

СВЯТ

ПРИЗВАНИЕ



Сривът
на украинската
икономика
в пъзела на Европа

на стр. 8



Доц. Иво Петров
въвежда нови
инвазивни методи
в кардиологията

на стр. 11 и 17

Actavis

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 16 (97), 22 - 28 април 2014 г. (год. III)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Разпространява се
безплатно



Силви Варман:
Имам
имунитет
срещу славата

Интервю на Олга КАМБУРОВА на стр. 9

40 на сто
от наетите
на работа
полагат
извънреден
труд без пари

на стр. 4

Родното вино
остава
евтино, но
губи пазарите
си по света

на стр. 5

Как се сменя
предназна-
чението
на жилищни
помещения

на стр. 29

История:
Кой допусна
Берлинският
конгрес да
разкъса
България

на стр. 26

Сега е моментът
за записване на учениците
за езикова ваканция
в чужбина

на стр. 10

Т-MARKET Добрият Съсед наплаза!
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 22 ДО 28 АПРИЛ

<p>1.70 цена за 3 броя</p> <p>САЯНА Краве кисело мляко "Саяна" 2%, 400 гр</p> <p>3.99 3.99 лв/л</p> <p>Краве сирене "Търновско" 42</p> <p>3.99 3.99 лв/л</p> <p>Зехтин "Sella" Pomace 1 л</p>	<p>8.99 8.99 лв/кг</p> <p>Кашкавал от краве мляко 42</p> <p>2.99 цена за опаковка</p> <p>Тоалетна хартия "Grite" 3 пластове, 8 броя</p>
---	---

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



Хранителна добавка

Lacto4VIP

Пробиотик Капсули X 15

Четворна сила

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

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

VIP Vitality Internal Protection

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

ЕСOPHARM

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



Цените продължават да падат

И през март животът у нас е поевтинял, отчете Националният статистически институт. За първи път от половин година обаче дефлацията в страната забавя темпото си. През март тя е 0,2% на месечна и 2,4% на годишна база.

Най-голямо намаление през март спрямо предходния месец НСИ отчита при цените на услугите за развлечение и култура (-1,2%), при разходите за облекло и обувки (-0,7%), транспорт (0,6%), следвани от хранителните продукти и безалкохолните напитки (-0,3%). На равнището от февруари остават цените в сектор здравеопазване. Минимално са поскъпнали стоките и услугите, касаещи жилищното обзавеждане и поддръжката на дома. С 0,1% на месечна база поскъпват алкохолните напитки и тютюневите изделия, както и домакинските уреди.

Цените в т.нар. малка потребителска кошница (100-те най-необходими стоки и услуги) се понижават минимално с 0,1 на сто.



Българските туристически сайтове са сред най-коректните в ЕС

Българските сайтове, предлагащи туристически услуги, са изрядни и не

нарушават правата на потребителите, сочи проучване на Европейската комисия. През миналата година като част от мерките за защита на потребителите ЕК съвместно с националните органи са проверили общо 552 туристически сайта на територията на ЕС.

Анализите показват, че 382 от тях не зачитат европейското законодателство за защита на потребителите. Властите са дали предписания за премахване на нарушенията и към 3 април 2014 година 209 сайта са привели дейността си в съответствие със законодателството. Това означава, че 62% от сайтовете, предлагащи туристически услуги в ЕС, са изрядни.

У нас от 17 проверени сайта не е установено нито едно нарушение. 100% от проверените

страници са изрядни и в съответствие с европейските правила.

На дъното е Финландия, където нито един туристически сайт не покрива изискванията, става ясно още от проучването на ЕК. От проверените 12 сайта в Латвия всички са били с установени нарушения и до тази пролет само един е премахнал нередностите.

Основните нарушения са били липса на задължителната информация за самоличността на търговците и техните електронни адреси, което лишава потребителя от обратна връзка - 30% от сайтовете не са съдържали такава информация. При 28% липсват ясни инструкции как да се подава жалба, а при 24% от проверените сайтове не е представена информация за допълнителни разходи.


Мерки срещу пластмасовите торбички

Държавите - членки на ЕС, ще трябва да намалят потреблението на най-често използваните и най-замърсяващи околната среда пластмасови торбички с 80% до 2019 година съгласно промени в законодателството, които Европейският парламент прие. Депутатите препоръчаха налагане на данъци и налози, на търговски ограничения или забрани. Пластмасовите торбички, изхвърляни на боклука, представляват сериозен проблем за околната среда, а, както е известно, водят и до замърсяването на водните басейни и екосистемите. Депутатите отбелязаха, че пластмасовите торбички с дебелина под 50 микрона, които представляват по-голямата част от общия брой пликчета за покупки, популярни в ЕС, се използват повторно по-рядко в




сравнение с по-дебелите пластмасови торбички. Те по-често попадат сред отпадъците и допринасят за замърсяването на околната среда.

До 2019 г. пластмасовите торбички, използвани за плодове, зеленчуци и сладкарски изделия, ще трябва да бъдат заменени с торбички, изработени от рециклирана хартия, с биоразградими или с компостируеми торбички. Изискванията по отношение на опаковките, оползотворявани чрез компостиране, и на биоразградимите опаковки също следва да бъдат изменени, решиха още депутатите.



CredoWeb

СОЦИАЛНАТА МРЕЖА ЗА ЗДРАВЕ



Безплатна консултация със специалист във форума

Електронен график за записване на прегледи

Подробна информация за лекари по болници, клиники, медицински центрове

Възможност за коментари и оценяване на специалисти

Новини, статии, интервюта с водещи медици

Не губете време!
Регистрирайте се сега на credoweb.bg!

В епицентъра на медиите

„Така например научаваме, че Делян Пеевски е номиниран за евродепутат от ДПС, защото "не е направил нищо лошо". Човек наистина престава да вярва на ушите си. Може ли някой (бил той и Делян Пеевски) да бъде номиниран не заради онова, което е извършил конкретно, а защото не бил направил никому зло, което би могъл да стори? Къде отиват векове морална мисъл?"

Тони Николов, "Култура"

„Ако се поставя дилемата дали Делян Пеевски да бъде номинален депутат в България или реален евродепутат, може би второто е за предпочитане."

Янаки Стоилов, на посещение в Русе

„Появата на господин Делян Пеевски в ЕП, след като знаем, че включително последният доклад на Европейската комисия, без да му споменава името, много нашироко се занимаваше с него, означава две неща. Най-малкото аз очаквам ДПС да има много тежки проблеми със семейството на либералите. Не си представям как ще седне господин Пеевски в семейството на европейските либерали. И на второ място, това, мисля, че е подигравка към българите."

Ивайло Калфин, Нова телевизия

„Нещо повече. Считаме, че в лицето на г-н Пеевски функциите на еврокомисари по медиите, медийни регулации и телекомуникации, пра-

Номинацията на Делян Пеевски за евродепутат

дълбоко и обществено ред и разширяване на ЕС могат да бъдат спокойно съчетани, защото Кой, повтаряме Кой друг политик и общественик в днешна Европа съчетава в себе си дълбоки познания по правната материя, медиите и телекомуникации и Кой, Кой друг политик в Европа има способността да се разширява така успешно - професионално, интелектуално, материално, политически и даже физически?"

"Протестна мрежа"

„Очаквам ДПС да приеме номинациите на своите организации за Делян Пеевски като позиция, която по-скоро изказват техните членове по повод на всичко онова, което се случи преди една година, по повод на протестите и на значението, което този политик има за тях."

Татяна Буруджиева, "Дневник"

„Издигането на когото и да е за кандидат-евродепутат по принцип би трябвало да е един вид награда. Да представляваш България в Европейския парламент, от една страна, е все по-важно, от друга, е престижна и добре платена работа. За всеки политик това е добро

продължение на неговата кариера, което му отваря много възможности за контакти, които след това може да се използват по подходящ начин. В представата на почетните избиратели в Европейския парламент би трябвало да отидат почетни хора с доказани качества. Номинацията на Пеевски показва обратното. Тя крещи на всички, че за да просперираш, не трябва да спазваш правилата, а, напротив - нагло да ги мачкаш. Колкото по-силно, толкова по-надалеч ще стигнеш."

"Капитал"

„Аз винаги се стремя да избягвам крайностите, защото те не водят до нищо добро и полезно, особено в политиката. Крайност е да се демонизира образът на когото и да било, включително и този на г-н Пеевски. Номинацията на г-н Пеевски е право на ДПС и като такова не може да навреди на парламента, правителството или на БСП."

Филип Попов, "Сега"

„По-скоро Пеевски може да смени и каквото иска да направи с Лютов Местан, но не Лютов Местан може да направи нещо с Пеевски. Лютов Местан, за да влезе при Пеевски, иска среща от него, а Пеевски, без да чука на вратата, си влиза когато си иска, без да се интересува дали вътре има някаква среща. Това са реалностите."

Мехмед Дикме, БНР

„Така е от самото начало, от номинацията му за председател на ДАНС. Това е човекът, който ще ни представлява в Европа, това ще бъде лицето, визитната картичка на България. Можем да си представим как би изглеждал обрзът на България, и без това доста помръкнал и деформиран в резултат на различни действия, в т. ч. и на доносите на отделните политически партии пред европейските институции."

Георги Първанов, на посещение в Ямбол

„В e-vestnik в последните 4 години писахме неведнъж за Пеевски като медиен монополист и обслужващ пропагандно правителството. Писахме за очернящи кампании в неговите вестници, за парите на държавата в Корпоративна тър-

говска банка, която сега зад тези медии. Но сега се осмеляваме да кажем, че той има право да се кандидатира за евродепутат, дори да не ни харесва. В Чехия например партията на тамошния аналог на Пеевски, медиен олигарх, спечели 10% на изборите."

И когато утре изберат Пеевски за евродепутат, а много други кандидати, включително независими, отпадат, какво ще стане?"

Някои от пристрастените по темата Пеевски ще се замислят ли, че демокрацията не е само за умните и красивите, както си представят? Че тя се състои и в това да признаваш изборните резултати, когато не ти харесват."

e-vestnik

„Някой няма никакви ползи от поставянето на Пеевски в листата на ДПС за евроизборите. БСП ще трябва отново да се обяснява за съюзите си с ДПС, от ГЕРБ ще се наложи да усукват защо Пеевски стана баш олигарх под покровителството на Бойко Борисов, Баревков ще трябва да отрича връзки с "преуспелия млад мъж", а няколкото гласа, които може да прелеят към РБ, едва ли ще променят меланхоличната картина вдясно."

Но най-големият губещ от всички е Лютов Местан. Защото и трите възможни хипотези за появата на Пеевски като кандидат за европарламента са бременни с бързото разпадане на авторитета на лидера на ДПС."

