по вътрешни болести. Лечението им е преди всичко консервативно. При пациентките има синтез на повече мъжки полови хормони в яйчниците, поради което се стига до повишено окосмяване и нарушения в менструалния цикъл. В ранните етапи, когато притеснително е окосмяването, жените възприемат проблема по-скоро като козметичен или пък репродуктивен,

когато менструацията е нередовна и не може да се забременее. На практика обаче при немалоко от тях има повишен сърдечносъдов риск. Проучване показва, че той е 7 пъти по-голям, и то в младата възрастова група.

70% от тези жени са с наднормено тегло и затлъстяване. Дори и при слабите нередовно се открива инсулинова резистентност. Това означава, че инсулинът не може да помогне пълноценно на клетките да усвояват захарта от кръвта. Организмът се стреми да компенсира незадоволителното му действие и увеличава секрецията му. Увеличените нива на инсулин стимулират яйчника, който започва да произвежда усилено мъжки полови хормони. Блокира се овулацията, а в яйчника се появяват много на брой малки кисти, представляващи фоликули, каквито нормално има в яйчника. Те са започнали да зреят, но не са се



Проф. Здравко Каменов

пукнали. В някои случаи са много и яйчникът прилича на пчелна пита, пояснява проф. Каменов. Така жената няма овулация, а фоликулите остават по яйчника като кисти. Кистата не е нещо страшно, тя е доброкачествено образувание в болшинството слу-

чай. Рядко се установява злокачествен процес. Не е установена и сериозна връзка с кистите в гърдите.

При диагноза "Синдром на поликистозните яйчници" трябва да се направят допълнителни изследвания, посочва проф. Каменов. Лечението може да започне с популярния метформин. Целта е, ако има инсулинова резистентност, тя да се преодолее. Често при пациентките се открива хиперандрогения (повишение на мъжките полови хормони), чиито признаци са повишено окосмяване, акне и косопад. Тестостеронът действа стимулиращо на всички косми по тялото с изключение на скалпа. Затова е много важно да се установи точната диагноза. Може да се назначат и противозачатъчни хапчета за временно потискане на яйчниците, има и хранителни добавки - миоинозитол. В зависимост от това дали момиче

чето иска да забременее, терапевтът решава дали да стимулира овулацията, или се фокусира първо върху метаболитните проблеми, а най-добре е да се повлияят и двете заедно. Целта е да прекъсне порочния кръг от повишени нива на андрогените, инсулинова резистентност и хиперинсулинемия, посочва ендокринологът.

При адекватно лечение в ранен етап състоянието може да се преодолее. Ако има наднормено тегло - а то най-често е в областта на корема, мъжки тип, трябва да се свалят килограми. Жените обаче трябва да знаят, че резките колебания в теглото - сваляне или качване с повече от 15% за кратък период, са заплаха за менструалния цикъл. Промените трябва да се правят постепенно.

Ако имате въпроси към проф. Здравко Каменов или други лекари, пишете във форума на [credoweb.bg](http://credoweb.bg).



С какво помните първите си стъпки в урологията, проф. Панчев?

- О, ще ви кажа - най-силният ми спомен е как пренесох на гръб едната урология, която беше в бившия ИСУЛ, тук, в тази сграда. И огромната библиотека, цяла стена книги - нямаше кой да я пренесе и аз с гръба си я изтиках и я пренесох. Това ми е първият спомен.

- Днес начинаещите лекари биха ли го направили?

- Не знам, може би те са по-интелигентни, не биха го направили. Ще си намерят кой да го свърши. Няма такъв ентусиазъм днес.

- На какво ниво беше българската школа, когато навлязахте в урологията?

- Школата в урологията току-що прохождаше, беше в пелени поточно. И аз се радвам, че участвах в изграждането на българската урологична школа, в съзряването на урологичното мислене, защото урологията е една много сериозна хирургия, независимо от това, че се счита за тясна специалност. Тя е толкова широка, че един уролог не може да обхване всички специалности в самата урология.

- Какво ще рече "урологично мислене"?

- Урологичното мислене значи, че трябва да имаш мислене на хирург и мислене на лекар, който има понятие от цялата патология на човешкото тяло. Това е мисленето, което не е тясно - "това ще отрежем, онова ще зашием", а мисленето по посока "какво ще направим, ако отрежем това". В урологията единствено от всички хирургии става смесването на два тракта - гастроинтестиналния и уринарния. Това е, когато се направи премахване на тумор на пикочния мехур и след това се мисли за отвеждане на урината. Има чисто урологично отвеждане, когато не се засяга гастроинтестиналният тракт, но съвременните деривации, така наречените континентни деривации са със заместване на пикочния мехур от различните етажи на гастроинтестиналния тракт, като се почне от стомаха, тънките, дебелите черва.

- Какви нови възможности има урологията, сравнено с преди 2-3 десетилетия?

- Когато дойдох, беше в края на 70-те години на миналия век, тук не се работеше нещо, без кое-

# РАДВАМ СЕ, ЧЕ УЧАСТВАХ В ИЗГРАЖДАНЕТО НА УРОЛОГИЧНАТА НИ ШКОЛА

● С проф. д-р Петър Панчев разговаря Галина Спасова



Всяко постижение на научно-техническия прогрес е възможно да намери приложение в урологията

то не може - ендоскопска урология. Аз използвах, че жена ми беше на специализация в Западна Германия, и на собствени разходи, с нейна помощ, отидох да специализирам ендоскопска урология. Това го нямаше у нас. Само спорадични случаи, с подарени инструменти, взети от някоя изложба... нямаше системна ендоскопска урология. Съвременната урология не може без лапароскопска хирургия, да не говорим, че вече се правят роботизирани операции в урологията. Всяко постижение на научно-техническия прогрес е възможно да намери приложение в урологията. Смяташе се например, че лазерът не може да се прилага в урологията. Аз пазя статии от 80-те години на миналия век, в които американски и руски автори пишеха, че лазерът е неприложим в урологията, защото не може да преминава през течна среда. Но ето че лазерът сега е широко приложим.

Ултразвукът се използва за първи път в урологията. Първата рентгенова снимка е направена на камък в пикочния мехур. Но по принцип урологията е една дисидентска специалност. В Хипократовата клетва, в един разгърнат вариант, пише, че който отвори пикочния мехур, об-

рича болния на смърт. Обаче все пак уролози дисиденти си казали - "Дайте да видим какво е това нещо!". Но 2000 години тази догма забавя развитието на урологията. Макар че първите големи хирургични интервенции са именно урологичните операции. Така че на съвременния етап важно е всеки уролог да владее всички навлезли методи. Това е идеалът. Макар че е много трудно, защото това не зависи само от самия лекар, а и как ще се обучава, къде ще специализира, зависи и от възможностите на лечебното заведение, където работи. А и само обучение и специализация нищо не значат.

- Статистиката сочи рака на простатата сред най-честите онкозаболявания при мъжете.

- Ракът на простатата винаги е бил голямо предизвикателство, не е и изчезнал тотално. Как ще обясним например наличието на "академичен" рак - който се открива случайно при опериране на обикновен аденом? В 2-3 до 5 процен-

та от случаите откриваме рак и ако не се пипа, не се оперира, цял живот си стои и си кротува. А защо в други случаи се извършва бурно и води до такива трагични последици? Никой не знае. И как възниква никой не знае. Механизма за обикновения аденом и карцинома на простатната жлеза ги свързваме в едно цяло, макар да казваме, че не може при аденом да има и карцином. Но може. Всичко е възможно. По отношение на фундаменталното разбиране на проблемите в човешката патология ние не сме наясно. Тоест ние се опитваме да отървем болния, ако има урологични проблеми, от страданието му. Ето, камъните в повечето урологични клиники са основното заболяване. Защо не можем да се отървем? Не знаем защо се образуват.

- И ракът на простатата ли се открива най-често късно както други злокачествени тумори?

- Да, защото протичат незабележимо. Не само защото човек не е отишъл на преглед. Говорим за началните симптоми - добре, но процес отпреди пет години може да се проявява сега. Ние можем ли да го знаем? И като започнем да лекуваме началните симптоми, да внесем повече вреда, отколкото полза? Уролозите по емпиричен начин са стигнали до извода, че при лечението на карцинома или аденома на простатната жлеза трябва да има един стадий на наблюдение и изчакване. Много е важен. Тук интелигентността има голяма роля. Дали е интелигентен лекарят, дали е интелигентен пациентът в този период на наблюдение. Може да продължи цял живот.

- Да не се прибързва с оперативната намеса ли казвате?

- И за оперативното лечение има малко дисонанс с онколозите. Те казват - щом има рак на пикочния мехур, цистектомия. Има хора, които 20-30 години се лекуват бавно, постепенно и не се

стига до тази тежка, осакатяваща операция. Рак на простатата? Веднага трябва да го махнем. Да, с радикалната операция махаме мехура, махаме простатата, но човекът не е една скулптура. Тук е заболяло, дай да го махнем. Човекът е преди всичко мислещо същество. И като му кажеш, че това трябва да се махне, ти си го убил психически. И колкото е по-интелигентен, по-бързо го убиваш. Ами ако се получат усложнения по време на лечението и нанесеш повече вреда? Затова казвам, че уролозите специално трябва да са малко по-друг сорт хирурзи, помислещи, по-умерени, неагресивни. Агресията досега никъде в живота нищо не е донесла. Важи също за обществения и за личния живот.

- Но модерната медицина не гледа ли все повече на болния като на съвкупност от всякакви независими съставни части - органи, системи...

- Това е лошото. Вече няма такава специалност, която, като вземе изследванията от дадени специалности, да обобщи заболяването на човека. Сега всеки си лекува своето заболяване. Говори за това самият факт, че в България няма подход за лечение, наречен диагностично свързани групи, приет в целия свят. Ние лекуваме с пътеки, лекуваме само едно заболяване. Ние го парчетосваме човека, а той има и други заболявания, които са свързани с основното. Не ги лекуваме.

- Споменахте и за агресията. Как се отразява на здравето?

- Много лошо. Във всеки един аспект агресията се отразява лошо. Някой с агресия да е просперира? Да, може, на определен етап, може да просперира, но винаги след това следва срив. Нищо добро няма да доведе това. В обществото съществува обща агресия. Дали е естествена или изкуствена - трудно може да се установи. И кой довежда до тази агресия? Защото, ако кажем, че е естествена, значи чове-

чеството върви към своя край. Ако кажем, че е изкуствена - защо? Един човек в тежко материално положение става агресивен. Значи това е предизвикана агресия. Може ли да се оправя? Може. Защо не се оправя? Това е един много тежък философски въпрос. Искаме да се самоунищожим? Защо, много ли сме или малко на тази земя? Някой целенасочено ли иска да ни унищожи, или не иска да ни помогне - ако го кажа по друг начин?

- Можете ли да погледнете на нашето здравеопазване с очите на пациент?

- Отивах в една хубава, уредена болница. Към нея пристъпвах с доверие - и каквото ти кажат, че трябва да се направи, ще го направя. И ще вярвах в лечението. А болният се лекува, когато вярва в лечението. Не вярва ли в лечението, няма да се излекува. Как древните индианци казвали със смърт? Никой не закача осъдения. Изреждат се всички и му казват "ти ще умреш". И той умира. Психологически. Ние имаме мощен приятел и мощен враг - нашето съзнание. Това е важно. И ние с медицината, с медикаментите, с операциите, с външните искам да поддържаме това равновесие, между нас и нашето съзнание. А като види човек една порутена болница, един изнервен персонал, липса на медикаменти, липса на инструментариум, много лошо се отразява, разбира се.

- Защо не можем да се разделим с клиничните пътеки, които всички медици отричат?

- Защото е свързано със средства. По принцип се е тръгнало в погрешна посока с тези пътеки, а не с диагностично свързани групи, и това води след себе си натрупване на много дефицит, който трудно се преодолява. Защо имаме една каса? Защо няма конкуренция? И всеки казва - не сега, защото няма пари. А кога ще има пари? Аз никога не съм вярвал, че няма пари. Напротив, винаги съм мислил, че има много и достатъчно пари, но няма човек, който да поеме отговорността и да каже - ето тези пари ще бъдат за това.