Евгений Дайнов, offnews.bg

ПОСОКИ

Безлични данни



Петър ГАЛЕВ

Едва ли има българин, който да не знае израза "води се". В смисъл, че нещо не е точно както трябва, но ще го смятаме за изрядно в името на отчетността и леснината. Та не виждам защо се изненадахме от случилото се с така наречените лични данни в подписките за регистриране на партиите. Отдавна е ясно, че ЕГН-то на един гражданин е общодостъпно, както и много други факти от собствените му документи. Нищо че на книга се води друго. Актуалният скандал е поредното ярко доказателство, че не ни бива по подробностите. А както е известно от стари времена, в тях се крие дяволът. При това отново вината не е само в държавата, ако си я представяме на бюро и с ръкавели. На самите нас явно не ни пука кога, защо и на кога даваме да ни преписва и преснима документите. Не съм чул някой да протестира, когато всякакви байчовци зад гишетата искат ЕГН, за да влезеш в учреждение или по всякакви други поводи. Отделен въпрос е, че цялата система за предпазване на личните данни е в стил "води се". Да сте видели сериозно наказан за злоупотреба в тази посока? Ясно е, че единните граждански номера са отживелица и ще трябва да се намери друга система за идентификация. Но каквито и промени да се направят, пак ще опрем до собствената ни чувствителност към създаването и спазването на каквото и да е ред. Ако не се научим да се интересуваме за правата си и да ги отстояваме всеки ден и на всякакво равнище, ще си останем зрители, слушатели и читатели на поредните скандали как отново някой нещо е шмекерувал за наша сметка.

СТОП КАДЪР



Жителите на Благоевград и Стара Загора първи в страната имаха възможността да се възползват от новия модел на разпространение на вестник "Животът днес" - най-удобните, достъпни и популярни места в големите градове

Всеки трети българин се труди извънредно без пари

40% от наетите в България полагат извънреден труд, без да им се плаща. Това показва проучване на КНСБ, представено по време на форум по проблемите на незащитената заетост. Резултатите от него сочат още, че пропуски в закони и наредби позволяват на бизнеса да нарушава установеното работно време.

"Въведеният преди години механизъм на сумирано изчисляване на ра-

ботното време (СИРВ)* доведе до масово заобикаляне на отчитането и заплащането на извънредния труд у нас", заяви Чавдар Христов, вицепрезидент на КНСБ.

Той поясни, че при сумираното изчисляване е допустимо един работник да се труди до 12 часа на ден 6 дни в седмицата. Така с по-малко хора се върши повече работа, което е за сметка на работниците и тяхното свободно време и дохо-

ди. Същевременно бизнесът икономисва пари от назначаването на допълнителни хора.

Наличието на масови злоупотреби със сумираното изчисляване на работно време потвърди и шефът на Главната инспекция по труда Румяна Михайлова. Тя уточни, че нарушенията били най-вече в производствата, които работят на сменни.

От КНСБ настояват този механизъм да се

прилага само за непрекъсваеми производства и само в някои сектори на индустрията. Синдикатът иска да се въведе и право на отказ от страна на работника да полага извънреден труд при уважителни семейни причини. Според синдикатните експерти при регистрацията на трудовите договори в НАП трябва да се посочва и продължителността на работното време.

Колкото до заплащане-

*Сумирано изчисляване на работното време (СИРВ) е форма на отчитане, при която установената нормална продължителност на работното време се спазва средно за определен по-продължителен от деня и седмицата период от време. В този случай продължителността на работното време през отделните дни може да надвишава нормалната, но работата в повече се компенсира с почивка в границите на отчетния период. По този начин балансът на работното и свободното време се запазва средно за периода на отчитане.

мо на труда, синдикатът се обяви за законодателни промени, които да гарантират изплащането на 100% от размера на заплатата и да се криминализира умишленото неплащане на заплати.

КНСБ очаква правителството да се произнесе по изследванията и конс-

татациите, направени от синдиката, да представи своите виждания в Националния съвет за тристранно сътрудничество и да обяви дали смята за необходимо да бъдат предприети съответните изменения и допълнения на трудовото законодателство.



Бизнесът отхвърля хората с увреждания

Половината от работодателите у нас нямат нито един човек с увреждане в състава на персонала си, показва анкетно проучване сред 473 фирми в цялата страна. То е проведено от Българската

стопанска камара като част от проект, финансиран по Оперативната програма "Развитие на човешките ресурси". Според проучването

33% от работодателите са отказвали да вземат човек с увреждания,

а едва 16 на сто имат програма, насочена към осигуряване на заетост за такива хора.

Според Кодекса на труда работодател с над 50 работници е длъжен да определя всяка година работни места, подходящи за хора с увреждания. Те трябва да са от 4% до 10% от общия брой на служителите и в зависимост от икономическата дейност, която развива фирмата.

Проучването показва, че едва 27 на сто от работодателите отговарят на това изискване. Най-често шефовете се въздържали да наемат хора с увреждания заради липсата на стимул и тромавите процедури за уволнение на такъв кадър. Други съществени пречки били затрудненият достъп до работните места и недостигът на средства за оборудването на специални таки-

ва. Работодателите били по-склонни да наемат хора с физически затруднения, отколкото с интелектуални проблеми.

По време на представяне на проучването хора с увреждания предложиха промени в методиката за оценяване на малената работоспособност, така че оценката да не пречи на наемането им на работа. 19-годишният Кристиан Григоров от Етрополе, който е категоризиран като 100% неработоспособен, но въпреки това работи, настоява да няма категорични рамки, които да забраняват да бъде нает човек като него.

Една от обсъжданите идеи е да се промени методиката така, че

да се определя намалена работоспособност спрямо определена професия

и наличие на работоспособност спрямо групи професии. До септември ще станат ясни конкретните нормативни промени, насочени към определяне на работоспособността на хората с увреждания, заяви заместник-министърът на труда Светлана Дянкова.

Кристиан Григоров от Етрополе: По документи може да съм и 200% неработоспособен, но работя

Според решението на ТЕЛК аз съм 100% неработоспособен, и то само заради това, че съм незрящ. Ако оценявах и факта, че съм с чупливи кости, сигурно щяха да ми дадат 200%. А всъщност работя на компютър, пиша книги, занимавам се с музика, с журналистика. Студент съм, сега ми предстои втори концерт "От Крис за приятели".

Но когато кандидатствам за работа и работодателят ме види, че съм с увреждане, и отгоре на всичко ми покаже с документ, че съм 100% неработоспособен, той няма как да ме вземе. Затова не трябва да има процент на трайно намалена работоспособност над 75 на сто. Работодателите не познават проблемите на хората с увреждания, не са наясно и с новите възможности. Развитието на компютърните технологии разкри значителни перспективи пред хората с увреждания.

Основният проблем е липсата на достатъчно осведоменост. Хората с увреждания не говорят достатъчно, а политиците не правят нужното, за да им помогнат. Много важно е политиците, обществото и хората с увреждания да действат заедно.

● **Компютърните технологии дават шанс, който се подценява**



Крис и Орхан Мурад по време на миналогодишния концерт "От Крис за приятели" в Етрополе

Трудно е, когато имаш отредена роля на неработещ човек и трябва да се бориш с нея. Лично аз чувствам, че съм с увреждане, само когато средата ми го напомня.

Същевременно трябва да се сложи край и на другия абсурд - здрави хора и временно пострадали, например счупили крак, да се освигестват трайно.

Българското вино от евтино и добро остана само евтино

Кристина ПЕШИНА

Какви проблеми обаче трябва да се справят българските винопроизводители, преди да стигнат до успеха и признанието? Как и накъде върви браншът у нас? Къде се нареждаме сред големите производители на напитката на боговете? Отговори потърсихме в Българската асоциация на независимите лозаро-винари.

Преди да се впуснем в същината на темата, е важно да уточним идеята и функцията на самата организация. Затова и така започваме разговора с нейния председател Иво Върбанов.

"Не става въпрос за отцепване от националната камара или някакъв маркетингов трик, с който да се открийм от останалите винопроизводители, а просто сдружение на хора, които мислим по близък начин, без да оказваме каквото и да е влияние върху търговската политика на отделната изба", обясни той. Членовете на асоциацията са обединени от общата визия за занаятчийския продукт, който е свързан с територията, където се прави виното, и с типичния характер, изразен във всеки произведен продукт.

"Надяваме се за бъдеще, когато станем малко по-големи, като асоциация да упражняваме функцията на коректив и лоби на интересите на малките винопроизводители, тъй като те невинаги съвпадат с тези на големите. Много често решението, което се взимат на високо ниво, ги пренебрегват, а всъщност сърцето на една винена индустрия са именно малките изби. Големите производители имат финансовите мускули и донякъде технология, знания, за да могат да постигнат определени цели, но в края на краищата смятам, че една винена индустрия не е пълноценна и не е здрава като цяло, когато на практика само големите съществуват. Това означава, че тази индустрия е изкуствена. Тоест липсва културният елемент на този продукт. Не е възграден в културата и традицията на една страна. За мен примерите не са Чили или Аржентина, където са огромните производители, а повече са другите страни, където производството е по-разнообраз-

Наскоро състоялото се в Дюселдорф изложение на вина нареди и два родни продукта в почетната световна десетка. Експертите твърдят, че успехът е наистина много голям, тъй като самото мероприятие е изключително престижно. На него присъстват хора, които определят винената листа на елитните ресторанти и търговски-



Иво Върбанов

но, и смятам, че ние до някаква степен имаме предимството да разполагаме с доста нови и напреднали като мислене производители в България, които могат да тръгнат по този път", допълва още Иво Върбанов.

Относно законоватата рамка, свързана с виното, събеседникът ни смята, че има много какво да се променя и най-вече подобрява.

"Нещата, върху които смятаме, че като цяло трябва да се вложат усилия, са микрорайонирането, което реално не е ефективно на този етап, а също така мисля, че трябва да се работи в развитие на клоновата селекция на български сортове. Това е нещо, което без подкрепата на академичните институции, на държавата от финансова гледна точка под една или друга форма няма как да се случи. На този етап българските сортове, които не са толкова много, не са развити като потенциал. През последните 25 години няма каквито и да било инвестиции от страна на институциите и всеки се справя сам, но реално погледнато, това е нещо, върху което трябва да се наблегне", категоричен е председателят на асоциацията.

Но за да се преодолеят тези проблеми и браншът да направи крачка напред, в каузата

те вериги. Родните сомелиери пък не пропуснаха да припомнят, че това не е първото признание за родните вина, които обират медали и по други подобни изложения. Явно имаме какво да кажем по отношение на това как се прави качествено вино, а и по въпроса за пиенето му сме доста напред с материала.

трябва да се включат и малки, и големи производители, защото засегнати са всички и в крайна сметка целите им са идентични.

"Важно е големите производители да разберат, че нито сме им врагове, нито застрашаваме по някакъв начин техния пазар. Ние можем само да им бъдем полезни, защото

такива, които все още отказват подобно сътрудничество.

Друг проблем, който тегне над винопроизводителите, е опасността от спадането на качеството.



то колкото по-добър имидж се изгради на българското вино, толкова по-добре за тях, тъй като няма да продават в супермаркет на 0,85 или 0,90 евроцента вината си. Те правят огромни количества, но маржът им за такава цена е много малък. Грешна стратегия е малките винарни да остават встрани. Това не води до нищо добро и за едрите производители. Те трябва да разберат, че ако ние сме добре, и те ще са добре, но ако ние сме зле, те няма да са добре", казва събеседникът ми и допълва, че решения могат да се намерят в един отворен диалог, оставайки негативните чувства встрани. Оказва се, че има големи модерно мислещи производители, с които може да се седне на масата на преговорите, но пък не липсват и

Причината е в цените на гроздето, които също вървят надолу.

"Купувачите на грозде предлагат много ниски цени на производителите, което ги кара да товарят лозите по много, а това не е добре от гледна точка на качеството. Съответно производителите на вино, купувачи от натоварени лози, трябва да прибавят го различни практики в избата, за да могат да правят вина, които да се харесват, което не е най-удачният вариант. Картелирането на цените на гроздето не е добро, а по наши наблюдения точно това се случва. Големите производители диктуват цената на гроздето", казва експертът.

В момента усилията на вино-

производители са насочени главно към превземането на външния пазар.

Заради кризата у нас стагнацията на пазара е голяма. По думи на малки и големи производители има спад в продажбите през тази година спрямо миналата. За сметка на това износьт се е увеличил многократно. Как обаче се отразява на бранша инвазията на вина от Чили, Аржентина и други страни, които като че ли в последните години господстват на световния и европейския пазар?

"Не смятам, че ние трябва да се борим за пазар с такива производители, защото, реално погледнато, ние работим в

са на получаването му прави крайния продукт много по-интересен. На практика сериите, които правят големите производители с такова изпиано вино, са толкова, колкото и на малките производители", разяснява експертът.

Къде сме ние на световната винена карта?

"Конкурсите раздават много медали и според мен това не е фактор, който дългосрочно би могъл да промени имиджа на българското вино. Това, което ще го подобри, е, когато започне да се консумира навсякъде в добрите ресторанти на цяла Европа. Ако в една винена листа сред 600-700 групи вина срещнем и българско, това е истински успех", убеден е Иво и допълва, че досега е виждал много малко винени листи с повече от един роден продукт. Добре е вече да има по 2-3 български вина като начало.

Не бива да се възгоряваме след Дюселдорфското изложение и по една друга причина. Според специалистите имиджът на виното ни спада. През 70-те години, когато започва по-сериозният износ към Великобритания, скандинавските страни, Германия и т.н., нашето вино се е приемало за много добро в ниския ценови клас. След което нещата се променят. През 90-те години вече се определя като много евтино, но не толкова добро вино. Сега усилията на винопроизводителите са насочени именно в изграждането на нов имидж. Това е важно и при ценообразуването. В момента вино, което идва от страни като Франция, Италия и Испания, струва много по-скъпо от същия клас българско вино.

Сред уникалните ни сортове са Мавруд, Мелник и Гъмза, а износьт е към Русия, Полша, Германия, Великобритания, Белгия и скандинавските страни. За развитие на винен туризъм у нас и дума не може да става, докато инфраструктурата ни е на това ниво.

Ако все пак сте решили да погледите небето си с хубаво вино, то знайте, че за това не е необходимо да се изръсите една торба пари. Има много добри вина, които се предлагат на цена 10-15 лева, а за истинска напитка на боговете ценовият диапазон тръгва от 25 лева нагоре.

Бартерът отново е хит

Една от най-старите форми на търговия - натуралната размяна или бартер, както се нарича днес, се завръща отново на мода. Сега обаче този тип сделки са с ново лице, защото се

извършват онлайн. В редица специализирани сайтове всеки може да размени например земеделска земя, останала му по наследство, срещу лек автомобил втора употреба.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

„Предимствата на натуралната размяна са, че не ти трябва пари, за да си купиш нещо необходимо, а едновременно с това и пестиш време, отървавайки се от нещо ненужно“ - коментира управителят на специализирания сайт за разменна търговия www.barterbg.net Момчил Антонов. Според него най-много бартери се правят с имоти, коли, компютърни части, домакински уреди. „Без банкови преводи и финансови трансакции просто става по-лесно. Разменних бебешката количка на Марти срещу госта запазено колело тип триколка от Бургас“ - споделя Анелия Витанова от София.

Нарастващата инфлация, кредитната криза, отчитащите силен спад фондови борси, забавеният икономически растеж и повишената безработица са причина да се завърне на мода разменната търговия в световен мащаб, коментират анализатори. „В Германия например са госта по-отворени за бартерни сделки и се разменят буквално всякакви стоки и услуги. Останах изумен как върви като топъл хляб употребявана домакинска посуда“ - отбелязва Момчил Антонов. Според гумите му необяснимо е защо у нас не върви и бартерът с книги например, въпреки че всеки има у дома десетки отдавна неотваряни томове. Иначе по света се разменя всичко. В Италия миналото лято хотел предложи безплатна нощувка срещу чисто нов комплект спално бельо. Във Великобритания пък бизнесът върви много добре, след като потребителите разпродават и разменят дори неизползваните вещи в детските стаи на стойност милиони лири.

Някои сайтове за разменна търговия използват и собствена виртуална валута. Такъв е например „Бартерклуб България“, където малки и средни фирми купуват и продават, без да се разплащат с пари. За покупко-продажбата се използват бартерлевовете, услов-

ни парични единици, приравнени към лева, които служат за отчитане на сделката. Представете си, че ресторант реши да се споразумее за бартер с печатница. Заведението за хранене ще получи менюта и рекламни флаери, а служителите на печатницата няколко седмици ще поръчват обяд от ресторанта. Най-голямото удобство на системата е, че не е необходимо всеки участник да купува директно от онзи, на когото продава, и обратно. Освен нов канал за дистрибуция на стоки и услуги бартерът е чудесна алтернатива за фирмите да се отърват от залежалите стоки на склад, да намерят нови клиенти.

„Сред плюсовете на този тип сделки са и че се спестяват оборотни средства, няма разходи за разплащане по банков път и може да се намали междуфирмената задлъжнялост“ - изтъкна още едно предимство на бартера Иван Стойков, финансов анализатор от „Моите пари“. Според него една от най-старите форми на търговия няма как да оцелее икономиката ни. „Независимо дали е получило всеобщия еквивалент - пари или група стока или услуга срещу онова, което продава, всяко лице или фирма продавач е длъжно да начисли и плати ДДС“ - обобщава експертът. Понякога бартерът не е в съвсем чиста форма, защото освен размяната едната страна по сделката се налага да доплаща закупената стока или услуга.

„Едно време правехме бартер на съборите в Сърбия. Ние им носехме български домати, сирене, кашкавал, месо, а те ни даваха касетки със сръбска музика“, спомня си Кирил Райнов. Разменната търговия днес се е разпространила и далеч извън сферата на стоки и физическите удобства. В един от многото сайтове за бартер например учителка по математика предлага обучение на деца до 14-годишна възраст в замяна на ремонт на дома ѝ.

„Бартерът никога не е излизал от икономиката ни. Той е алтернатива не

само когато паричните системи са нестабилни, а въобще когато хората искат да разменят нещо ненужно или в повече срещу вещь или услуга, която им трябва“ - заяви Момчил Антонов.

Новият тип разменна търговия в интернет дава безброй възможности за покупко-продажба - от гипсокартон до стоматологични услуги. Някои от сайтовете за бартерна тър-



говия изискват членство, в други регистрацията е безплатна. Чрез специализирани търсачки може да издирите или предложите предмети и услуги в сферата на компютърните технологии, детското обзавеждане, модата, електрониката, автомобилите и авточастите, недвижимо- имоти, комуникаци-

ята, козметиката, домашните любимци, строителството. Списъкът може да продължи с музика и филми, хоби, развлечения и т.н.

Всъщност бартерът не е излизал дори от ежедневието ни, ако се замислим. Една домакиня ще занесе у съседите баница, а те ще ѝ наберат краста-

вици и марули от градината. Неведнъж са ни напомняли старото българско правило: не се връща празна чиния. Като дете със сигурност сте правили бартер за някоя играчка, която не харесвате, с друг връстник за неговите цветни моливи или хубава книжка.

Хранителна добавка

Urocomfort

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища

ЕСОPHARM

Food supplement

Urocomfort

Комплексна формула, включваща
ЧЕРВЕНА БОРОВИНКА
Д-МАНОЗА И
КОПРИВА

60
малатинови капсули

Урокомфорт при уроинфекции

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

Мукаела ВЪЖАРОВА

Април 2014-а. Унгария. Дясноцентристката партия ФИДЕС на Виктор Орбан спечели отново властта с убедително мнозинство. За втори път след четири години управление в условия на световна криза. Победата той определи като победа на своя народ над заварените деформации на прехода, над вредната в условията на криза евробюрократия и едновременно като знаков триумф на евродясното в навечерието на новия вот за европейски парламент.

Явлението "Орбан" при цялата си себичност даде сериозен повод за нов размисъл за посткомунистическия преход в страните от Централна и Източна Европа. За много въпроси. Защо масово в държавите от някогашния соцблок икономическата структура заработи деформирано? Защо и държавните институции, и партиите в политическата система са зле функционирани и често са доста изкривени лица? Защо в условията на сегашната глобална криза голяма част от тези страни се оказваха най-тежко и за най-дълго ударени, а някои направо парализирани? Защо по-печетно граждани са гневни в ежедневието и апатични, когато трябва да действат граждански и политически? Защо са разочаровани от прехода и каквото трябва, за да повярват пак, както преди две години, в потенциална демократична обществена и техните икономички?

Много от отговорите десният унгарски лидер даде чрез ясно артикулирана програма и действия, поставящи го често в зоната на много рискове и остро критикуван и отвън, и вътре в Унгария, играч.

"Унгария успя. Продължаваме като част от ЕС, но със самочувствието на силна нация със силно национално правителство. С осъзнаване на заварените деформации на икономическия преход и може да ги поправим. Без омраза, обединени в първостепенния общ интерес - на унгарското семейство и неговия икономически просперитет, с държава с ясна и печеливша икономическа визия." Така в едър шрих победилите отново поли-

Кога можеш да спечелиш избори, като свалиш цената на тока

тик благодари на унгарските граждани. За полученото ново доверие - близо 67% за ФИДЕС, за активността и на тези избори - над 60%, за знака на категорична подкрепа за извършената конституционна и икономическа реформа и за начина на присъствие на Унгария в Евросъюза.