Проф. д-р Връбка Орбецова

# ИНТЕГРАТИВНАТА МЕДИЦИНА СЪЧЕТАВА НАУКАТА И ХИЛЯДОЛЕТНИЯ ОПИТ

**П**роф. Орбецова, какво представлява интегративната медицина?

- Това е едно ново и много перспективно направление през XXI в, защото то обединява високите постижения на официалната медицина и доказани алтернативни методи и подходи на превенция, диагностика, лечение и възстановяване, чиито корени са във вековете. Това съчетаване на научната медицина с потвърдените от хилядолетния човешки опит способности дава много по-голяма възможност не само да се борим с болестите, но и да не ги допускаме.

- Вие сте професор по научна медицина, кое лично Вас Ви провокира да обърнете внимание

● С проф. д-р Връбка Орбецова, специалист по патобиохимия, автор на енциклопедия по интегративна медицина, разговаря Петър Галев

на алтернативните методи?

- Може би звучи малко парадоксално, че един представител на официалната медицинска наука, и то на фундаментален неин клон, какъвто е патобиохимията, обръща лице към емпиричната медицина. Но аз в научната си специалност през целия си живот навлизам в най-дълбоката същност на заболяванията, тяхната молекулярна основа и виждам, че не всичко може да бъде обяснено с рационалните методи. Затова отговорите трябва да търсим и в онзи дълголетен опит, до който хората са достигнали в хода на своята еволю-



ция. Не виждам защо трябва да слагаме граници на познанието, да вкарваме всичко в някакви предварителни представи. Много е важно да се научим комплексно да разчитаме закономерностите на природата, да из-

ползваме нейните дадености. По-грезните хора са имали много потяна, интуитивна връзка със заобикалящата ги среда и с векове са се научили да използват за лечение вода, кал, растения, минерали, енергийно заредени местности, различни духовни практики.

- Защо много бавно и трудно тази концепция за връзка между научната и алтернативната медицина пробива в практиката и в обучението на лекарите?

- На много места по света вече в медицинските университети се преподават и различни алтернативни от днешна гледна точка методи за диагностика и лечение. Важно е младите лекари да се научат да възприемат човека, пациента в неговата цялост, като неразделно единство от

физическо и духовно начало. Неслучайно Световната здравна организация също подкрепи етномедицината, като обяви, че трябва да се запазват и развиват известните и доказани традиционни методи за лечение на социално-значимите заболявания. Свидетели сме например как преди време един от алтернативните методи - хомеопатията, беше също отхвърлян от официалната медицина, а днес почти всички лекари изписват и хомеопатични препарати. Предстои и други методи и способности да намерят своето по-широко приложение, след като науката се обърне към тях и потърси съвременен обяснение за това, което предците ни са установили по емпиричен път. Сигурна съм, че голямо приложение ще намерят ирисовата и пулсовата диагностика, които са сериозни методи, прилагани от векове на Изток. Но искам да кажа, че консерватизмът на научната медицина е до голяма степен полезен, защото така не се допускат спекулативни методи.

- Не пречат ли на интегративната медицина широко присъстват в общественото пространство "лечите-

тели" по вестници и ТВ канали?

- За съжаление точно те създават изкривен образ на алтернативната медицина, при условие че в България действително имаме доказани, утвърдени и високоморални лечители, които са помогнали на хиляди хора. За да има реални критерии в това отношение, от години работя да се приеме закон за Неконвенционалните методи за диагностика и лечение, но до момента няма резултат. Само по законен път ще се сложи пречка пред шарлатанията, не можем да разчитаме само на Наказателния кодекс. Всеки, който смята, че има дарба да диагностицира и да лекува, но няма медицинско образование, трябва да вземе един медико-биологичен минимум и освен това способностите му да бъдат проверени и потвърдени чрез научни методи. Един закон трябва да определи изобщо кои неконвенционални методи са допустими и кой и при какви условия може да ги прилага.

- Вече излязоха първите две книги по интегративна медицина - за сърдечносъдови и за ракови заболявания. Какво предстои още?

- Планирали сме общо 10 книги и след първите две вече са готови третата и четвъртата - по бъбречни и по белодробни болести. До края на годината се надявам да излязат гастроентерология и ревматология.

Хранителна добавка

## Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - под 1 ppm

КОГНИЦИЯ  
ВНИМАНИЕ  
ИНТЕЛЕКТ  
ПОЗНАНИЕ  
ИНФОРМАЦИЯ  
ЛОГИКА  
МИСПЕНЕ

ЕСОФАРМ

Екстракт от листата на Гинко Билоба

ЕСОФАРМ

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

## 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.

- 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!

ЗА ПОРЪЧКА:

0897 72 10 10

0889 72 10 20

0877 72 10 40

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



В. "Животът днес" продължава диалога за достъпа до лекарства на българските пациенти. Конкретния повод вземем от по-редното недоволство на бъбречно трансплантираните, но темата засяга цялото общество. На всички е известно, че парите за здравеопазване и конкретно за лекарства не достигат, НЗОК не покрива напълно цените на медикаментите за основните социалнозначими заболявания като диабет, хипертония, атеросклероза, а в същото време държавата не успява да води при-

## КАК СЕ ХАРЧАТ ОБЩИТЕ ПАРИ ЗА ЛЕКАРСТВА

еманата в цяла Европа прогенерична политика. Това означава да се осигурява качествено и ефективно лечение при изгодни финансови условия. След като представихме мненията на па-

циентски организации, на представители на оригиналните и генеричните производители на лекарства, на НЗОК, ето какво казват ръководители на важни институции в сферата на здравеопазването.

## НУЖЕН Е БАЛАНС В ЛЕКАРСТВЕНАТА ПОЛИТИКА

Д-р Нигяр Джафер, председател на Комисията по здравеопазване в НС:



Темата идва периодично на дневен ред. Това е вечното искане на пациентите да се лекуват по-скоро с иновативни медикаменти, отколкото с генерици. В света обаче и респективно европейските страни се опитват да намерят баланс и в съотношението генерици - иновативни. Използването на повече генерични препарати дава възможност да остават още средства за

други и най-нови медикаменти. В този смисъл ние сме съгласни и солидарни с това, че пациентите, особено тези, които са започнали лечение с един медикамент, трябва да го продължат със същия медикамент - ако е най-добрият за тях и това е именно и преценката на техния лекуващ лекар. Ето защо подкрепяме усилията на Министерството на здравеопазването да намери решение на този въпрос, поставен от Асоциацията на трансплантираните в България. Но той не е отсега и най-вероятно ще остане и по-нататък в дневния ред. Балансът може да се намери, като се ползва опитът на другите страни. Ние многократно сме правили кръгли маси в различни формати с обсъждане на тази тема. Баланс е точната дума в случая. Има европейски страни, които са сложили прагове - колко процента от публичния ресурс се дават за генерици и оттам нататък - за иновативни продукти. Много често на рецептите се изписва международното непатентно название и аптекарят не може просто по собствено усмотрение - в зависимост от лобирането на една или друга фирма - да заменя медикамента. Т.е. има практики, които би трябвало да се прилагат и у нас.



Имаме известен успех с хората с трансплантации и лекарите, които ги лекуват и наблюдават. Лекарите предпочитат лечението да продължи, както е започнато, по простата причина, че състоянието на трансплантирания човек е добро, няма признаци на отхвърляне и те не желаят да направят промяна в една или друга посока. Използват се действително оригинални препарати, които са с отдавна паднала патентна защита и в техните групи са се появили генерични продукти. Това са много стари оригинални препарати, но нашите колеги ги предпочитат, пациентите им се чувстват добре. Но се получи така, че една голяма генерична компания, след като не намери реализация на своите медикаменти, ги изтегли от пазара и по този начин вече римуруните нива на касата покриват 100% от стойността на оригиналния препарат. Но това не е трайно решение, тъй като във всеки момент може да се появи производител, който да иска да регистрира подобно лекарство на по-ниска цена. Кое то пак ще внесе вероятно известно недоволство. Защо нашите колеги тук, в България, предпочитат работа само с оригинални препарати, въпреки че са от 20 години на пазара - по този въпрос предстои среща с тях, разговори. В повечето дър-

## САМО В ДАНИЯ И БЪЛГАРИЯ 100% ОТ ТРАНСПЛАНТИРАНИТЕ СЕ ЛЕКУВАТ С ОРИГИНАЛНИ ПРЕПАРАТИ

Д-р Бойко Пенков, зам.-министър на здравеопазването:

жави в Европа, когато става дума за лекарства, страните предпочитат и провеждат прогенерична политика. Това означава, че при нови пациенти, които имат нужда от имunosupресия, лечението започва с генерични препарати. При положение че тези лекарства са допуснати на

пазара при централна процедура от Европейската лекарствена агенция в Лондон, се смята, че те имат всички необходими качества и не се различават по никакъв начин от оригинала. Само Дания с решение на правителството - от психологическа гледна точка - е взела решение транс-

плантираните да се лекуват с оригинални препарати. България е втората страна, по искане на лекари и на пациенти. Навсякъде другаде е възприета прогенерична политика. Причината е, че категорично няма разлика между формулата на оригиналното и генеричното лекарство.

От хилядолетния опит на Аюрведа



Хранителна добавка

# Comfortex®



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





Доц. д-р Димитър  
ПОПОВ

Както при хората, така и при химичните елементи понякога изневиделица идват звездни мигове, в които те неочаквано стават център на внимание и попадат под осветителната светлина на прожекторите. Точно такъв е случаят с цинка - "скромният" и почти незабележим елемент с пореден номер 30 в Периодичната система. Интересът към него нараства с главомаймащата скорост от средата на миналия век, когато учените от Кеймбриджкия университет Д. Кейлин и Т. Ман откриват присъствието му в един изключително важен ензим - карбонхидраза, чиято значимост за човешкия организъм е на практика идентична с тази на хемоглобина. Но докато хемоглобинът осигурява живителния кислород за всяка клетка на нашето тяло, карбонхидразата способства за инактивирането и извеждането на въглеродния диоксид, който е продукт на уникалния процес дишане, стоящ в основата на живота.

В последвалите години стана ясно, че цинкът е съставна част на близо 100 ензима и влияе върху функционирането на поне още два пъти повече, т.е. играе изключително важна роля в огромнен брой жизненоважни процеси в човешкия организъм и е ключов фактор за предотвратяването или появата на редица сериозни заболявания. Сериозен тласък и стимул за задълбочаване на интереса към ролята и физиологичното въздействие на цинка върху

## ЦИНКЪТ - БЕДНЯКЪТ, КОЙТО СТАНАЛ ЦАР



човешкия организъм стават публикуваните в началото на седемдесетте години на миналия век изследвания на американския учен с индийски произход Ананда Прасаг от Университета в Детройт (щата Мичиган). Той за първи път описал симптомите при дефицит на този елемент в човешкия организъм - забавяне на растежа и умственото развитие, липса на апетит, лошо състояние на кожата, трудно зарастване на раните, отслабване на имунитета, невросензорни смущения, недоразвитие на половите органи и т.н. Д-р Прасаг наблюдавал тази покъртителна картина в бедно египетско селце в делтата на Нил, жителите на което били подобни на джуджета, апатични, безжизнени, с невероятно лошо състояние на кожата, ментално увредени и приличащи на привидения. За относително кратко време ученият

получил невероятни, почти магически резултати, добавяйки към тяхната храна едновременно прости соли на цинка.