Като дипломиран юрист, специализирал политически науки при големи световни имена, като знаещ и опитен политик, стъпил на политическата сцена в самото начало на унгарския преход, много решителен, но и много нестандартен, Виктор Орбан издаде собствена присъда над прехода. Обяви, че той е бил деформиран заради доминиращата роля на старата номеклатура и в икономическите, и в политическите преобразувания, и при подбора на властовите кадри на всички нива. И предприе офанзива срещу натвореното, цитирам, от лукави вътрешни стари фигури в съюз с глобални външни монополи.

ФИДЕС и коалиция поставиха на преразглеждане куп приватизационни актове, свързани със структуроопределящи сектори на унгарската икономика. Правителството си връща съществен дял от унгарския петролен и газов гигант MOL чрез обратно изкупуване на акции от руската компания "Сургутнефтегаз". Заявява готовност да купи обратно и Е.ОН от германците и взима газовия сектор на компанията. И в търговията с метален скрап възстановява диригентската роля, както и в търговията с тютюневи изделия. На критиките и откъм Брюксел, и откъм Океана за недопустима за пазарните правила намеса - национализация, отговорът е, че държавата не отнема, а плаща тези преструктурирани. При това на много сериозни цени. (Случаят с MOL е особено показателен - на руснаците за обратното изкупуване са платени близо 900 млн. евро над сумата, на която те на предходен етап са придобили конкретния дял акции.)

В държавната администрация вълната "Орбан" извършва радикална реформа, рационализира системата, като започва от свиване на министерствата от 14 на 8 и адекватно максимално оряване на бюрократията. След ре-



формите и на регионално, и на ниво местна власт от общото съкращаване на политически елит и на администрация за 4 години са икономисани близо 2,5 млрд. евро. Поразителен фискален аскетизъм дори за най-строгото дясно в следвоенна Европа. Следва друга голяма "икономия" - промяната на конституцията в частта намаляване на депутатите в парламента: от 386 на 199. Всичко това унгарците подкрепят категорично още в първия мандат на ФИДЕС.

Най-силната карта обаче на Орбан, изграна и преди, и сега, твърдят много анализатори, бе наглед "популистката, но по същество жизненоважна грижа за поевтиняването на битата на унгарците" - чрез сметките за ток, вода, газ, както и за семейните и бизнес кредити и ипотеки.

Унгария влезе в световната дългова криза в лош тонус, с огромен държавен дълг и с недопустим за страна - член на ЕС, бюджетен дефицит над 4,5 от БВП. Бе една от първите държави, поискали в кризата спешна помощ от МВФ - стартово 25 млрд. долара. Както повечето фирми, така и повечето унгарски семейства са с непосилни кредити и ипотеки в швейцарски франкове и йени - специфична за страната тогавашна "мода". По данни на банковия регулатор малките и средните предприятия имат над 3,32 млрд. евро неизплатени заеми, домакинствата - ипотеки за повече от 13,27 млрд. евро, 360 хил. семейства са на ръба да загубят жилищата си.

Орбан започва да действа едновременно в много посоки. Въведен е плосък данък върху дохода на физическите лица - 16%, корпоративен - в ди-

апазон от 10 до 19%. Специално за мегакомпаниите с отношение към сектора на услугите, като телекомуникационните, енергоразпределителните дружества и големите търговски вериги за търговия на гребно, има кризисен данък от типа по-голям оборот - по-висока ставка. Макар ДДС да се повишава с 2% (на 27 на сто), остава диференциацията - 5% за лекарствата с рецепти и инвалидни пособия, 18% за печатни издания и за най-масовите хранителни продукти в потребителската кошница като брашно, мляко, млечни продукти и др.

И за дисциплиниране на банките се въвежда кризисен данък. Следват строги ограничения за бонусите на банковия елит, вкл. обратно действащо облагане и уникалното геноминиране на ипотечните дългове на семействата във форинти (отново за сметка на банките, но с последващо частично компенсиране на тези разходи). След като повече от половината от креди-

тите на унгарските домакинства и средния бизнес към датата на теглене са били в швейцарски франкове и евро, защото така е било най-изгодно, след удара на финансовата криза и поевтиняването на форинта дълговете им към банките стават непоносими.

За разтоварване на битовите разходи (защото структурата и ефективността на енергийната система на Унгария може да си го позволи) кабинетът атакува цените на енергията. От началото на 2013 г. доставчиците на комунални услуги биват на два пъти задължени да намалят цените на газа, тока и топлото, сега предстои още едно понижение с над 10% на цената на природния газ за домакинствата. Като цяло по данни на Евростат за последните 4 години Унгария е достигнала най-ниската инфлация от 40 години насам, най-високата заемост от 22 години насам, успяла е да изплати предсрочно дълг от над 2 млрд. евро през миналата годи-

на и т.н. Само за 2013-а има износ за над 84 млрд. евро, в който чувствителен дял има селскостопанската продукция, насочена на Изток, вкл. руските региони, Китай.

Орбан изплаща 8 месеца предсрочно заема, взет от МВФ, като в същото време още повече засилва експорта и привлича инвестиции отвсякъде. Пекин влиза с 2 млрд. евро за жп линия, продължават да работят стари и влизат нови световни автомобилни гиганти като "Опел", "Ауди", "Мерцедес". Атакувайки допуснатите грешки на прехода в екзотичния блок от държави (върещам се към базовата теза на унгарския лидер) чрез нестандартен икономически, политически и социален микс от мерки, ФИДЕС не пропускаше ден да работи и за връщане на духа, на националното самочувствие на нацията.

"Моят народ не е второ качество, моят народ може. Може да помогне и на Европа за нейната нова общностна идентичност", изрече отново Орбан веднага след националните избори и месец преди така важния вот за нов европейски парламент. И гарантира приноса на Унгария за важната цел - запазване, според личната му формулировка, "на дясното и на общностно ниво", но с изричното унгарско изискване: за обновено дясно. С истински действена, не задушаваша бюрокрация и без старите икономически колаборации.





Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ,
международен
наблюдател

Състоянието на Украйна е по-лошо от катастрофално

За Украйна единствената добра новина е, че зимата свърши и през следващите няколко месеца жителите на размирната държава няма да се нуждаят от отопление.

Що се отнася до всичко останало в икономиката, министърът на енергетиката Юрий Продан на среща с

представители на Европейския съюз рисува апокалиптична картина. На тази среща, състояла се на 8 април, се обсъждаха варианти как да се помогне на Украйна за покриване на нейните енергийни нужди и възможността за препродаване на газ от Европа след решението на Газпром да вдигне цената за Киев с 80% - достигайки 485 долара за 1000 м³. Естествено Украйна е категорично несъгласна с това драстично увеличение на

цената. Освен това Москва изисква от Киев да се разплати за ползвания руски природен газ на стойност 2,2 милиарда долара, което прави вероятността от трета газова война по-висока от всякога. Съвсем наскоро президентът на Киевския институт за енергийни изследвания Александър Нарбут отбеляза, че ако Газпром затвори кранчето, Украйна ще остане с резерви от газ само до 10-15 април.

Временният премиер Яценюк вече заяви, че държавната хазна е празна.

Той бе нарекъл своето временно правителство "кабинет на политическото самоубийство", правителство, готово да посрещне икономическата катастрофа. Членовете на този кабинет не очакваха, че всичко в икономиката на Украйна ще се окаже от лошо по-лошо. Те



бяха наясно, че не може да очакват подарък от Русия в енергетиката, но същевременно не смятаха, че Москва ще направи всичко възможно, за да постави Украйна в катастрофално положение.

Тук ще напомня за крайната нестабилност в промишления Югоизток на Украйна, както и за икономическата неопределеност, съпроводена с изчерпване на валутните резерви. За тези крайно тежки условия на 4 април агенция Мудис допълнително понижи рейтинга на Украйна. Според Яценюк брутният вътрешен продукт вероятно ще спадне с още 3%. И то при благоприятно икономическо развитие. В случай на изостряне на икономическата криза спадът се очаква да бъде 10%.

Положението на държавните финанси е плачевно, защото те бяха изкуствено раздувани при управлението на отстранения президент Янукович. Неговата администрация изземаше средствата от местните власти и от обществените фондове, като преместваше сроковете за изплащане на данъците от предприятията с цел да запушва дупките в държавния бюджет.

Поголовната корупция изсмукваше жизнените сокове на страната. Външният и вътрешният дълг достигнаха 53% от брутния вътрешен продукт и за обслужване на падежите по тези дългове отиваха над 10% от националния бюджет.

За някакво преодоляване на апокалиптичната ситуация се изискват радикални мерки.

Мнозинството етнически украинци, които подкрепяха революцията на Майдана, са готови да

посрещнат новото затягане на коланите, но това няма да бъде по вкуса на рускоезичното малцинство от Югоизтока на страната.

Има и някои добри новини за украинската икономика. Европейският парламент утвърди премахването на митата за износа на украински стоки в ЕС. Освен това Международният валутен фонд обяви своята готовност да отпусне на Киев кредит на сума от 14-18 милиарда долара. Разбира се, както винаги МВФ поставя условия за провеждането на необходимите реформи.

Очевидно за спасяването на Украйна е нужна мащабна помощ от ЕС и САЩ.

Но едва ли, излизайки от глобалната криза, Европейският съюз и Щатите ще разполагат със свободни средства за подпомагане на Киев. Още повече като се има предвид бързото развитие на събитията в Украйна, която, преминавайки в западната сфера, се оказва непревдиген товар за финансите на ЕС и САЩ.

Естествено украинците не са очаквали лишението, на които ще бъдат подложени вследствие на мерките за строги икономии, мерки, които МВФ винаги изисква. Същевременно широкият руски пазар ще бъде затворен повече или по-малко за украинския износ. Експортът на Украйна за ЕС, дори без мита, няма да бъде конкурентоспособен с изключение на някои суровини и "екзотични" украински продукти. Пазарът на ЕС, който е най-големият в света, е и средище на ожесточена конкуренция. Така че украинците ще трябва да се разделят с розовите илюзии и да приемат, че в обозримото и дори в подалечното бъдеще няма да живеят със стандарта на германците, холандците и датчаните.

Paracetamol Escopharm

Парацетамол

Добрият избор на парацетамол!

А50/07.03.2013

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



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

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





Всичко, което обичам, започва от България

● Със Силви Вартан разговаря Олга Камбурова

"Още като дете винаги съм си мечтала да стана артистка; от най-ранните години растях с тази мечта, без да мисля за известността и за парите. Когато започнах да пея, осъзнах този друг аспект на занаята: известността и последствията. Творческият занаят е внушителен, но най-вече се предполага човек да живее различно, малко отстранено, та да си изградим своя съвсем лична представа за света и така да изразим и преда-

дем онова, което изпитваме. Целта е да бъдат пробудени чувства посредством речта, гласа, тялото...

На седем годинки вече имах усещането, че съм на сто, а днес понякога ми се струва, че съм си все на седем. Ето защо упражнявам тази творческа професия: за да съхраним детето в мен. Изкуството е най-чудесният начин човек да запази детския дух. Артистите, които ми въздействат, са онези, които съ-

умяват да забравят сами себе си, както това става при децата. Да играеш - това е да се откъснеш от настоящето, да се отдръпнеш назад, нагоре. Да бъдеш някой друг и да си бъдеш сам себе си: една невероятна залъгалка, на която са способни единствено децата!"

Откъс от автобиографичния роман на Силви Вартан "Дума по дума", който от 7 април е вече и на българския книжен пазар. Преводач е Венелин Проилов.

С новия си албум "Силви в Нашвил" се връщате във времето на своите 20 години, когато записвате в прочутото студио "RCA Victor Studios" заедно с музикални величия като китариста Чет Аткинс и Елвис Пресли. Албумът вече получи световно признание, а концертите Ви с него по света имат очакван успех. Сигурно емоцията преди концерта в София е силна?

- Винаги, когато се връщам в България, съм много развълнувана! Да пея за моята публика е едно огромно преживяване. Защото емоциите ми са български и всичко, което съм се научила да обичам, започва от България... Усещането, което българската публика ми дава, винаги докосва душата ми със своята ярност, преданост и любов!

- Вашият корен с годините сякаш все по-дълбоко търси досег с родната земя. Наскоро сте дарили голяма сума пари за новия Музей на София и при Вашето идване, в деня на концерта, ще можете да посетите експозицията, за която имате лична заслуга. Какво очаквате да видите?

- Разбира се, за мен е много приятно, че ще разгледам този музей и ще науча повече за София. Аз още пазя в себе си спомените за старата София, която обичам, но с интерес преоткривам всяко ново нещо при моите посещения.

- Вие основнохте едно българско дете - мисля, че дъщеря Ви Дарина е вече голяма, 17-годишна. Моля, разкажете ни за нея. С какво обича да се занимава, как се справя в училище, говорите ли с

В моята родина аз оставих най-хубавата част от себе си, за да я открия отново 40 години по-късно

нея на български, пеете ли още заедно "Марица"?

- Дъщеря ми Дарина е чудесно младо създание, много мило и по нищо не се различава от връстниците си. Тя обича да пее, много е музикална, но е позатворена и публичните изяви не я привличат. Слуша музика като всеки тийнейджър, обича приятелите си. Но тя не научи български за разлика от моите внуци... В София ще бъде заедно с една от трите дъщери на моя син Дейвид Холидей - казва се Илона, носи името на своята майка. А за "Моята река е Марица, твоята е Сена", наистина тази песен стана много популярна във Франция. Аз я обичам и я свързвам с България. Странното е, че докато живеях като дете в България, никога не бях виждала реката - Марица е далеч от родния ми край. Но песента е прекрасна и ние дори направихме красив запис заедно с Дарина.

- Имали сте много тежко и трудно детство в семейство на прокудени, а после получавате световно признание. Не Ви ли се искаше да загърбите лошите спомени от напускането на България, от немотията?

- Не, аз нямам лоши спомени от България. Напротив, детството ми беше слънчево и безгрижно. В моята родина аз оставих най-хубавата част от себе си, за да я открия от-



ново 40 години по-късно. И досега смятам, че го голяма част успехите ми се дължат на онова малко момиче, което се качи на влака от София за Париж.

- Вашето покръпено изпълнение на "Я кажи ми, облаче ле бяло" накара българите да плачат, стана символ на личната драма на всеки, принуден да търси хляба си далеч от родния край. Откога носите тази песен в душата си?

- Да, аз зная тази песен от своите родители, те ме научиха да я пея. Изпитвам огромни емоции, когато я пея, и едвам сдържам сълзите си. Аз съм чувствителен човек и емигрантската съдба ме възнува.

- Славата Ви е огромна. Но световната популярност е тежко изпитание. Имате ли нужда да се лекувате от нея и как го правите?

- О, аз изживях едни лудешки времена! Младостта, това да откриваш света около себе си, известността, музиката и безкрайните тълпи от полудели фенове! С първия ми съпруг Джон Холидей

бяхме целите в "червено и златно". Това бяха прекрасни времена... Но за мен славата не е необходимост, не живея заради нея, имам имунитет (смее се).

- Вашата женска красота, чар, елегантност, енергия, сякаш не зависят никак от тиктакането на часовника. Сигурно имате скрито оръжие?

ЖИВОТЪТ НА ЕДИН ИДОЛ

- Родена е в софийското село Искрец.
- Напуска България със семейството си през 1952 г. едва седемгодишна.
- Още на 17 години пее в препълнената зала "Олимпия" в Париж.
- През 60-те пее на една сцена с "Бийтълс", кумирите на младото поколение.
- Тя е първата рок певица на Франция и първата, която събира на концерт двестохилjadна публика.
- Близко двете десетилетия е сексимвол на Франция.
- Шарл Азнавур пише специално за нея прословутият шлагер "La plus belle pour aller danser".
- Заедно с Джон Холидей са най-популярната в света звездна двойка на 70-те години.
- Майка е на Дейвид Холидей и баба на три внуци.
- Изнася 50 звездни концерта в зала "Олимпия" заедно с Джон Холидей.
- Снима се в култовия филм "Търсете идола" и е истински идол на Франция.
- Една от най-популярните ѝ песни от 70-те "La Maritza" е посветена на българската река Марица.
- Съпруга е на американския продуцент

- Тони Скоти.
- Двамата основават българското дете Дарина.
- Първият ѝ концерт в България е през 1990 г.
- С брат си Еги основава Асоциация "Силви Вартан за България".
- В родилните отдели на нас работят 47 кувьоza, финансирани от Асоциацията.
- Асоциацията е един от основните дарители на Българския червен кръст и дава възможност за топъл обяд на бедните.
- През декември 2013 г. Силви Вартан запали коледната елха в Брюксел.
- През 2013 г. беше председател на журито на "Мис Франция".
- В края на миналата година записа 40-ия си диск - "Силви в Нашвил".
- Музикалната ѝ кариера продължава над 50 години, с 40 издадени диска, 1800 песни, 40 милиона продадени копия, шест филма, 2000 корици на списания и хиляди разпродадени концерти.
- На 24 април в зала 1 на НДК в София Силви Вартан ще представи в концерт песните от най-новия си диск.

Езиковите ваканции в чужбина

Гергана ПЕТКОВА

Ако някой ви каже, че за две-три седмици детето ви ще научи чужд език на ваканция в чужбина, не му вярвайте. Не е възможно. А и целта на езиковите ваканции не е тази. Те се организират, за да дават възможност на децата да се запознаят с други култури, да свикнат да общуват с чужденци и да станат по-самостоятелни.

С ега е моментът родителите да избераат място за лятно обучение в чужбина на своето дете. Общите условия за всички школи са еднакви независимо от държавата - минималният срок за такава ваканция е две седмици, максималният - месец. Приемат се деца между 7 и 18 години. Наставяват ги в пансион, при приемно семейство или в самостоятелна квартира в зависимост от възрастта и условията на училищата. Таксите са между 900 и 3500 евро без джобните пари. Приемачото училище осигурява

Хип-хоп за малки и салса за големи



Приключенският лагер край Мюнхен е предпочитано място за езикови ваканции

24-часов надзор, храна, транспорт от и до летището, обучение и извънкласни занимания, медицинска помощ.

Във Великобритания цените варират от 1800 лири за две седмици до 3500 лири за три седмици. Учебните програми включват академични предмети като английски език, математика, природни науки, музика, изкуства, компютърна грамотност. Възможностите за спорт са разнообразни - ръгби, футбол, крикет, баскетбол, скуош, уиндсърфинг, ветроходство, гребане.

В Германия може да се учи не само немски език, но и

английски. Там ваканциите струват от 1570 до 3500 евро за 3-4-седмично обучение и предлагат предимно езиково обучение и спорт - от рафтинг и скално катерене до плуване и езда. Включени са курсове по бижутерство и рисуване и дори по хип-хоп танци. Край Мюнхен има планински приключенски лагер за деца от 12 до 17 години.

Във Франция наблягат само на традиционното обучение - повече занимания и по-малко екскурзии. Цените са 1570-1600 евро. Така е и в Малта и Италия. Там двуседмичните занимания струват съответно 900-1550 евро и 780-1400 евро.

За възрастни - от 18 до 70 години - има езиков курс с латинотанци в Куба. Цената му е 1300 долара без самолетния билет. Направен е така, че обучението да не пречи на активното спортуване на плажа.

Всички езикови курсове дават сертификат за ниво на владение на чуждата реч, твърдят образователни консултантски агенции у нас.

Предстоящо

Истинският английски

До месец-два издателство "Просвета" ще пусне на пазара нов уникален продукт.

FOR REAL е съвременна система за интензивно изучаване на английски език в четири нива: от A1 до B2. Разработена е от специалисти - носители на езика, и е адаптирана за потребностите на българските ученици. Съобразена е с изискванията на Общата европейска езикова рамка и гарантира изграждане на умения в съответствие с Държавните образователни изисквания.

FOR REAL е подходяща за обучение в гимназиите както за първи, така и за втори чужд език. Тя развива интегрирано четирите езикови умения (четене, писане, слушане с разбиране и говорене) чрез текстове и сюжети, свързани с живота на младите хора във Великобритания. Мотивира учениците да учат, като ги запознава с богатството от изразни средства на съвременния език. Системата дава на учителя такъв богат набор от ресурси, че не се налага той сам да си ги търси. С нея могат да работят и учители, които нямат много опит в преподаването, защото тя им дава всичко. Часовете по английски с FOR REAL ще са интересни, ще доставят удоволствие на учениците и това ще ги мотивира бързо да вървят напред", смята Райна Костова, учител по английски език в Първа английска езикова гимназия в София. Системата подготвя учениците за изпитите на Кеймбридж (PET, KET, FCE) и Тринити чрез многобройни дейности и упражнения по съответния формат.

Система с уникални ресурси:

- Собствена електронна платформа "E-zone", с която учителят може лесно да задава и персонализира индивидуални или групови задачи по всеки един урок от всеки модул, да пише коментари за работата на учениците и да следи напредъка им; учениците имат възможността да изпълняват и предават заданията си онлайн;

- Дискове "Testbuilder", с които учителят сам може да съставя тестове за броени минути, без да е необходима специална компютърна подготовка или сложно техническо оборудване;

- Фокус върху изпитите на Кеймбридж и Тринити, които отварят пред учениците врати към англоговорящия свят;

- Специално разработени теми за България, които мотивират учениците да разказват за страната си, докато учат чуждия език.



Немски език за напреднали

PRIMA C1 вече е на пазара



Седма част на системата PRIMA за изучаване на немски език вече е на българския пазар с марката на "Просвета". Тя е за ниво C1 на Общата европейска езикова рамка. Това е най-модерната учебна система, разработена от международен авторски колектив във водещото немско издателство "Корнелсен" и лицензирана в много страни по света. Българското издание е съобразено с държавните образователни изисквания и учебните програми за изучаване на немски език.