Първото официално признание за огромното значение на този елемент за нормалното развитие и функциониране на човешкия организъм беше направено през 1968 г. на конференцията на Американското дружество по въпросите на прогреса в науката, което послужи като сигнал за още по-задълбочени изследвания в тази област. Установено беше например, че

**цинкът е способен да се свързва и инактивира риновирусите, преняствайки тяхното размножаване.**

В комбинация с витамин С той твори истински чудеса по време на грипна епидемия. Изследването предизвика

почти еуфоричен интерес към този химичен елемент, в резултат на което в края на миналия век фармацевтичните фирми в САЩ например не смогваха да удовлетворят неимоверното търсене на съдържащите го препарати. Количеството на цинка в човешкия организъм е около 2-3 г, 2/3 от което е съсредоточено в мускулите, а останалата част се намира в кожата, черния дроб, мозъка, бъбреците, ретината, а при мъжете - и в простатната жлеза. Посоченото количество е почти 20 пъти по-високо от това на останалите микроелементи в човешкото тяло, с изключение на желязото, чието съдържание е около 4-5 г. За разлика от желязото обаче, част от което (около 20%) се депонира в черния дроб, далака и костния мозък, цинкът не се съхранява в човешкото тяло, което предполага неговото редовно постъпление с приеманата храна. Установено е, че ежедневно необходимото количество от този химичен елемент съставлява около 15 мг (при бъдещите майки то е два пъти по-високо - 30 мг), като 11-12 мг се извеждат на практика непроменени от организма. Т.е. ежедневно усвояваното количество съставлява около 3-4 мг. Познанията за ролята на този химичен елемент в човешкия организъм се увеличават буквално с всеки изминал ден. В светлината на получените резултати много изследователи например са на мнение, че редица явления, присъщи на напредналата възраст (главозамайване, шум в ушите, прогресивно намаляване на слуха, чупливост на кожните капилари, аденон на простатата при мъжете и пр.) са възможни последствия от дефицита на цинк, свързан с не-

достатъчния му прием или недоброто му усвояване. За доказана се счита пряката връзка между активността на особено важния витамин А, който участва в имунната защита и има важно значение за зрението, клетъчния растеж и репродуктивните процеси в човешкия организъм, и съдържанието на цинк.

**Има редица доказателства, че цинкът спомага за активизирането на частите на човешкия мозък,**

които участват в обработването на информацията за вкуса, мириса и цвета, както и на тези, свързани със съхраняването и обработката на информация. По-високата смъртност на момиченцата в сравнение с момиченцата в преднаталната и ранната детска възраст немалък брой учени свързват с по-високата потребност на мъжкия организъм от този химичен елемент.

Особено наложително е на бъдещата майка да се осигури необходимото ежедневно количество цинк в първите три най-критични месеци от бременността. Именно в този период се наблюдават най-сериозните отклонения в нейните вкусови и обонятелни усещания - пряко следствие от нарасналите потребности от този елемент. Навлизайки в умопомрачително сложния лабиринт на регулаторните процеси в човешкия организъм, учените установиха, че съществува пряка връзка между съдържанието на цинк и нивото на магическия хормон кортизол, повишаването на което води до потискане на имунитета, разрушаване на мускулните тъкани (протеините),

повишаване на кръвното налягане, намаляване на костната плътност, поява на гастрит или язва, нарушения в когнитивните (познавателните), най-сложните функции на човешкия мозък и т.н. Доказана беше и антиоксидантната активност на цинка, т.е. неговото участие в битката със свободните радикали, които водят до състаряване на организма и редица патологични изменения в него.

Независимо от ниския праг на потребност от този химичен елемент (едва 15 мг дневно) според официалната статистика почти половината от населението на Земята страда от негов дефицит с всички последиствия от това.

**Кои храни са най-богати на цинк?**

Признат лидер са стригите, в които съдържанието на този безценен елемент варира от 16 до 180 мг/100 г. За съжаление стригите далеч не са обичаен гост на трапезата на средностатистическия жител на Земята. Второто място принадлежи на телешкия черен дроб (12 мг/100 г), третото - на тиквените семки (10 мг/100 г), които е препоръчително да се консумират сурови. Значими количества цинк се съдържат в морските дарове (скарпиди, омари, миди, калмари и др.), рибите, овчето месо, орехите, пшеничените кланове и пр.

В дози над 150 мг обаче цинкът проявява токсични свойства, което следва да се има предвид, особено в случаите, когато се използват съдържащи го хранителни добавки. Т.е. и в случая на цинка са валидни думите на знаменития Парацелз, които са в предговора на почти всеки учебник по токсикология и фармация: "Само дозата разграничава отровата от лекарството".

Историята на цинка е досущ като тази в приказката, в която благодарение на своите добродетели беднякът станал цар.

gropov\_bg@yahoo.com

## 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)

Смята се, че името на този елемент е дадено от швейцарския лекар и алхимик Филип фон Хохенхайм, познат като Парацелз, и е свързано с немската дума zinke, означаваща зъбец. Обяснението е, че цинкът кристализира под формата на дълги, красиви игли. В интерес на историческата истина обаче следва да споменем, че далеч преди откриването на цинка, без дори да подозират за неговото съществуване, древните са се възползвали от чудодейните му свойства, използвайки предмети и храни, в кои-

то неговото съдържание е много високо. Перлен прах, съдържащ значителни количества от този елемент, се е използвал в Китай преди хилядолетия за красива кожа и здраво тяло. Египетската царица Клеопатра дълги години е поддържала своята невероятна красота, къпейки се в козе мляко, в което съдържанието на цинк също е твърде значимо. В Древен Египет още преди 5000 години за лекуване на рани и кожни заболявания са се използвали мазила, богати на този елемент.



# КАК ДА СИ ПОМОГНЕМ СЪС ЗДРАВНА ЗАСТРАХОВКА?

**Д-р Таня Янакиева, акушер-гинеколог в МЦ „София 2000“ ЕООД, съветва:**

Профилактичните АГ прегледи са много важни за здравето на всяка жена. Изисквам ги ежегодно при редовен полов живот, иначе и при по-ранна възраст могат да се правят и по-рядко. Разумна предпазна мярка е и цитонамазката - неболезнена процедура за откриване

рак на шийката на матката. Много са опциите за ранна диагноза на всяко гинекологично заболяване и колкото по-рано бъде установено, толкова по-бързо и резултатно може да бъде отстранено. При мен идват много жени, които имат здравна застраховка. Прави ми впечатление, че те са спокойни за здравето си, интересуват се повече от здравословен начин на живот и профилактика. Освен това моите наблюдения през

годините показват, че здравната застраховка подтиква хората към отговорност за тяхното здраве. Всяко семейство има нужда от такава застраховка, за да знае, че има на кой да разчита в труден момент.

**Виктория Сергеева, пациент, разказва за своя опит:**

Има стандартни застраховки, валидни за година, които включ-

ват различни пакети в комбинация по избор. За мен най-важни са "Извънболнична медицинска помощ" и "Болнична помощ".

При схема с абонамент здравни услуги се ползват само в здравните заведения с договор със застрахователя. Срещу личната карта по застраховката фондът ви плаща услугите. Аз избрах друго - да си плащам сама услугите, след което застрахователят ми възстановява всичко, защото така ползвам и болници извън списъка на застрахователя. Като цяло осигуровката ми пестити страшно много време, знаете иначе какво е по веригата GP специалист - водещ специалист, гарантиран е и бързият достъп до всяка диагностична или лечебна апаратура, а и дума не може да става някой да ти търси още пари "под масата".



## ТЕЧЕН КОЛАГЕН ЗА ЗДРАВЕ И КРАСОТА

*Колагенът е основен протеин, който се съдържа най-вече в клетките на съединителната тъкан, кожата, костите, във всички органи и кръвоносните съдове.*

### Кожата

Колагенът заедно с еластина дава гъвкавостта на кожата, определящ е за нейната структура.

### Костите

са съставени основно от колаген и от минерала хидроксипатит - комбинация, отговорна за строежа, гъвкавостта и силата на опорно-двигателния апарат. От органичните материали в състава на костите 95% са колаген.

### Мускулите

Молекулите на колагена осигуряват здравината и структурата на мускулните влакна - отговорни за работата на мускулите, за всяко движение на тялото. От този основен протеин зависи състоянието както на скелетните мускулни влакна, така и на гладката мускулатура - на пикочния мехур, половите органи и сърцето.

### Кръвоносните съдове

Колагенът е градивен елемент и за стените на кръвоносните съдове - артерии, вени и капиляри. От него зависи тяхната здравина и гъвкавост - гаранция за достигането на кръвта до всяка клетка.

**Collagen Pro-Active** е по-мощен от всеки един крем против бръчки.

Той работи вътре в тялото, способен е да проникне в най-дълбоките слоеве на кожата и така противодейства мощно на процеса на стареене. Връща свежестта на лицето, спира отпускането на кожата, тя става по-гладка и мека. Колагенът подсилва и косата и дава здравина на ноктите. (Прилаганите външно кремове против бръчки действат само на горния слой на кожата (епидермиса).

**Collagen Pro-Active** облекчава болките в ставите, помага при артрит, възпаление на съединителната тъкан и сухожилията (тендонит), остеопо-

роза и остеопения. Има гарантирана сила за здравето на костите и мускулите.

Приемът на течния **Collagen Pro-Active** ускорява метаболизма и регулира телното, подпомага изгарянето на мазнини и се бори с упорития целулит. Подобрява кръвообращението и състоянието на кръвоносните съдове.

**Collagen Pro-Active** за пиене се усвоява както всички течности - много по-лесно от стомаха. Всяка дневна доза съдържа 10,000 мг хидролизирани колаген, който е поне 50 пъти по-ефективен от всяка таблетна форма на този протеин. Това прави течния колаген и много по-изгоден като инвестиция в нашето здраве и красота.

За информация и поръчки: ул. „Козяк“, бл. 28, вх. Б  
0876 876 727, +359 2 862 08 53

и в аптека „Нюклеомед“ АД, бул. „Акад. Иван Евстатиев Гешов“, 46А

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 групов застраховка допълнителни отстъпки от минимум 10%.**



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



## ● Розата царува в козметичната индустрия

Тина БОГОМИЛОВА

Цветята даряват красота, здраве и хармония. Затова и от дълбока древност човек се стреми да разкрие тайната на ароматите, но освен божествен мирис цветята имат и лечебна сила. Според флоротерапията те са като батерии, които трупат енергия. Студените цветове пропъждат стреса, а топлите повишават тонуса. Букет разноцветни китки осигурява спокойствие, жълтите и оранжевите цветя загреждат с оптимизъм и жизненост, белите и сините успокояват. Червените стимулират страстта, зелените - енергията.

Цветята красят само с присъствието си, но попадат и в разкрасителните терапии и процедури. Трудно може да се намери мазило без екстракт от някое цвете.

Розата царува не само в градината, но и в козметичната индустрия. Тя има благоприятно въздействие при всички типове кожа, тъй като я хидратира, омекотява и подмладява.

Розовата вода е еликсир, който контролира и балансира производството на себум, но е и нежна към сухите части на кожата и я хидратира, стяга порите и изглажда бръчките.

Много шампоани и балсами съдържат розова вода, тъй като придава блясък на косата, успокоява и подхранва скалпа, укрепва корените и стимулира растежа. Розовата вода може да се използва и като естествен лак за коса.

Маслото от роза притежава мощно регенеративно и противовъзпалително действие. То проявява изключителна ефективност при белези от акне, следхирургични интервенции, бръчки, слънчеви изгаряния и кожни възпаления. Повишава способността

# ЦВЕТЯТА КРАСЯТ И ГРАДИНАТА, И КОЖАТА



на сухата и дехидратирана кожа да задържа влагата, неутрализира последствията от стареенето, сухия и мръсния въздух.

Ако розата е царица, то божурът е императорът на цветята. Растението съдържа гликозида неонифлорин, лактони А, В, С, албифлорин. То има противоялергично, антиконвулсивно, противовъзпалително, антиспазмо-

тично и охлаждащо действие. Екстрактът от божур усилва антиоксидантната защита на кожата, повишава нейната изпнатост и еластичност. А освен от бръчки според поверията предпазва и от зли очи.

При подутти очи пък помага маргаритката. С отварата от гадателското цвете се правят компреси на очите, които тонизират и хидратират кожата, съствят миглите. Екстракт от маргаритки може да направи чудеса за кожата и като премахва старческите петна.

Туркините пък си осветляват косите с настойка от тези цветя. Една чаша маргаритки се вари пет минути в две чаши вода. Като изстине и се прееди, се нанася на главата, без да се отмива.