PRIMA C1 развива комбинирано четирите езикови умения - четене, писане, слушане с разбиране и говорене. Системата подготвя целенасочено за сертификатни изпити, главно за DSD 2, Goethe-Zertifikat C1, Test DaF.

Учебната система съдържа:

- Книга за ученика

- Работна тетрадка със CD
- Аудиодискове към учебника с всички текстове за слушане
- Книга за учителя
- Допълнителни онлайн материали

PRIMA се отличава с ясна структура, богато оформление и подходящи илюстрации. Съставена е от кратки, внимателно структурирани учебни единици по теми, които интересуват учениците и ги поощряват да учат. В центъра на учебната система авторите Фридерике Джин и Лутц Рорман поставят живота, говорим език. Всички форми на работа са ориентирани към ученика и свободното му общуване на езика. Различните форми на работа и упражненията гарантират интересни и разнообразни учебни часове. PRIMA дава възможност на учениците редовно да проверяват и оценяват своите знания и умения.

Десет изпитни варианта за външно оценяване в 8. клас

Ако ви предстои изпит след 8. клас и интензивно обучение по немски език, това помагало на "Просвета" ще ви подготви перфектно. Авторите Катя Златкова и Елена Кендерова са подбрали интересни текстове с младежка тематика, които са обособени в 10 тестови варианта, съобразени по формат и обем с изискванията на Министерството на образованието и науката. Всеки тест съдържа

два текста, към които се поставят задачи за слушане с разбиране; два текста, към които се поставят задачи за четене с разбиране; два лексикално-граматически теста (общо 60 задачи с множествен избор) и една задача за създаване на писмен текст.

Работата с помагалото придобива особена важност през втория учебен срок, когато учениците са натрупали повече знания и могат да придобият конкретни умения и тактики, необходими им за изпита. То може да се ползва и за годишен преговор, защото обхваща изучавания материал през цялата година. В края на всеки тест са дадени транскрипциите на текстовете за слушане и верните отговори на задачите. Това позволява на учениците да работят самостоятелно вкъщи, да проверяват и оценяват знанията си.



ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

22 - 28 АПРИЛ 2014

Да съхраним ставите си

Защо болката в ставите се "подмладява", задължително ли е възрастта да направи придвижването ни трудно и как можем да се предпазим? Отговори на тези и други въпроси, свързани със ставите, дава специалистът д-р Валентин Матеви

на стр. 14

В сезона на сенната хрема

Пролетта е кошмар за хората, алергични към брезовия полен. Но според специалистите още в края на февруари, когато е било първото затопляне, пред кабинетите им са се увеличили пациентите със симптоми на сenna хрема. Повече за заболяването прочетете

на стр. 18

Хинапът излиза на сцената



Според редица фитотерапевти в петицата на най-полезните лекарствени растения на света влиза хинапът (китайската фурма). Той е слабо разпространен и почти непознат в нашата страна, независимо че в Китай се използва повече от 6000 години. Напоследък интересът на учените към това растение определено расте, а причината са множеството му здравословни качества. Кои са те ще разберете

на стр. 21

Отслабване чрез кавитация

Лятото е на прага ни, а представителките на нежния пол все по-често наблюдават показанията на кантара. Явно, време за отлагане няма, ако искаме да изглеждаме добре на плажа. Едно от най-съвременните оръжия срещу килограмите се нарича кавитация. Какво се крие зад непознатата дума вижте

на стр. 22



ЛЕКУВАМЕ ИНФАРКТА НА СВЕТОВНО НИВО

Доц. д-р Иво Петров, дм, е национален консултант по инвазивна кардиология и началник на клиника в "Сити Клиник". Завършил е медицина в МУ-София, придобива специалности "Вътрешни болести", "Кардиология" и "Ангиология", а тясната му специализация е по инвазивна кардиология. Значителна част от професионалната си квалификация е придобил в Института по кардиология и сърдечносъдова хирургия към Фондация „Фавалоро“, Буенос Айрес, Аржентина. Преминал е обучение по стрес ЕхоКГ във Висбаден, Германия.

В България кариерата му тръгва от Университетската болница "Св. Екатерина", където започва от доброволен сътрудник и достига до главен асистент в Клиниката по кардиология. През 2006 г. е поканен да оглави Кардиологична клиника на "Токуда Болница София".

Доц. Иво Петров е председател на Дружеството на кардиолозите в България и на Българското дружество по ендоваскуларна терапия. Член е на Управителния съвет на ISES (International Society of Endovascular Specialists), на Европейското кардиологично дружество, на Американския колеж по кардиология, на Испанската асоциация по кардиология и други научни организации. Владее испански, английски и френски език. Има огромен опит в ендоваскуларните процедури на аортата, на артериите на мозъка, на коремните органи и на долните крайници. Въвежда и специализиран център за лечение на белодробна тромбемболия и остър исхемичен инсулт.

Интервю с доц. Иво Петров на стр. 17

ПЕРФЕКЦИОНИЗМЪТ Е ПО-ОПАСЕН ОТ ЦИГАРИТЕ

Перфекционизмът води до стресови ситуации, които са по-вредни за здравето от тютюнопушенето, установи канадско изследване. Според проучването на д-р Даниел Молнар от университета "Брок" хората, страдащи от манията за съвършенство, са изложени на еднакъв здравен риск с тези със свръхтегло и пушачите. "Ние винаги пропагандираме перфекционизма като висша ценност за човешка реализация, но той е фактор, водещ след себе си до многобройни нежелателни последици, като преждевременна смърт и по-ниска устойчивост на инфекции", изтъква д-р Молнар.

Тенденцията на манията за съвършенство се проявява при две пети от хората. Според учените е естествено хората да искат да се утвърдят, например в професията. Но когато перфекционизмът се

превърне в мания, той започва сериозно да застрашава здравето на човека, тъй като поражда силно стресови ситуации. В такава обстановка адреналиновите жлези, които са разположени над двата бъбрека, произвеждат два невротрансмитера - адреналин и норадреналин. Те подготвят организма за борба, предизвиквайки повишен пулс, по-високо кръвно налягане, разширяване на кръвоносните съдове и увеличаване на метаболизма. Когато организмът не успее да изгради защита, страдат неговите имунна, храносмилателна и сърдечносъдова системи. Оттук идват и здравословните проблеми на перфекционистите, които най-често стават лекари, юристи, инженери и т.н., професици, изискващи спазването на високи професионални стандарти. Те много често се превръщат в работохолици.

СОЕВИЯТ ИЗОФЛАВОН ЗАПАЗВА МЛАДОСТТА, КРАСОТАТА И ЗДРАВЕТО НА ВСЯКА ДАМА

Изофлавоните са биологично активни съединения, които присъстват в храните от растителен произход. Спадат към групата на растителните естрогени (фитоестрогени) и имат действие, подобно на естествените женски полови хормони (естрогените), но не са стероиди. Имат и антиканцерогенно и антиоксидантно действие.

Едни от най-богатите източници на изофлавонови са соевите зърна. Соевият изофлавоон е алтернативен заместител на хормоналната терапия с естроген при жените в периода преди и по време на климактериума, тъй като балансира женския полов хормон. Увеличава го, когато е на ниски нива, и го намалява, когато е на твърде високи. Намаляването на нивото на женските хормони в кръвта се свързва с редица неприятни симптоми като топли вълни, безсъние, нощни изпотявания, вагинална сухота, главоболие, нервност, неспокойствие, промени в настроението, раздраз-



нителност и др.

Соевите изофлавонови и най-вече генистенът потискат и ензима на разрушителите на костното вещество и така предотвратяват остеопорозата, водят до повишаване на съдържанието на костни минерали и на плътността на прешлените на гръбначния стълб, както и на други кости.

Наблюдава се и ефект на удължаване на менструационния цикъл, от което следва намаляване на броя на менструациите през живота на една жена и съответно намаляване на излагането на гръдната тъкан на въздействието на естрогените, които участват в генезата на рака на гърдата.

В голям брой проучвания е установена асоциация между рака на гърдата и постоянно увеличеното ниво на естрогените в кръвта. Така че редовният прием на соев изофлавоон може да се използва и като профилактика срещу развитието на рак на гърдата. Той има важна роля и в профилактиката на някои сърдечносъдови заболявания, както и на злокачествени процеси, засягащи простатата и дебелото черво.

„ПОБЕДИХ НЕЛЕЧИМ ТУМОР!“



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



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



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



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



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

Виж тук: www.mikoteraia.bg

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

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

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

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

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

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

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

„БАЩА МИ ОЗДРАВЯ ОТ РАК!“

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

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



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

Виж тук: mikoteraia.bg

ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

● гр. СОФИЯ

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

● гр. ПЛОВДИВ

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

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

● гр. БУРГАС

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

● гр. ВЕЛИКО ТЪРНОВО

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

Както е известно, по време на бременност организма на бъдещата майка се нуждае от по-голямо количество витамини, минерали и микроелементи от обичайното. Освен фолиевата киселина едно от най-важните вещества и за майката, и за бебето е магнезият. Често го наричат "металът на живота", а неговата основна роля е защитата от всякакъв вид стрес. През последните години учените установиха, че една от причините за синдрома на хроничната умора е именно дефицитът на магнезий.

Нормалното съдържание на този елемент в кръвния серум на жените е 0,66 - 0,99 ммол/л, а при бременност стойностите са по-високи - около 0,8 - 1 ммол/л. Ако при бъдещата майка магнезият е под 0,8, това може да причини сериозни проблеми, най-вече преждевременно раждане.

Дефицитът на магнезий може да се установи чрез кръвно изследване, но има и редица симптоми, които го показват: болки в кръста, спазми в прасците и други мускулни групи, потрепвания и

ДЕФИЦИТЪТ НА МАГНЕЗИЙ Е ОПАСЕН ЗА БРЕМЕННИТЕ

микове, спазми на сфинктера на пикочния мехур, червата, бронхите, контракции и спазми на матката, аритмична работа на сърцето и колебания в кръвното налягане.

От ниския магнезий в организма страда не само майката, но и бъдещото ѝ дете, чието вътреутробно развитие може да се забави.

Освен това дефицитът на магнезий се отразява на сърцето, кръвоносните съдове, стомашно-чревния тракт, нервната система. Пациентите изпитват апатия, липса на сили, повишена тревожност, нарушения в паметта. Магнезият е важен и за обменните процеси и имунологичната защита на организма. Той регулира тонуса на кръвоносните съдове и така предотвратява една от причините за внезапни скокове в стойнос-



тите на кръвното налягане, както и за спазми на коронарните артерии,

захранващи сърцето.