Теменужката тонизира и изчиства кожата при някои козметични проблеми, най-вече при лечението на акне и екзема, тъй като има противовъзпалително и антимикробно действие. Листата и цветовете съдържат бета-каротин, витамин С, салицилова киселина. Каз-

ват, че теменужките дори прочистват атмосферата от негативни емоции и вредни насекоми.

Въпреки че изликата се бере предимно за украса, растението е ценна билка. Твърди се, че има повече витамин С, отколкото лимоненият сок. Народната медицина я препоръчва при липса на витамини и изтощен организъм.

Преди векове монасите добавяли пък латинката в гозбите си, тъй като я смятали за източник на здраве и младост. Етеричното масло на латинката има противогъбично и антибактериално действие, укрепва защитните сили. Латинковият сок е и доказано средство за заздравяване на косата. В корените на рядката, изтощена и окапваща коса преният сок се втрива по веднъж през ден и след 15 минути се изплаква.

Според поверието Мохамед е казал: "Ако имах единствено два зълъка хляб, бих продал единия, за да си купя зюмбюл, който да нахрани душата ми".

Зюмбюлът почиства и подмладява кожата. Използва се в козмети-

ката, като се извлича етерично масло, което се влага като съставка в кремовете и парфюми.

Подмладяващ лосион се прави от четири лъжици изсушен цвят от зюмбюл, който се заливат с половин чаша водка. Остава се две седмици на тъмно и хладно място. Преди употреба се разрежда с вода едно към едно.

След радостта за очите невенът се превръща и в лек за тялото. Цветето служи и за разкрасяване, тъй като помага за чисто и гладко лице, както и за лъскава коса.

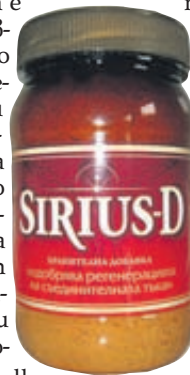
Заради естествено му възстановяващо, хидратиращо и облекчаващо действие невенът се прилага върху суха или увредена кожа, за облекчение на херпес, при обриви, рани, ухапвания и инфекции. Добре се справя и с досадните бръчки пачи крак, като се нанася около очите. Домашни мазила с невен ускоряват регенерацията на клетките, махат лунички и успокояват изгорялата от слънцето кожа.

Цветята винаги носят радост и младост, без значение в градината или в тубичка за красота.

## „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 колена, 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 излекувани 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".

От хилядолетния опит на Аюрведа

**NeOx**  
масажно масло



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



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





# СОФИЙСКАТА ОПЕРА ПРИВЛИЧА МЛАДИ ЗРИТЕЛИ

Още при встъпването си в новия мандат като директор на операта акад. Пламен Кармалов обяви за приоритет създаването на траен интерес към операта и балета сред младите хора. Много усилия екипът на първия ни оперен театър влага в постановките за деца и дори за бебета, а билетите за тези спектакли се изкупуват седмици преди съответната дата. И юбилейната година на световния български бас Борис Христов е свързана с интереса на младежите към неговото творчество. Учениците от Националната класическа гимназия, където започнаха проявите в чест на уникалния ни творец, присъстваха на откриването на изложба в градинката "Кристал",

която представя чрез архивни кадри моменти от детството, младата и зрялата творческа възраст на изпълнителя. В изложбата са включени непокъзани снимки, които са част от личния архив на Ваня Пръвчанска-Иванова - приятелка на Борис Христов. Те са предоставени от сина ѝ - проф. Захарий Иванов. Акад. Кармалов, който е работил с Борис Христов в последните години от живота му, разказа пред учениците за неговото творчество. Младежите бяха категорични, че те и техни съученици ще присъстват на кулминационния момент в честването на певеца - спектаклите на операта "Борис Годунов" от Модест Мусоргски на 27, 28 и 29 юни на открито пред храм-паметника "Св. Александър



Режисьорът Пламен Кармалов разказва за творчеството на Борис Христов

Невски".

**Режисьорът Пламен Кармалов:** Борис Христов за България е икона,

която ще живее винаги и ще бележи върховете в родното изкуство. Той е един пример, един път,

по който поколенията трябва да вървят, за да разберат как чрез много лишения и с много всеот-

дайност и трудолюбие човек може да достигне върховете. Развам се, че млади хора, ученици проявяват силен интерес към творчеството на Борис Христов и към операта, защото ние работим за публиката и тя е тази, за която правим всичко. А бъдещата публика се създава, развива и обгрижва още от днес, от момента, в който едно дете може да възприеме нашето изкуство, поднесено, разбира се, по подходящ начин за възрастта му. Свидетели сте как децата идват в операта от най-най-ранна възраст, при тях се получава едно постепенно натрупване, създава се естетическа необходимост да са част от това изкуство. Утре тези деца ще станат естествени поклонници на операта. (ЖД)

39-ата Национална изложба на българските карикатуристи е вече факт. Но който е пропуснал откриването, нека да не съжалява, защото откриване нямаше. Организаторите от секция "Карикатура" към СБХ и нейният председател Любомир Михайлов със свежото си чувство за хумор съобщиха на събралите се журналисти, че присъстват на "генерална репетиция", а началото на присмехулното събитие се отлага за средата на април.

# БЕЗМЪЛВНИЯТ ПРИСМЕХ НА БЪЛГАРСКИТЕ КАРИКАТУРИСТИ

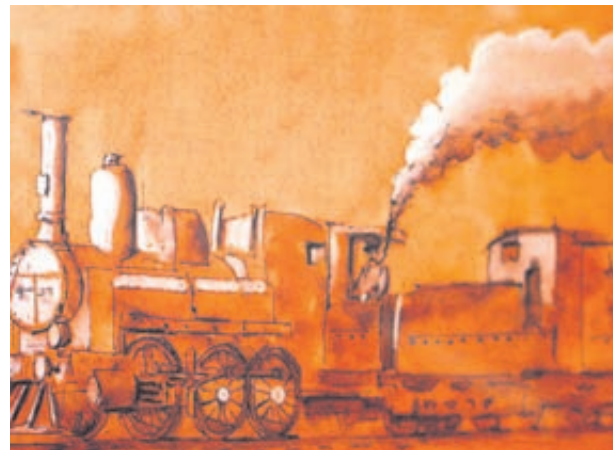


Светла Христова - награда „Хриле и копита“

И този път ежегодният преглед на най-високите постижения на съвременните ни ка-

рикуристи събра на "Шипка" 6 над 500 творби от различните жанрове на това изкуство. Авторите, 40 на брой, без да се брои главният разбойник - остроумната Сатира, отново жигосват чрез шаржове и рисунки популярните политически личности. По-голямата част от показаните произведения са най-новите творби на авторите, някои познати ни от периодичния печат, но по традиция експозицията ги събира на едно място, за да се сравнят най-оригиналните и сполучливи между тях.

Според карикатуриста Любомир Михайлов "единствените неща, които мо-



Цочо Пеев - награда на секция „Карикатура“ при СБХ

гат да бъдат описани чрез този саркастичен жанр, са възклицанието, въздишката и болката. Всичко останало са само гуми. Защото

посланието, което карикатурата отправя към хората, е да бъдат разумни, да правят преценка на ситуациите и да вярват повече

на нарисуваното, отколкото на казаното. И днес си заслужава да се смеем на всичко онова, което ни дърпа назад и прави времевата такива, че да започнат да приличат на "онези времена".

Тричленното жури с председател Чавдар Николов и членове Милко Диков и Ирен Трендафилов присъди Голямата награда на СБХ на Илиян Савков от в. "Стандарт", а отличието на секция "Карикатура" към СБХ отиде при Цочо Пеев. Носител на наградата "Доньо Донев" на Столичната община за 2014 г. е Ивайло Цветков, който е представител на най-младото поколение майстори на усмихнатата рисунка. Тазгодишната награда "Хриле и копита" бе връчена на Светла Христова, а Анри Кулев затвърди името си като най-добър в областта на еротичната карикатура. Художникът Любомир Михайлов пък бе високо оценен от габровци и от техния Дом на хумора и сатирата, докато в. "Дума" определи маестро Георги Ведроденски да бъде носител на традиционно връчвания приз, който му бе даден за цялостното му творчество.



Георги Ведроденски - Мортус - награда на в. „Дума“



Илиян Савков



## СОФИЯ Инвестиция в култура



През миналата година са усвоени над 600 хил. лв. по различни проекти. Това сочат данните от отчета за дейността на Асоциацията за развитие на София. Общата сума на привлечените

средства е 705 хил. лв., от които 270 хил. лв. са от общинския бюджет, а останалите - от европейски проекти. За кандидатурата на София за Европейска столица на културата са изразходвани около 200 хил.

лв. Те са инвестирани в първата за страната регионална академия за мениджмънт в културата, кампанията "Имаш идея", 30 регионални и 8 международни работилници и дискусии за изготвяне на творческата концепция на столицата, както и в акции в градска среда и в съвместни инициативи с училища и културни институции.

През 2014 г. основният акцент в дейността на асоциацията ще бъде свързан с подготовката на втората апликационна форма на кандидатурата на града за културна столица на Европа. От тази година започва и дейността на новосъздадения Фонд за иновации в културата.

## БЛАГОЕВГРАД

### Приключи обновлението на спортния интернат

Общежитието към Спортния интернат в Благоевград е напълно обновено. Всичките 27 спални помещения са изцяло с нова електрическа инсталация, водопроводна и отоплителна система, като всяка стая вече разполага със самостоятелен санитарен възел. Ремонтните дейности възлизат на около 300 000 лева, договорени от кмета Камбитов, със спонсорското участие на "Благоевград - БТ".

През 2012 г., по време на първия етап от ремонтните дейности, бе поставена нова дограма и топлоизолация на спортните зали, а осветителната система бе подменена. В зала "Гимнастика" се изгради изцяло нова вентилацион-



на система, а коридорите в тренировъчните зали бяха освежени.

Паралелно с ремонта в спортен комплекс "Пирин" усилено се обновяват и футболните игрища в се-

ло Рилци. Коригират се земните масиви около едно от игрищата, което се подготвя за презасяване на тревното покритие. Ремонтират се и сегашните места.

## ПЛОВДИВ

### Стимулират децата от малцинствата да учат



Община Пловдив реализира проект "Образование за равен старт", чиято цел е да направи ученето по-привлекателно за младите хора от етническите малцинства. Идеята е те да бъдат включвани в различни дейности, като допълнителни занятия по основни предмети и обучителни работни ателиета, в които да се запознаят с естеството на бъдещите си професии. За целта са доставени учебни помагала по български език и литература, математика и информационни технологии на стойност над 21 хил. лева.

Проектът се осъществява по оперативната програма "Развитие на човешките ресурси" и е съфинансиран от Европейския социален фонд на ЕС. Партньори на Община Пловдив са ОУ "Пенчо Славейков", ОУ "Йордан Йовков", СОУ "Братя Миладинови", ПГВАД "Христо Ботев" и "Фондация за регионално развитие Рома 1995".



### Математическата гимназия спечели 200 000 лв.

Проект за изграждане на център по природни науки на Математическата гимназия спечели финансиране от фондация "Америка за България". Това стана след оспорвана надпревара, до финала на която достигнаха само

десет училища от цялата страна.

Предвижда се центърът да бъде разположен в основната сграда на гимназията върху площ от 500 кв. м. В него ще бъдат обзаведени и оборудвани три лаборатории,

## ВАРНА

интегрален кабинет, хранилища, санитарни възли и фойе. Проектът е на стойност над 300 000 лв., като 200 000 от тях се осигуряват от фондация "Америка за България". Собственият принос на Математическа гимназия "Д-р Петър Берон" ще е 70 хил. лв., а за набавяне на останалата част от парите ще се разчита на родителската общност, бивши възпитаници на гимназията, Съюза на математиците в България и други дарители. С изграждането на центъра по природни науки в гимназията ще се създадат условия да се въведе експериментален подход в обучението по физика, химия, биология и математика. Създаването на научни лаборатории ще допълни теоретичното обучение с практическо познание.

## СТАРА ЗАГОРА

### Проучват праисторическа селищна могила

Регионалният исторически музей в Стара Загора подписа договор с Института за археометалургични изследвания към Юнивърсити Колидж в Лондон, съобщил директорът г-р Ангел Динев. Според клаузите в контракта институтът и съфинансиращата американска фондация McMoran Copper and Gold Foundation ще предоставят 5000 евро на музея, за да организира допълнителни проучвания на праисторическата селищна могила в центъра на Старозагорските минерални бани.

При предишните разкопки през 2003-2004 г. са открити ритуални стъпаловидни каменни площадки и керамични съдове, в които е открита стопилка и шлага от медна руда. Единственото изискване на лондонския институт е да получи за изследване образци от шлаките и стопилките - както от вече намерените, така и от новите, които евентуално ще бъдат открити по време на тазгодишното проучване. Разкопките ще започнат през май т.г.



## БУРГАС

### Представят успешни бизнес модели в занаятчийството

Международен форум представи успешни модели за насърчаване на предприемачеството и бизнес идеите в сферата на съвременното занаятчийство. Срещата е част от проекта INNOCRAFTS, който Община Бургас изпълнява в партньорство с още 14 организации от Италия, Франция, Испания, Ирландия, Финландия, Унгария, Словакия, Русия, Литва и Латвия.

Проектът INNOCRAFTS стартира в началото на 2012 година и ще приключи

в края на тази година. Основната му цел е чрез обмяна на опит и на добри практики между партньорите да се насърчат предприемачеството и

бизнес идеите в съвременния занаятчийски сектор. Той е финансиран по програма INTERREG IVC и от Европейския фонд за регионално развитие на ЕС.



Страницата подготви  
Георги ГЕОРГИЕВ





Елена Костова

Мирослава КИРИЛОВА

**Българска ученичка спечели Световната олимпиада по италиански език. Елена Костова е абитуриентка и завършва Лицея с изучаване на италиански език и култура в София. Признава, че не е очаквала подобна награда, защото състезанието е едно от най-престижните сред училищата от цял свят, които изучават езика на Данте.**

„Моят учител г-н Микеле Дагостино ни каза за олимпиадата и заедно с още двадесетина ученици между 10-и и 12-и клас се явихме в уречения ден и час, за да решим теста он-

# Наша ученичка спечели Световната олимпиада по италиански

● **Абитуриентката не пропуска акция в помощ на деца или възрастни хора**

лайн", обясни Елена. За час и половина тя успява да се справи блестящо с доста трудни 20 затворени въпроса, които проверяват знанията по граматика, синтаксис, морфология и лексика. Възпитаничката на италианския лицей става първа в категорията за чужденци. Сега ѝ предстои пътуване до Флоренция, където се провежда официалната церемония по награждаване на финалистите. Събитието ще се състои във вековния дворец Palazzo Vecchio в рамките на традиционната инициатива "Дни на италианския език".

Лени, както я наричат съучениците, вече е приета да учи в Оксфорд. През следващите три години ще се посвети на специалността си - "Икономика и мениджмънт". "Досега не съм имала досег с икономиката, но знам, че без нея не може. Това стана особено ясно след 2008 г., когато светът беше обхванат от световната икономическа криза, която се отрази на всички сектори. Замразено строителство, фалиралите банки, финансовият колапс на бизнеса доведоха и до скок в безработицата. Ето защо мисля, че специалността ми ще е много полезна както за мен, така



и за обществото", отбелязва зрелостничката.

"Елена е безкрайно старателна и всеотдайна във всичко, което прави. Тя е пълна отличничка и въпреки това е много скромна, всички я обичат" - споделя класният ѝ ръководител г-жа Майя Мисова.

Дисциплината и уменията да подрежда приоритетите си до голяма степен Елена усвоява чрез спорта. "До миналата година тренирах волейбол шест дни в седмицата. Участвах в националната волейболна лига първо към клуб "Левски", после към "Локомотив". "Имаше периоди миналата

година, когато тичаше за първите часове в лицей, а следобед ходеше на състезание. Елена има удивителна воля и дух, не съм я виждала смазана, уморена и неадекватна на занятия", отбелязва класната ѝ.

"Тази година нямам толкова време и спортът останал на заден план, за да се концентрирам върху ученето. Освен двете задължителни матури учениците от италианския лицей ще държат и три италиански матури" - обясни събеседничката ни.

"Три пъти съм ходила в Италия, но всеки път я преоткривам. Миналата

година спечелих едномесечна стипендия заради класирането си на първо място в националната олимпиада по италиански и заминах за Перуджа, където имах занятия в университета за чужденци", разказва Елена. Тя споделя, че мечтае да замине и да следва в чужбина. Спряла се е на Великобритания заради качеството на обучение и възможностите за реализация след това. "За съжаление на този етап българските университети не могат да предложат обучение на нивото на чуждестранните. Може би ще се върна в България след години, за да спо-

деля натрупаните си опит и знания. Но преди това мисля да се установя на Острова и освен да уча и ще работя", каза зрелостничката.

Въпреки че само след няколко седмици ѝ престои абитуриентска вечер, признава, че е купила само роклята си. "Твърде далеч ми е, за да се вълнувам, пък и това не е най-важното. Знаете ли, очарована бях от инициативата на моите връстници от Втора английска гимназия. Да не превръщаш празника в панаир на суетата е нещо много важно. За съжаление, когато обсъждахме със съученици дали да не отидем с тениски на бала, а парите за скъпи тоалети да дарим за благотворителна кауза, беше вече късно, защото повечето бяха започнали подготовката" - каза Елена. Винаги, когато е имала възможност, тя се е включвала в кампании за събиране на средства за деца в неравностойно положение или за възрастни хора в старчески домове. Готвила е за благотворителни базари, правила е и картички.

"Според мен човек винаги трябва да има кауза, на която да се посвети. Нещо, което го гравва и кара да се чувства добре, като същевременно помага и на другите", каза в заключение събеседничката ни.

## В добри ръце

Христина Иванова е акушерка. 13 години е посрещала новия живот, помагала му е да поеме първия си дъх, а после го е слагала в топлиите майчини презръдки. Любовта към акушерството я довежда в Център за майчино и детско здраве в област Шумен. Първият в България,

създаден от УНИЦЕФ и вече 4 месеца подкрепян от партньорството между Пощенска банка и УНИЦЕФ "Най-добър старт за всяко дете". Вече година Христина е съветник, партньор и добър приятел на бременни жени и майки с деца в нужда.

- Първата ти работа сутрин?

- Да подреда задачите в главата си и да прозвъня спешните случаи.

- И какво те очаква?

- Цял ден се срещам с бременни жени: мерене на кръвно, слушане на сърдечните тонове на детето, следене на режима на хранене и топлото на бъдещата майка, подготовка за родилния дом (документи и лични вещи)... Неосигурените се водят на изследвания и прегледи при акушер-гинеколози. Имало е случаи, когато отиват да раждат без наблюдение, защото не знаят какво да правят или нямат пари. Резултатът - недоносени деца с аномалии.

- Само на бременни жени ли помагаш?

- Не, разбира се. Всяко семейство с дете до 3 години може да

получи домашно посещение от екипите на Центъра. Много от майките не знаят как да кърмят децата си, как да обработват пълпа, имат проблеми с коликите, със храненето. Къпането им е най-сложно, защото не са наясно как да държат детето, а след това и как да го омазнят. Един от последните ми случаи е точно такъв: жената родила със секцио и в началото новороденото е било хранено с адаптирано мляко. Когато отидох у тях, детето плачеше, тя не знаеше как да кърми, беше уплашена. Отне ми доста време да я обуча. Сега прави всичко сама и се чувства спокойна.

- Какво се промени с откриването на Центъра за майчино и детско здраве?

- Имаше спешна нужда от такъв център в областта. Благо-

дарна съм на УНИЦЕФ за създаването му. Екипите ни обхождат не само Шумен, Нови пазар и Велики Преслав, а и много села в района. Родителите научиха за Центъра и започнаха да идват сами при нас, когато са в нужда.

- Кои са най-често допускани грешки?

- Най-честите заблуди са около кърменето. Много майки смятат, че имат рядка кърма (такова нещо няма), и прибавят до адаптираното мляко, грешка, която в повечето случаи успяваме да поправим с общи усилия. Кърменето до шестия месец е изключително важно за детето.

- Срецаш ли разбиране от страна на бременните жени и майките? Бързо ли скъсяваш дистанцията?

- Повечето от тях с готовност приемат подателната за



помощ ръка. Започвам подробно и внимателно да обяснявам в какво ще се изразява помощта ми... докато бариерата падне и бременната жена или майката започне да приема съветите ми.

Често се сблъсквам и с различни суеверия - опасни ритуали с осоляване на детето или омазняване със свинска мас. Списъкът е дълъг, но не е невъзможно да се пребориш с предразсъдците, нужно е търпение.

- Кое те кара всеки път да си готова за поредното предизвикателство?

- Аз самата съм майка, обичам децата, имам благородна професия, дарява се нов живот. За тази една година не съм срещнала майка, която да не иска рожбата си. Дори и да е самотна и бедна. Вярвам в идеята на УНИЦЕФ, всеки ден виждам резултатите от съществуването на този Център.



**А**каг. Велев, в Манифеста на руския император, с който обявява война на Османската империя, понятията "България" и "български народ" отсъстват, но в него е отбелязано, че битката ще се води за освобождаването на поробените "източноправославни братя"...

- Да, това се потвърждава и с подписването на Санстефанския предварителен мирен договор.

- Какви са параметрите на този предварителен договор?

- Както е известно, той е подготвен с участието на граф Игнатиев и подписан в деня на рождена дата на руския император Александър II.

- Това означава, че на 3 март ние, българите, тържествено празнуваме и рождения ден на руския император...

- Дали е случайно или нарочно, но е факт. С този договор Русия ясно показва имперските си амбиции.

- Какво по-конкретно имате предвид?

- Имам предвид последиците от това, че войната ще се води не за освобождаването на българите, а заради поробените източноправославни братя...

И затова не е чудно, че Русия още в Сан Стефано започва да раздава подаръци на православните ни съседи за сметка, разбира се, на българското национално землище. А то е очертано от гадна и от великите сили още по време на Цариградската посланическа конференция. Искате повече конкретика, ето Ви я: Северна Добруджа е гадена на Румъния като компенсация за отнемите ѝ от Русия Бесарабия и Южна Буковина. А цялото Поморавие, известно по онова време още като Българска Морава, заедно с градовете Ниш и Лесковец, са подарени на Кралство Сърбия заради участието му в тази война...

- И никой от руската преговаряща страна не се интересува, че това са изконни български земи, че населението там е българско?

- Границите на бъдещата българска държава са начертани така, че нарушават предварителните споразумения на великите сили от Лондон, Райхщат и Будапеща. Преговарящите страни - Русия и Турция, са знаели много добре за тях, защото са постигнати още преди да започне войната. Тогава възниква въпросът как е могъл граф Игнатиев да подпише такъв документ, който е в разрез с официалната политика на руската империя...

- Как си обяснявате това противоречие?

- Съществуват две възможности. Първата е

# Авантюрите на руския царизъм по света и у нас



Акаг. Григор Велев

следната. Тъй като договореностите в Лондон, Райхщат и Будапеща за територията на България се вземат след решенията на Цариградската посланическа конференция през 1876-1877 г., а те ясно очертават бъдещата българска държава, то граф. Игнатиев пуска в ход картата на Санстефанска България със скриптата надежда, че ще постави великите сили пред свършен факт. По този начин графът, респективно Азиатският департамент тестват реакцията на другите.

- Каква е втората хипотеза?

- Че граф Игнатиев проявява на своя глава инициатива въпреки острата реакция на външния министър Гирс, да поднесе в чест на рождения ден на императора една Санстефанска България, която обаче ще бъде под патронажа на Русия и която ще послужи, когато му дойде времето, като плацдарм за осъществяването на вековния ѝ стремеж - да сложи ръка на Цариград и проливите.

- Каква е личната Ви оценка за ролята на този договор?