Недостигът на магнезий в кръвта възниква

по редица причини: повишена потребност от него по време на бремен-

ност и кърмене, увеличено отделяне на магнезий при прием на определени лекарства (някои антиацидни препарати, диуретици и др.), липса на достатъчно количество в храната, повръщания, заболявания на щитовидната жлеза.

Профилактиката на магнезиевия недостиг включва прием на относително богати на този елемент храни като ядки, фасул, банани, риба и морски дарове, яйчен жълтък, зелен лук, магданоз. Средната дневна норма за прием при жените е 300-350 мг, но при бременност това количество се удвоява. При многоплодна бременност изискванията са още по-големи. Затова често се налага прием на магнезий под формата на таблетки и по съвета на наблюдаващия лекар. (ЖД)

КАФЕТО ПРЕДПАЗВА ОТ БОЛЕСТТА НА АЛЦХАЙМЕР

Редовната консумация на кафе, дори ако то е в умерени количества, може да предпази от поява на болестта на Алцхаймер, сочат резултатите от изследване.

Учени под ръководството на Давид Блум от Френския национален институт за здравеопазване и медицински изследвания установили в експерименти с мишки, че кофеинът може да има защитен ефект срещу някои мозъчни заболявания, включително срещу болестта на Алцхаймер. Наблюдаването при тази болест намаляване на умствените способности се дължи на натрупване на аномални протеини tau в мозъчни клетки, които са в процес на дегенериране.

Известно е, че редовният прием на кофеин забавя отслабването на умствените способности с възрастта и намалява риска от деменция. Ефектът от кофеина върху заболявания, свързани с протеина tau, обаче не бе изяснен.



В изследванията с мишки учените констатирани, че редовната употреба на кофеин предотвратява загубата на паметта и някои модификации на протеина tau. В рамките на изследването млади трансгенни мишки, които с възрастта прогресивно развили невродегенеративно заболяване, свързано с tau, в

продължение на 10 месеца приемали кофеин по орален път. "Тризащите, които приемаха кофеин, развиха по-малко значително заболяване, що се отнася до загубата на паметта и модификациите на протеина tau, отбелязаха учените." Резултатите от изследването са публикувани в Neurobiology of Aging.

Магнерич

- При преждевременни контракции
- При болезнени мускулни спазми (крампи)

Доставено навреме с Магнерич

С Магнерич намалявате болезнените контракции и риска от преждевременно раждане

БЕЗ РЕЦЕПТА!



Магнезиев продукт №1 в България*

Основната грижа на всяка бъдеща майка е бебето ѝ да се развива правилно и да се роди здраво. Недостигът на магнезий при бременните обаче може да доведе до интензивни болезнени контракции на матката, а те от своя страна да създадат риск от преждевременно раждане и дори спонтанен аборт. За да предотвратят този риск, АГ специалистите често препоръчват на бременните жени да приемат магнезиеви препарати през по-голямата част от бременността. Магнерич е най-популярният и предпочитан магнезиев продукт на българския пазар, производство на водещата фармацевтична компания Актавис. Магнерич печели доверието както на АГ специалистите, така и на бъдещите майки, благодарение на високото си качество и отличния профил на безопасност, който притежава.

Консултацията със специалист преди прием е препоръчителна.

А 27/27.02.2014
Лекарствен продукт без лекарско предписание. Съдържа магнезий. За възрастни и деца над 6 години. Преди употреба прочетете листовката.
* Магнерич е №1 продукт по продажби в лева за 2013 г. в групата на магнезиевите препарати по данни на IMS България.

Actavis

С увеличаването на средната продължителност на живота съвсем нормално се очертава и тенденцията на нарастване на броя на хората с оплаквания, свързани с дегенеративни възрастни промени. Затова и болните от тази група, които търсят помощта ни, се увеличават постоянно. По-конкретно най-често се срещаме с проблеми, породени от износване на хрущяла, с болки в ставите, силно затруднено или невъзможно движение, нестабилна походка. Обикновено тези дегенеративни проблеми започват след 45-годишна възраст, като тази граница може да е доста по-ниска. С такова подмладяване на измененията в костно-ставния апарат се срещаме най-често при хората, които са се занимавали активно с професионален или любителски спорт или са били подложени продължително време на други тежки физически натоварвания. При тях дегенеративните промени започват още на 30-35-годишна възраст и те постепенно до-

УМЕРЕНОТО ДВИЖЕНИЕ Е ЗАДЪЛЖИТЕЛНО ПРИ СТАВНА БОЛКА

Защо болката в ставите се появява и при млади хора? Означава ли възрастта непременно трудно и болезнено движение и има ли начин с напредването на годините да не се засилва "въртенето" в ставите? Какви фактори могат да усложнят естествените дегенеративни процеси и какви да ги забавят? На

веждат до влошаване на качеството на живота им.

Съвременната медицина разполага с препарати, наречени хондропротектори, които се прилагат под различна форма. Те ефективно забавят дегенеративния процес и се използват в практиката и като профилактично, и като лечебно средство.

Какво можем да направим, за да отдалечим възможно най-много във времето естествените възрастови про-

тези въпроси за читателите на в. "Животът днес" отговаря г-р Валентин Матев, началник на Отделението по ортопедия и травматология на Специализираната болница за активно лечение по травматология, ортопедия и спортна медицина "Проф. Д. Шойлев".



поддържането на теглото в норма, да се пият поне два литра течности всеки ден. И, разбира се, както кардиолозите препоръчват след определена възраст да се взима профилактично по един аспирин на ден, така ние препоръчваме да се приемат хондропротектори. Добре е на всеки три месеца да се прави по един курс с хондропротективен препарат. Отначало се приемат през устата, а впоследствие може да се поставят и инжекционно. Такива мерки могат реално да забавят процеса и да намалят всички оплаквания, свързани с дегенеративните промени в ставите - най-вече болката и усещането за скованост и дискомфорт. На разположение на ортопедите и травматолозите са голям брой най-различни хондропротектори. В нашата клиника имаме добър опит с "Хондросейв" и го използваме широко, тъй като съдържащите се в него специално подбрани и съчетани съставки влияят благоприятно както локално върху съответната става, върху опорно-двигателния апарат, така и върху целия организъм. Важно е да се помни, че в никакъв случай не

трябва да се обездвижва ставата, в която има болка. Обратно, необходимо е да се осигури постоянно умерено движение. Все пак трябва да се избягват дългите пешеходни преходи или преходи по неравни и много стръмни терени. Най-добри са всекидневните упражнения за добро раздвижване на ставите. Ако се допусне обездвижване заради болката, идват и последиствията, страничните ефекти - това са ставно-мускулни контрактури, хипотрофия на мускулатурата, ставата се обездвижва все повече и болката, вместо да отслабва, се усилва. Така че много е важен добрият мускулен тонус, запазването на добрата кондиция на ставата, което означава тя да не бъде болезнена и обездвижена. И точно тези препарати, хондропротекторите, спомагат за намаляване на болковия синдром и за подобряване на състоянието на ставата като цяло. Това от своя страна подобрява комфорта на движение, човек се чувства активен и пълноценен, което му осигурява и добро качество на живота.

Хондросейв - с грижа за всяка става!

ЕСОФАРМ

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

мени в ставите, които без съмнение се отразяват не само на подвижността, но и на самочувствието и на общото здравословно състояние? Като цяло първият съвет е да се спазва умерен двигателен режим, рационален, балансиран начин на хранене, осигуряващ всички необходими за организма вещества - без много мазнини и захари. Освен това задължително да се следи за

СЛОЖЕТЕ КРАЙ НА БОЛКИТЕ В КРЪСТА

РЕШЕНИЕТО: **ТУРМАЛИНОВ КОЛАН, ЯПОНСКА ТЕХНОЛОГИЯ**

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

САМО СЕГА С ПОДАРЪК НАКОЛЕНКИ!



Области на приложение на турмалиновия колан:

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

Д-р Трайкова, ОПЛ, София

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

ЗА ПОРЪЧКА:

0897 72 10 10

0889 72 10 20

0877 72 10 40

www.bg-terramagica.com

Цена 59 лв. + безплатна доставка + подарък на колени!



Проф. Майда Тихолова

Проф. Тихолова, защо здравеопазването трябва да обърне по-сериозно внимание на заболяванията, предизвикани от ротавируси?

- Защото в целия свят тези инфекции са най-честата причина за тежък остър гастроентерит при кърмачетата и децата в ранна възраст. В глобален мащаб всяка година се регистрират над 140 милиона диарийни епизоди, причинени от ротавируси, като за близо 2 милиона и 400 хиляди деца се налага болнично лечение. За съжаление над 450 хиляди деца умират от това заболяване по света. Противно на очакването, масово разпространение се наблюдава и в развитите страни с високи хигиенни и жизнени стандарти. Преди въвеждането на специфичните ваксини всяка година в държавите от Европейския съюз ротавирусните инфекции предизвикваха около 87 000 хоспитализации и над 200 смъртни случая при деца на възраст от 0 до 5 години.

- Как се предават тези инфекции?

- Механизмът на предаване е фекално-орален и се осъществява много ефективно поради обилно отделящите се от болното дете и от децата с безсимптомни форми на инфекцията заразни материали при повръщане и изхождания. Заболяването е целогодишно с подчертано зачестяване през зимния сезон. Ротавирусите имат изключителна издръжливост към неблагоприятните фактори на околната среда. Много ниска е инфектиращата доза -

РОТАВИРУСНИТЕ ИНФЕКЦИИ НЕ ТРЯБВА ДА СЕ ПРЕНЕБРЕГВАТ

● С проф. Майда Тихолова, национален консултант по инфекциозни болести, МЗ, и ръководител на катедра в Медицинския университет - София, разговаря Петър Галев



достатъчно е поглъщането на 10 до 100 вирусни частици. Висока е и продължителността на периода, през който пациентите са заразени - обикновено 5 до 7 дни, колкото трае клинично изявеното заболяване. При половината от заболяванията обаче отделяне на ротавируси се установява още преди появата на клиничните симптоми, а при една трета от тях това продължава и през седмицата след оздравяването. Безсимптомните вирусоносители - 30 до 40% от контактните по-големи деца и възрастните, представляват резервоар за инфекцията при хората.

- Тежко ли протича заболяването?

- Основното проявление е диарийният синдром - от бързопреходно воднисто разстройство до тежко проявено диарийно заболяване, водещо до дехидратация, нарушения на водния и електролитния баланс, хиповолемичен шок и възможен летален изход. Поради масовото им заразяване с ротавируси децата от 0 до 6 месеца обикновено прекарват безсимптомни форми на инфекцията, тъй като

са защитени от предадените вътреутробно и с кърмата майчини антитела. Те обаче отделят вируса с изпразненятия си и заразяват околната среда. Децата във възрастта от 6 до 24 месеца са с най-висок риск от клинично проявена форма на заболяване. При тях инфекцията протича като остър гастроентерит. След инкубационен период от 1 до 3 дни заболяването започва с внезапно повишаване на температурата, повръщане, последвани от профузна водниста диария. При липса на ранно и адекватно лечение настъпва

дехидратация. Локалните прояви от страна на гастроинтестиналния тракт претърпяват обратното развитие в рамките на 5 до 7 дни, но могат да персистират до 2-3 седмици. В голямото мнозинство от случаите заболяването завършва с оздравяване, но в редки случаи изходът може да бъде летален.