- Макар и неосъществен, този договор остава в българската национална памет като свещен завет, заръчан от нашите геди за бъдещите ни поколения. Но комунистическият режим и неговите водачи Димитър Благоев, Васил Коларов и Героги Димитров направиха всичко възможно да се заличат от националната ни памет и тази дата, и този завет. Те разглеждат стремежа за осъществяване на Санстефанска България като израз на националшовинизъм и го приписват на българската буржоазия.

- Известно е, че шовинизъм означава претенции към чужди земи...

- Да, но земите, включени в картата на Санстефанска България, са международно признати за българска територия. Тази апология на националното отрицание остава

## С акаг. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

да битува не само в съзнанието на комунистическата власт, но тя го вътълпи и в съзнанието на следващите български поколения. Въпреки това нашият народ тачи датата 3 март и я превърна в национален празник.

- Каква е реакцията на великите сили към мирния договор в Сан Стефано?

- Подписаният предварителен мирен договор се посреща враждебно от Англия и Австро-Унгария, защото е в разрез с поетите от Русия ангажменти към двете страни преди войната. Създава се голямо политическо напрежение.

Англия обявява открито подписания договор за "заплаха" за бъдещето на Балканския полуостров. Тя предприема чрез флота си военни демонстрации в Дарданелите, като провежда и частична мобилизация в страната.

- А в какво се изразява отрицателното отношение на Австро-Унгария?

- За да засвидетелства твърдата си позиция, парламентът гласува голям военен кредит на правителството. Нещо повече, Австро-Унгария е

ку.

- На практика Русия изпада в състояние на пълна политическа изолация...

- Тя няма друг избор. Сянката на Кримската война все още я вледенява. Затова тя бързо скланя да направи компромис с позициите на Лондон и Виена. След трудни и го-



Подготовката на предварителния Санстефански мирен договор

ри мъчителни преговори през май 1878 г. в Лондон се постига споразумение за създаването на две български държави - васална на север и автономна на юг от Балкана. По същото време Англия и Австро-Унгария подписват споразумение, утвърждавайки единната си позиция по този въпрос. Двете споразумения про-

срещу всичко, което руският царизъм е сътворил в Русия и извън нея. В този дух на пропаганда през 1935 г. по нареждане на Сталин Васил Коларов получава задача да състави документален сборник, в който да бъде показано истинското лице на "руския царизъм" и "двуликата му политика" спрямо бъл-

- Издаването на този документален сборник е исторически парадокс...

- Да, защото е трябвало да разобличи пред работническата класа в България империалистическите завоевателски действия на царска Русия, като внуши съмнения и към българската царска институция и нейното управление у нас.

- Има ли други достоверни свидетелства за истинските руски интереси в България?

- Вземете забележителната реч на британския премиер лорд Солсбъри пред парламента, произнесена на 28 октомври 1886 г. по повод детронацията на княз Александър Батенберг. В нея той казва: "В момента, когато бъдещето на тая възраждаща се (българска) нация се очертаваше в най-блестящ вид, се случи внезапно нощно съзаклятие. Този храбър и умен княз (Батенберг) биде свален от престола от офицери, в които той хранеше особено доверие, които той беше водил към победа, но които чуждото (руско) злато бе подкупило. Това събитие дълбоко възмути съвестта и чувствата на цяла Европа".

- Изводът е, че руските царе винаги са се стремели да заграбят чужди територии...

- И не само царе, а и вождове. Те имат едно и също имперско мислене. И са се опитвали да завладеят Полша, Финландия и другите съседни страни. Но винаги са смятали България за изконна част от своята сфера на влияние. Както вече стана дума, това е продукувано от стремежа им да завоюват топлите пристанища в Средиземно море и Черноморските проливи...

- Това навярно донякъде обяснява и днешните геополитически събития... Следващия път ще продължим с ужасните за България решения на Берлинския конгрес...



Карта на Санстефанска България. Извън очертанията на бъдещата българска държава остават Северна Добруджа, присъединена към Румъния, както и Българското Поморавие с град Ниш, гадени на Сърбия, а Източна Тракия остава в рамките на Османската империя

проти в всеки опит да се създаде мощна славянска държава на полуострова.

- Какво е мнението на Франция по този въпрос?

- Франция също е нащрек. За нейните финансови интереси е неблагоприятно да се образува независима българска, както и босненска държава, с което ще се наруши способността на Османската империя да издължава своевременно кредитите си към френските бан-

карват пътя към бъдещата международна мирна конференция. Така се стига до Берлинския конгрес през 1878-1879 г. Но на заседанията на конгреса не е поканен да присъства нито един представител на българския народ.

- А как изглежда освободителната мисия на Русия през погледа на чуждестранните дипломати и политици?

- От 1918 до 1939 г. по указание на Ленин в СССР се води публична кампания

гарите и България. С помощта на руски архивисти Коларов събира редица документи, свързани с Руско-турската война и пребиваването на руската администрация и армия в България. Те са публикувани в сборника, който е озаглавен "Авантюрите на руския царизъм в България". В него са включени всички държавни документи до преди Октомврийската революция.

- Явно целта е била да бъдат разобличени истинските намерения на руския царизъм - в духа на антимонархическа пропаганда, господстваща тогава в Съветска Русия...

- Ето един пример от преговора към книгата на В. Коларов, че истинските мотиви на "освободителната мисия" са завоевателни и завършват с даване на "национална полунезависимост на България". Истинската цел според съставителя на този сборник е Царска Русия да превърне България в "Задунайска губерния" и да осигури плацдарм за следващата военна акция, имаща за крайна цел Цариград и проливите. Пак според В. Коларов руският император Александър III лично е ръководил всички операции, свързани с налагане на руското влияние в България и осъществяване на руските интереси в нашата страна.

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

на акаг. Григор Велев



Румяна МИЛЕВА

"Просперитетът на дадена фирма или компания днес е пряко свързан не само с качествена продукция и ниските цени, но и с бързината на мениджърските решения." Това изтъкна в доклада си академик Крум Крумов, специалист по социална психология от СУ "Св. Климент Охридски" по време на конференцията с международно участие "Личност и общество: предизвикателствата на промяната", която се проведе на 5 април 2014 г. в киносалона на Военно-медицинска академия, София.

Форумът бе организиран от Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) съвместно със Сръбската кралска академия на науките и изкуствата и Европейския център за бизнес, образование и наука.

"България е единствена страна в ЕС, в която вече 30 години не е взето решение по такъв важен въпрос като този дали да се строи атомна централа "Белене" или не. Към днешна дата каквото и решение да се вземе след толкова години умуване, ще бъде погрешно според

# Предизвикателствата на промяната



Председателят на БАНИ акад. проф. г-р Григор Велев връчи официално диплома за академик на БАНИ на акад. проф. г-р Миряна Радович-Маркович (вицепрезидент на Сръбската кралска академия на науките и изкуствата), която бе приета за член на БАНИ на 19 октомври 2013 г.

теоретичните принципи на мениджърството", подчерта акад. Крумов. Той разкри 4 предпоставки, които оказват пряко влияние върху просперитета на обществото, икономическите субекти и отделните хора:

1. Свободно движение на информационните потоци;
2. Икономически фундамент на обществото;
3. Законодателна система;
4. Политическата система и идеология.

За значимостта на работата и трудовата мотивация говори акад. проф. г-р Миряна Радович-Маркович, вицепрезидент на Сръбската кралска академия на науките и изкуствата.

Жените мениджъри в България са едва 11 %, посочи в презентацията си Юлика Новкова от Университетския център за управление на конфликтни и организационни изследвания към Софийския университет "Св. Климент Охридски". На професионалното развитие на много способни българки пречи т. нар. "стъклен таван", т.е. все още съществуващото предубеждение, че една жена няма да се справи по-добре с ръководството на която и да е фирма от представител на мъжкия пол. Една от причините за дискриминацията на жените по отношение на

високи постове са предварителните очаквания към тях за изява на типично женски черти при управлението, които изключват мъжки качества като способност за премерен риск например. Новкова постави акцент и върху друг тип дискриминация към женския пол - заплатите на жените като цяло са с 14% по-ниски от тези при мъжете.

В доклада си "Медуен лабиринт на прехода" акад. Петко Тодоров се спря на двойствената роля на медиите едновременно като инструмент на властта и лост за контрол над властта. Дописан член доц. г-р Лилия

Райчева проследи кардиналните промени в масмедийната система и тенденциите в нейното развитие през последния четвърт век.

Председателят на БАНИ акад. проф. г-р Григор Велев и акад. проф. г-р Миряна Радович-Маркович сключиха 5-годишен договор за сътрудничество. Двете академии ще обменят членове за целите на научни изследвания, обучения и инструкции. Предвиждат се съвместни изследователски и образователни дейности, както и организиране на съвместни семинари, конференции, симпозиуми и работни групи.

## Българите в Македония вече имат свой вестник



Асоциацията на българите в Македония (член на Асоциацията на българите по света) започна да издава вестник "Глас на българите от Македония" ([www.glasbgmtk.eu](http://www.glasbgmtk.eu)).

Читателите могат да се запознаят с актуални новини от България и Македония, събития и коментари за Балканите днес,

интервюта от водещи автори, анализи, дискусии, история, културни събития и гр.

Вестникът отбелязва и годишнини на бележити събития и личности - битката при Беласица (1014 г.) и смъртта на цар Самуил, 1145 г. от смъртта на свети Кирил-Константин Философ.

## 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

КАЧЕСТВО ОТ  
ECPHARM



Бойка ВЕЛИНОВА

Когато и да сте били в Истанбул на шопинг или разходка из многобройните забележителности, никога не е късно да се върнете през април. Актуалната пролетна маниа в града е да се честват събуждането на природата с морета от лалета. Милиони луковници още през есента са били грижливо посадени на всяко подходящо местенце: в парковете, край пешеходните алеи и магистралите, за да грейнат в десетки багри и форми, когато им дойде времето. Istanbul Lale Festivali, който възражда старата слава на прочутите с красотата си истанбулски градини, е изненада само за непосветените, които смятат Холандия за родина на прекрасното пролетно цвете.

Според най-популярната история лалетата се свързват със Златния век на Османската империя (през XVI век, по времето на Сюлейман I Великолепни), макар да са правени опити за култивиране няколко столетия по-рано. По същото време и Европа научава за тях, когато са занесени като подарък в кралските дворове. Каролус Клузиус (известен и като Шарл дьо Леклюз), лекар и пионер в ботаниката от университета в Лайден, водещ изследовател на флората в различни страни, им посветил първия си пространен научен труд през 1592 г. Той насадил десетки луковници както в опитното поле на учебното заведение (превърнало се по-късно в най-старата холандска ботаническа градина), така и в личните си лехички. До 1598 г. стотиците луковници били многократно крадени - така и чрез научния труд, и по "втория начин", лалетата бързо станали много харесвани и обичани.



## Морета от лалета в Истанбул

**15-милионният мегаполис е световно прочут с три факта: че е бил столица на Византийската и Османската империя, но не и на днешна Турция и че е единственият град в света, стъпил върху два континента - в случая Европа и Азия.**

### Априлският фестивал

Лалетата са от трагичноните символи на Истанбул и през пролетта можете да им се насладите навсякъде. Парковете и пространствата за отидих всяка година се засаждат с милиони луковници, които в този период вече са разцъфнали в разкошни цветни килими. За няколко седмици и жителите, и гостите на града се рад-

ват на това пълно съвършенство. През миналата година, за осмото издание на Фестивала на лалетата от кметството обявиха, че са засадили 14 милиона 420 хиляди луковници - по една за всеки жител на града! - от 270 разновидности. Фигурите са най-разнообразни - от строги геометрични форми през вълни със скачащи делфини до неизменния национален флаг, като целият масраф бе изчислен на



13 милиона турски лири.

Сърцето на купона обаче е в историческия Емирган парк, един от най-големите в града, който ще

ви зарадва с няколко градини с лалета. Паркът е откъм европейската част на града, край Босфора, близо до втория мост и е отворен всеки ден от 7 сутринта до 22:30 часа. Само тук засажените луковници лалета са над 2 милиона, оградени в композиции с кичести зюмбюли и амарилиси. През миналата година допълнителният магнит за туристите и любопитните беше създаният от градската община Музей на лалето, където са представени редки видове от растението и много картини на стари османски градини с лалета. Другите задължителни паркове за посещение са Йълдъз и Гюлхане, където пейките са заети от млади влюбени.

### В града на два континента

От основните забележителности в Истанбул, ако сте за първи път в града, задължително оби-

колете Хипогрума, базиликата "Света София", джамията на името на султан Ахмет (Синята джамия), дворците Топкапъ и Долмабахче (турският Версай), а от пазарите - покрития Капалъ чарши, Египетския пазар на подправките, района на Таксим и кулата Галата. Цената на входните билети за дворците и другите паметници на културата се движи от 10 до 30 лева.

Ако имате повече време, направете си разходка по Босфора. Ориентировъчната цена на билета за корабчето е 30-40 лв., за деца до 12 години - 15-20 лв. Много разтоварващ е и целодневният излет до Принцовите острови. Редовната цена на билета за корабчето е няколко лири (но внимавайте кои острови са включени), а организираното чрез фирма посещение ще ви струва няколко пъти повече.

Вечеря в рибен ресторант ще ви излезе поне 50-60 лева на човек, тъй като мястото край рибния пазар е много туристическо и цените са безбожни. В града има десетки ресторанти и закусвални, където се хранят местните. Там ще можете да опитате автентична храна на разумни цени, но не се сервира алкохол.

По Босфора има прекрасни места в европейската и азиатската част (Арнаут кьой, Бебек, Юскудар), където да се разходите, с отлични гледки към мостовете и Босфора. Вижте крепостите Анадолу хисар и Румели хисар, отделете време за красивия дворец Кючуксу. Имайте предвид, че задръстванията в Истанбул са пословични и вместо с кола туристите предпочитат да се придвижват с градския транспорт. Има жетони за еднократни пътувания и карта за няколко дни.

Разходката с корабче по Златния рог до религиозния център Еюп ще ви позволи да се насладите на много интересни и различни места, а на връщане може да се разходите пеша из старите квартали Балат и Фенер, където се намират православната българска желязна църква "Св. Стефан" и сградата на Вселенската патриаршия. Ако още имате сили, вижте Миниатюр парка или пистата на Формула 1.

Посещението на световния мегаполис излиза най-евтино с организирана екскурзия. Новото е, че Министерството на туризма на Република Турция от 15 април т.г. увеличи входните такси на част от туристическите обекти в Истанбул, Кападокия и Егейското крайбрежие. Това вероятно касае само чужденците, тъй като за местните те и преди си бяха в пъти по-ниски.

### АКО НЕ ЗНАЕТЕ



- В Средиземноморието са познати и разпространени повече от 150 вида лалета, както и в Централна Азия (Памир, Хиндукуш и полупустинните области на Казахстан). Веднъж разпространено в Мала Азия, от XVI век то станало част от ценните подаръци, които си разменяли местните владетели с европейците.
- Хората така обикнали и възприели това крехко цвете, че за повече от 400 години дивите луковички били култивирани в няколко хиляди сорта. Цветовете са еле-

*Лалето се споменава за първи път в староперсийската литература от IX век. Латинското му наименование "tulipa" идва от турската дума "тюрбан" поради приликата с навитите върху мъжките глави текстилни ленти. То е част от семейство Кремови и Всъщност произхожда от дивите азиатски степи.*

гантно издължени, с цилиндрична форма и различни багри, а стъблото е с височина до 60 см.

- Всички сортове са подходящи за парково отглеждане, а чашките могат да бъдат с един или няколко цвята, обърнати навън или навътре и дори рошави като божури. Носят имената на най-известни исторически личности като Краля Слънце. Черните станаха много модни и у нас и в градинките могат да се видят, аранжирани с бели лалета, като символите на мъжкото и женското начало ин и ян.
- Според митологията на древните гърци, които не могат да останат без мнение или пръст във всичко по-значимо, лалето било символът на войнствената богиня на мъдростта Атина Палада.

Към края на XVI век Холандия се превръща в център за отглеждане на луковични растения, най-вече лалета. На историята е известна т.нар. Тулипмания - една от най-големите борсови спекулации, когато луковичите за кратко се продавали изключително скъпо, след което пазарът се срнал. Тогава цената на шепя луковичи надскочила десет пъти годишната заплатата на майстор занаятчия и достигнала стойността на цяла къща в Амстердам! Това се смята за първия документиран случай на борсов балон. Днес Холандия е от най-големите износители на цветя (за над 800 милиона евро годишно) и контролира близо 80 на сто от търговията с лалета. Нежното пролетно цвете е национален символ на страната.



Дали ще варят пълнените с ориз чушки без вода, или печивото ще е сплескано, с вид и консистенция на тухла - феноменално е колко много пропуски има в първите кулинарни експерименти на прохождащите домакини. Предстои обаче най-пъстрият, весел и жизнерадостен празник през годината и не можем да си позволим провал в традиционните изкушения, които трябва да присъстват на трапезата.

Подготовката обикновено започва много преди празника, като се запаява с класически и модни идеи за най-красиво боядисаните яйца и най-вкусните козунаци. После, докато мечтаем на воля как ще шашнем семейството и гостите, пишем списъци с покупки. И през ум не ни минава да опитаме предварително някои от рецептите, защото сме самонадеяно сигурни, че ще се представим блестящо. По-опитните обаче са наясно, че е голям късмет но-

## Къде бъркаме с яйцата



В последните години традицията отстъпва на много естетически превъплъщения: великденските яйца вече могат да се видят усукани с вълнени конци или декорирани с всякакви зърна и дребна паста

Традиционното боядисване на великденските яйца за здраве има няколко основни препъника. На първо място това са самите яйца, които в огромното си мнозинство на пазара са кафеникави, а не бели. Гледайте на това като предимство, защото по-тъмната черупка е по-здрава, а и боята хваща по-добре. Това особено личи при червената боя, която върху кафеникавите хваща в наситено, кървавочервено, каквато е символиката на Великден, а белите ги прави розовеещи. **Важно!** За колкото и безопасна да се представя боята на опаковката, пукнатите яйца не оцветяват.

За боята също не можем да имаме гаранции, че ще е качествена и ще се получат наситени цветове - разнообразието на пазара е огромно и дори съм имала несполучлив повторен опит. Затова от години купувам двете опаковки от най-обикновените немски таблетки в шест основни цвята и ги разтварям по двете. Проверена ми е рецептата в кофички от кисело мляко - двете таблетки от съответния цвят, двете лъжици винен оцет (той фиксира цвета) и чиста вряща вода. За да не се смесва боята, във всяка от кофичките слазам отделна метална лъжица и по двете яйца едновременно. Други-



те стоят в горещата вода, където са варени. После се оставят да изсъхнат върху вестник, като се обръщат, за да не станат на петна. Вече изстинали, се полират с памуче с олио. Разбира се, първото яйце е червено по бабината традиция и с него се правят кръстчета за здраве на челцата на децата.

За да хванат боята обаче, яйцата трябва да са добре измити. Регят се в голяма тенджерка с нагънатата ленена кърпа на дъното. Идеалният вариант е да се варят по десетина, тогава черупките им няма опасност да се разпукат. Яйцата непременно трябва да са престояли на стайна температура за една нощ. Сложете ги да ги варите в студена вода и 1-2 лъжици сол рано-рано на Велики четвъртък или Велика събота. Варете на тих огън около половин час, защото ще ги държите и извън хладилника и трябва да са много твърди.

# Великденски възходи и падения

Вата рецепта да стане перфектна от първото ѝ правене. Когато се напастят няколко разлики - като качество на брашното, форма и материал на тавата, личният характер на всяка фурна и цикла разрежност, най-добрият резултат може да е неестетичен, но все пак ядлив козунак. Крайностите са овъглени и изхвърлени печива и опушени кухни. Тогава много начинаещи домакини понасят подигравки и за дълго време напред се страхуват да експериментират отново. Знайте обаче,

че никой не е застрахован от грешки! Най-важното е, ако не можете да замажете гафа, да експериментирате отново и гозбата ви да се получи. Това вероятно ще стане след още опити, промяна на някои от съставките и количествата им, поради което и никой няма авторски права върху рецептите. Оставете си достатъчно време за готвенето, защото бързането винаги проваля манджите. Настройте се празнично и положително, не се паникьосвайте, ако нещо объркате, и слушайте интуицията си. Понякога само 2-3 лъжици хладка вода или мляко могат да направят тестото по-меко и то да бухне по-добре.

## Как да стане козунакът на конци

Направете козунаците в четвъртък преди Великден, когато сте изчистили къщата и сте се настроили за празник. Тестото за празничния сладък хляб е много капризно - то иска да бухва на топло, да съдържа пресни и обилни продукти, да се приготвя с търпение и любов. За да имате свършените истински козунаци, които се късат на конци и ухаят неземно, трябва да отделите поне 6-7 часа.

**Необходимите съставки за 4 самуна (количество, което да може да се меси наведнъж):** 1 кг бяло пшенично брашно; 5 големи яйца плюс един жълтък за намазване; общо около 300 мл прясно мляко; разтопена в 120 мл олио 100 г мас; 250-300 г захар; 50 г прясна мая; кората от 1 жълт лимон; малко сол. **Внимание!** Свинската мас е задължителна за добрия краен резултат, маргаринът или маслото променят консистенцията и вкуса! Именно маса за пазва козунаците пръхкави.

**Тънкостта при месенето на козуначено тесто е в постоянната температура:** всички продукти, а и



помещението трябва да са затоплени поне на 24-25 градуса и да не изстихват.

- Пресейте брашното на два пъти в широка и дълбока тава. Захванете маята, като я натрошите в хладко мляко. Добавете по лъжица захар и брашно и направете средно гъстата кашичка. Завийте кваса с кърпа и оставете на топло. Когато бухне, разбийте с тел яйцата и захарта, докато изсветлеят. Разтопете мазнината леко, да не е гореща.
- В пресятото брашно (най-добре вече директно върху кухненския плот) направете кладенче в средата и изсипете яйчената смес, млякото, солта, настърганата кора от лимона. Добавете и кваса. Тестото се сбира отвън навътре - може и с лъжица, може и с пръсти, ако ви харесва.
- Когато стане на топка, разстелете го на кора и го намажете с мазнината. Прегъвайте и мажете, разточвайте, прегъвайте и мажете, докато употребите цялото количество. Така се получава козунак на конци!

Накрая тестото не трябва да е твърдо, а еластично, с мехури и да престане да се лепи по ръцете (имайте подръка малко брашно и мазнина, за да контролирате процеса). Когато е готово, ударете го в плота петдесетина пъти, после го оставете да се надигне за около дъга часа, завито с влажна кърпа и на възможно най-топлото място в кухнята. Миналата година се случи дори да нагрее фурната на под 40 градуса и да го тикна вътре, на полуотворена вратичка, за да съм сигурна, че

ще набухне. Влажната кърпа го предпазва от образуване на коричка. Други го слагат, както си е в голяма купа, в още по-голяма, пълна с топла (не гореща!) вода, и го покриват с одеяло.

- Докато чакате, пригответе евентуално плънка за сладките си хлябове: това могат да бъдат локум, захаросани портокалови кори, сладко от зелени смокини, маково семе, стафиди, орехи. Хубаво подмажете стените и дъната на формите за кекс с твърдо масло и разделете тестото на три или четири части.
- Най-лесно е да разточите топката на кора, да я напълните с каквото имате, да я навиеите и разположите във формата. Друг вариант е да

разделите всяка топка на още три, да разточите по-малки кори и да подправите. Направете плитките на козунаците и ги разположете в тавичките, намазани с масло. Тестото трябва да стига до малко над половината на стената. Изчакайте отново да бухнат за около час, намажете ги с разбит жълтък и ги наръсете със захар. Може да ги украсите и с обелени бадеми.

Сложете тавичка с топла вода на дъното на фурната, за да е достатъчно влажен въздухът. Загрейте фурната до 170-180 градуса и печете козунаците 30-40 минути. След това намалете градусите до 150 и печете още половин час. Така сладкият хляб няма да прегори и вътре да остане клисав. Пробвайте с дървено шишче готовността на печивото. Доизсушете за още четвърт час или до пълна готовност. Когато изстинат върху решетката за една нощ, опаковайте сладките хлябове в хартия за печене или ленени кърпи и ги приберете до празника.

Резултатът ще ви очарова и ще си имате основна рецепта за козунаци на конци за цял живот.

Светли великденски празници ви пожелава  
Бойка ВЕЛИНОВА

## ПРИ НЕРВНО НАПРЕЖЕНИЕ И СТРЕС

По оригинална рецепта на  
Петър Димков

## ФИТО НЕО ХЕД РЕЛАКС-Д



- При проблем със съня и главоболието
- При напрегнатост и понижено настроение
- Загуба на физическа и психическа концентрация
- Необоснована тревожност и неприятни мисли, страх, нестабилност и световъртеж

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-dimkov@petardimkov.com





**ОТВЕЧНО:** Агенти. Ренесанс. Ориентири. Ерат (Кристине). Оса. Пармезан. ФА. Самоа. Оропон. Сомовит. Оливер (Хаим). "Дарик". "Тя". Агнат. Иск. Чала. Анри (Тиери). Леда. Аа. Ир. Бедар (Мириам). "Дано". "Зоро". Осмар. Лен. Коми. Дисаги. ПАП. Каяк. Апартамент. Регата. Лана. Кирибати. Шал. Ра. Винер (Юлия). Клематис. Синоним. ОРИГАМИ. Дев. Неон. "Дакар". Китен. Дрога. Ени.

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

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



Румен ЛЕОНИДОВ

Навърх Лазаровден 33-годишният тенис ветеран Илия Кушев доказва, че чудеса не стават само в библейските текстове. Постановеният под №7 екснационал спечели титлата на юбилейното 10-о издание на турнира "Амбинор къп". На финала, който се проведе на кортовете на ТК "Левски", представителят на клуба домакин победи водача в турнирната схема Димитър Кузманов с 6:4, 6:3.

Кушев убедително защити реномето си на национален състезател, изграв за купата "Дейвис", като пречупи много упоритата и сърцата съпротива на младока. Срещата започна при доста студено за сезона време и пловдивската надежда в тениса бързо взе предимство и поведе с 0:2. Приятелите на Кушев сред публиката изтръпнаха, но той бързо се съвзе - 2:1 и 2:2, тръгна решително напред - до 2:5. Но точно тук Мико, както филибелийските фенове на Митко Кузманов го наричат помежду си, също успя да се окопоти и намали до 3:5, доведе резултата до 4:5... И когато част от зрителите решиха, че силите на ветерана са на изчерпване, между геймовете той глътна две ампули "Амбинор" и веднага затвори сета на 4:6.

На какво се дължи почти възшебното въздействие на този Амбинор?

# ИЛИЯ КУШЕВ СПЕЧЕЛИ ЮБИЛЕЙНОТО ИЗДАНИЕ НА „АМБИНОР КЪП“

● Ветеранът сломи съпротивата на младия Димитър Кузманов



Ветеранът Илия Кушев показва, че трудно ще отстъпи титлата

Да не е допинг? Не, става дума за абсолютно безвредна добавка, специално разработен биоактивен продукт, който тонизира и дава допълнителна енергия. Доказано е, че подобрява физическата издръжливост.

Финалният мач продължи с ново предимство на представителя на Локо Пд, но отличната техника на Кушев го изнерви и след като поведе с 2:1 и 3:2, при 3:3 загуби иници-

ативата, започна да допуска непредизвикани грешки. А шампионът Илия, който на 13 декември ще навърши 34 години, в отлична физическа кондиция, започна да разиграва противника си из червения корт и бързо сложи точка на спортно-техническия спор.

Тазгодишният победител е участвал във всички турнири за професионалисти на главния спонсор "Екофарм", сега

го печели за втори път, след като триумфира в първото му издание през 2005 г., а веднъж стига до финал.

Ето как след края на срещата щастливият шампион обясни чудесната си форма: "Тренирам всеки ден, партнирам ми Бойко Найденов и Петър Велев, разбира се, редовно правя кросове в парка, но пиете да се знае: благодарение на "Амбинор" тази година печеля вече трета поредна титла..."

По традиция г-р Петър Велев, управител на "Екофарм", лично връчи наградите на финалистите. Благодарение на неговата инициатива вече 10 години българските тенис професионалисти откриват състезателния сезон на открито, като се надпреварват за купата на "Амбинор".

Още малко статисти-

ка: за първи път главен съдия на турнира беше жена - Милена Коцева. Заедно със съдия Милена Андонова те следяха за строго спазване на правилата. От предварително заявените 80 участници в последния момент отпадна Тихомир Грозданов, трикратен шампион и финалист в предишните шест издания на турнирите. Той се отказа от участие заради контузия на дясната ръка. На полуфинала поставеният под номер 1 Д. Кузманов победи без особени затруднения с 6:1, 6:2 Ивайло Трайков, петкратен шампион на България на открито и бивш национал за "Купа "Дейвис". В другия полуфинал Илия Кушев се справи с третия в схемата Валентин Димов със 7:6(3), 6:4. Димов е шампион в този турнир през 2008 г., а

през миналия сезон достигна до финала.

В схемата на двойки поставените под номер 4 Васил Шиндаров и Вадим Чергов спечелиха трофея след успех на финала над третите в схемата Николай Драганов и Фергун Шефкегов с 6:2, 6:2.

И две думи за "сребърния" Димитър Кузманов. Той е роден на 28 юли 1993 г. в Пловдив, син е на Дора Рангелова, бившата състезателка и капитанка на националния отбор за жени за "Фед къп". Митко спечели титли на международните турнири в Пловдив и в Хасково, изкачи се до номер 321 и е трети от българите в ранглистата на ITF до 18 години. След Григор Димитров Кузманов е вторият българин, който оглавява световната юношеска ранглиста в последните години.



Д-р Петър Велев награждава победителите

Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин B6

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

ECOPHARM

www.ecopharm.bg





# СЪСТЕЗАТЕЛИ ОТ 106 СТРАНИ СА В СОФИЯ ЗА СВЕТОВНОТО ЗА МЛАДЕЖИ

**Н**а 14 април в Арена Армеец започна най-мащабното спортно събитие в България през 2014 година - световното първенство по бокс за младежи (родени между 1 януари 1996 г. и 31 декември 1997 г.). То ще продължи до 24 април. Едновременно с него се провежда нагпревара за девойки в същата възраст, но тя не е с ранг на световно първенство (такова се провежда в к.к. Албена през 2013 г.). Заявки за участие са дали над 700 състезатели от двата пола, които са представители на 106 страни. За сравнение на последното световно в Ереван през 2012 г. са участвали само 367 младежи от 69 държави.

Шампионатът се явява и единствена олимпийска квалификация за младежките игри в Нангжинг (Китай), които са през август.

Състезанията при младежите ще са в 10 категории, които важат и при мъжете: 46-49 kg, 52 kg, 56 kg, 60 kg, 64 kg, 69 kg, 75 kg, 81 kg, 91 kg и +91 kg. Всяка държава има право на един представител в категорията, което прави максимум по 13 състезатели в



отбор. За дамите също е квалификация и заради това ще се проведе само в трите олимпийски категории (до 51 kg, до 60 kg и до 75 kg). Квоти за Нангжинг ще спечелят първите 5 във всяка категория при младежите и първите 4 при девойките. Всяка държава обаче има право да изпрати в Китай само трима младежи и 2 девойки. Ако квотите надхвърлят 5, НОК на съответната страна взема решение

## Двама европейски шампиони водят състава на България

С пълен отбор от 10 боксьори участва България на шампионата. Сред тях са двама европейски шампиони за юноши - Даниел Асенов (първенец на планетата до 16 г. в кат. до 50 г.) и Благой Найденов (до 80 г.).

"Очаквам всички наши

състезатели да покажат на какво са способни. Повечето от тях вече имат опита от международни и вътрешни турнири. Досега обаче такова голямо състезание у нас не сме имали", коментира главният треньор на националните отбори Михаил Таков. "Реално това са боксьори, на които ще разчитаме за в бъдеще. Голяма част от тях догодина ще се състезават вече при мъжете и ще гонят квоти и за олимпиадата в Рио де Жанейро през 2016 г.", заяви пък президентът на федерацията Красимир Инински и допълни, че самото домакинство на първенството вече е успех за българския бокс.



кои боксьори да участват на младежките игри. Квотите са поименни.

Билети за събитието, които са с цена по 5 лева, и за финалите - 10 лв., може да се закупят освен на касите на Арена Армеец и в интернет чрез мрежата на Eventim.bg.

Преди началото на нагпреварата международната боксова асоциация (АИБА) организира лагер в София за по-слабо

развитите и бедни страни. Той се наричаше "Road to Sofia" и се проведе от 29 март на "Дианабад", като в него участваха 60 боксьори (48 младежи и 12 девойки) и 18 треньори от 31 страни. След неговото приключване в София имаше и втори международен лагер на представители на групи страни, които дойдоха по-рано за аклиматизация преди световното.

## Веризата турнири „Спортувай с Иззи Кредит в твоя град“ набира скорост

**EasyCredit**

Националната спортна програма "Спортувай с Иззи Кредит в твоя град", чрез която всеки може да участва в състезания по лека атлетика, колоездене и баскетбол, става все по-популярна сред българите, които спортуват за здраве и удоволствие.

Второто годишно издание на програмата стартира на 5 април и вече обиколи четири големи града през уикендите - Плевен, Русе, Пловдив и Благоевград. До края на май турнири ще има още в Кюстендил, Бургас, Варна и София. Победителите в отделните градове ще си разпределят общ фонд от 27 000 лв. под формата на парични и предметни награди. Най-добрите на възраст над 18 г. при леката атлетика и колоезденето, както и баскетболните отбори - шампиони в отделните градове, ще се състезават и на национални финали в курорта Албена на 14-15 юни. Записването за участие в отделните градове се извършва в деня на събитията до 9:30 часа на местата за провеждане, както и на уебсайта

[www.easycrredit.bg/sport](http://www.easycrredit.bg/sport).

Турнирите преминават при отлична организация и огромен обществен инте-



рес, информираха от организационния комитет. "Само в Плевен и Русе регистрирахме 1100 участници. Хиляди се включиха и в Пловдив и Благоевград. Нека всеки жител и гост на Кюстендил, Бургас, Варна и София да започне със своите деца, близки и приятели в предстоящите празници до края на април и през май. Гарантираме много положителни емоции и добро настроение. Подготвили сме и куп изненади, награди, игри и забавления", казаха още от там.

"Спортувай с Иззи Кредит в твоя град" се организира от компанията, отпускаща парични заеми Иззи Кредит, с подкрепата на Асоциация спорт в свободното време и общините на градовете домакини. Кампанията има за цел да популяризира и стимулира активното спортуване на хората в свободното време и грижата за здравето и доброто им физическо състояние.

## Ето и на кои състезатели заложи старши треньорът Михаил Таков:

Кат. до 49 kg -  
Кат. до 52 kg -  
Кат. до 56 kg -  
Кат. до 60 kg -  
Кат. до 64 kg -  
Кат. до 69 kg -  
Кат. до 75 kg -  
Кат. до 81 kg -  
Кат. до 91 kg -  
Кат. + 91 kg -

Орлин Йорданов  
Даниел Асенов  
Душко Благовестов  
Илиян Марков  
Кристиан Дойчев  
Роберт Чамасемян  
Николай Чавдаров  
Благой Найденов  
Ивелин Александров  
Димитър Божилов

Наставникът на девойките Пламен Янков също обяви своите избраници.

## Ето и състава на България за девойки:

Кат. до 51 kg -  
Кат. до 60 kg -  
Кат. до 75 kg -

Надежда Орлинова  
Никол Младенова  
Михаела Николова

Страницата подготви Тодор ИВАНОВ

**СПОРТ ТОТО**  
**Клуб „Нов дом“**