- Могат ли възрастните хора да боледуват?

- При тях ротавирусната инфекция протича безсимптомно, но има изключения - имунокомпрометирани или увредени пациенти с хронични заболявания или

такива, които са в тесен контакт с болните деца. Около 25% от случаите на "диария на пътуващите" се причиняват от ротавируси.

- Какво е лечението?

- Съвременната медицина набляга основно на оралната рехидратация (прием на течности през устата) за сметка на широко застъпената и невинаги оправдана парентерална рехидратация (венозни системи).

- Какво представляват ваксините срещу ротавирусните гастроентерити?

- Те са най-сигурната превенция. Прилагат се през устата, а не чрез инжекция. Клиничните проучвания показват, че ефективността на ваксините варира между 80% и 90%. Доказано е значително намаляване броя на заболяванията, както и допълнително намаляване тежестта на заболяването при по-големите деца и възрастните още през първата година след въвеждане на ваксинацията. Ваксините са с отличен профил на безопасност, включително при комбиниране с другите задължителни и препоръчителни имунизации.

МОЗЪКЪТ НИ ИМА СРОК НА ГОДНОСТ

Способността на човешкия мозък да възприема нова информация и да я обработва не е еднаква през различните години от живота на хората. С годините тя постепенно намалява, и то доста време преди човек да достигне т.нар. почтена възраст. Учени от университета "Саймън Фрейзър" (Канада) са си поставили за цел да установят кога именно започват да намаляват способностите на човешкия мозък. Те са стигнали до извода, че пределната възраст е 24 години, след което мозъците ни "отслабват". Специалистите са извършили изследване

сред хора, чиято дейност е зависела в голяма степен от бързината на реакциите им. В него са участвали 3305 професионални кибериграчи на Старкрафт 2. Възрастта на участниците е била от 16 до 44 години. С помощта на сложно статистическо моделиране канадските учени са открили, че по-възрастните играчи са вземали решения, засягащи играта, по-бавно от младите им колеги. В същото време учените са установили, че въпреки по-бавните реакции възрастните участници са се представяли много добре в играта.

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.

ПРИ ПОВТАРЯЩИ СЕ ИНФЕКЦИИ НА ГЪРЛОТО И УШИТЕ МОЖЕ ДА ИМА ИМУНОДЕФИЦИТ

● Хората не познават болестта, бъркат я със СПИН

Илияна АНГЕЛОВА

Диагнозата първичен имунодефицит е пълна изненада за Петър, на 45 г. Той е лекар, но въпреки това открива заболяването си почти случайно. Предпочита да остане анонимен, защото се е сблъсквал с негативното отношение на хората, които бъркат болестта със СПИН. За Световния ден на имунологията, който се отбелязва на 29 април, специалистите от Клиниката по имунология в Александровска болница искат да дадат повече гласност на проблема. Още повече че заради симптомите, които често се маскират като инфекции, кожни или стомашни проблеми, пациентите остават без правилната диагноза години наред. Затова от 22 до 29 април от 11 до 14 часа в амбулаторния кабинет на Клиниката по имунология в Александровска болница ще се извършват безплатни консултации на пациенти, които се съмняват, че имат имунодефицит. Записването е на тел. 02 92 30 690.

За разлика от СПИН при имунодефицитите става дума за генетични дефекти, които се проявяват в определен етап от живота. Не са заразни и не се предават на околните по никакъв начин. Първите симптоми на имунодефицита при Петър са честите хронифициращи инфекции на носа, гърлото и ушите, налагащи чест прием на антибиотици, спомня си той.

"При изследване на

имуноглобулините и клетъчния статус се установи, че имуноглобулин IgG е на долната граница. Това се случи преди 15 г. Имунодефицити като моя (т.нар. CVID) обикновено се проявяват между 20 и 50 г. В началото нямах никакви оплаквания. Боледувах може би малко по-често от останалите хора, но нищо специфично. По-късно страдах от фебрилни състояния и си направих нови изследвания във ВМА. Имуноглобулините ми бяха спаднали наполовина на нормата. Заболяване като моето е прогресивно състояние, започнал ли да спадат веднъж, няма покачване. При последните изследвания отпреди 5-6 г. стойностите са почти нулеви", разказва Петър.

Д-р Небена Гешева от Клиника по клинична имунология, Александровска болница:

ПЪРВИЧНИТЕ ИМУНОДЕФИЦИТИ СА ВРОДЕНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

- Д-р Гешева, защо е трудна диагнозата на имунодефицитите?

- Пациентите с първични имунни дефицити (ПИД) са предразположени към често рецидивиращи инфекции, поради което понякога биват многократно лекувани за съответната инфекция, без да се мисли, че може да има друг здравословен проблем. Затова остават доста дълго време недиагностицирани.

- Какви проблеми на организма създават първичните имунодефицити? Те вродени или придобити са?

- Първичните имунодефицити са вродени заболявания, като при голяма част от тях е установен генният дефект. При други, като например общия вариабелен имунен дефицит, който включва хетерогенна група от заболявания, подлежащият генен дефект не е известен.

- Какви са първите симптоми



Д-р Небена Гешева

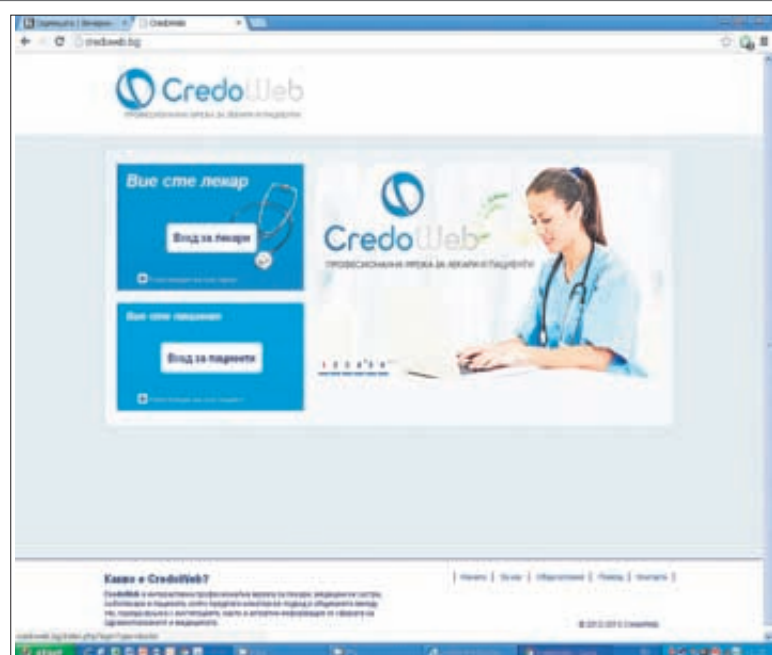
на имунодефицитите?

- Зависи от конкретния вид имунен дефицит. При децата има 10 признака, които насочват към тази диагноза - ненаддаване на тегло, над осем отита на средно ухо за година, повече от две пневмонии за година, необходимост от интравенозно прило-

жение на антибиотици, недобро повлияване от антибиотичната терапия, липса на излекуване, липса на светли периоди между заболяванията. Възможни са кожни прояви, хронични гъбични инфекции, наличие на фамилен анамнез за подобен тип заболяване.

Клиничната картина е доста разнопосочна в зависимост от това кое звено на имунната система е засегнато. При дефицит на хуморалния имунен отговор се наблюдават предимно инфекции с капсулирани бактерии, макар че са възможни и вирусни инфекции. Най-често се наблюдават често рецидивиращи инфекции на дихателната и гастроинтестиналната система с нетипични причинители и трудно повлияване от лечението.

Още за първичните имунодефицити четете в credoweb.bg.



На всеки се е случвало да търси определен специалист и да се чуе към кого да се обърне. Точно тук на помощ идва новата платформа CredoWeb.bg, която дава възможност за пряка връзка между пациенти и над 3000 лекари от цяла България. В нея със собствени профили

са представени специалисти, болници и центрове. В платформата всеки може да намери лекар по населено място, лечебно заведение или специалност.

Имате въпроси във връзка с прегледа или постъпване в болница? Можете да ги зададете чрез бутона за съобщение

В CREDOWEB ЛЕКАРИТЕ СА НА ДВА КЛИКА РАЗСТОЯНИЕ

ния в рамките на системата чрез профилите на лекарите или лечебните заведения. Системата дава възможност също така човек да си запише онлайн бързо и удобно час за преглед. Това е възможно само при определени лекари, които са активирали електронния си график. Ако само имате здравен проблем или въпрос, можете да го обсъдите във форума.

Как да намеря лекар

Най-лесно това става чрез търсачката на CredoWeb.bg. Избирате първо областта, а после и населеното място. След това решавате дали ви интересува конкретна болница или лекар с определена специалност. Имате опция да изберете от списъка медицински центрове в съответното населено място. В този списък не излизат всички съществуващи в района здравни заведения, а

само онези, в които има лекари с профил в CredoWeb.bg. Според избора ви в резултатите от търсенето се появяват или лекарите от посочената специалност в града (например невролог в Пловдив), или търсеното лечебно заведение с всички регистрирани в него специалисти.

Ако искате да разгледате подробно профила на даден лекар, кликнете върху името или снимката му в списъка. В търсачката е възможно да търсите и конкретен специалист по име, трябва все пак обаче първо да изберете населеното място. Друга възможност да стигнете до правилния лекар е чрез темите във форума. Те са разделени по специалности. Попадет ли на коментар от специалист, който ви допада, можете да видите повече за него, като кликнете върху името или снимката му.

● С доц. д-р Иво Петров, национален консултант по инвазивна кардиология и началник на клиника в „Сити Клиник“, разговаря Галина Спасова

Доц. Петров, как се насочихте към и н в а з и в н а т а кардиология?

- През 1992 г. в болница "Св. Екатерина" като доброволен сътрудник започнах да помагам на доц. Джоргова, която е един от пионерите на инвазивната кардиология у нас, и това много ме запали. Преди това, докато бях студент, работех като момче за всички в склада за медицински консумативи на Националната кардиологична болница, което ми позволяваше да влизам в сърдечната операционна и в ангиографската зала. Още от там възникна интересът ми към сърдечностъдовите заболявания. Иначе в началото бях сигурен, че ще се занимавам с иглотерапия и китайска медицина. По това време се увличах от източните философии и бойните изкуства. Два пъти минах курс по акупресура при проф. Кирова, посещавах и доц. Крайниковска, която се занимаваше с точково приложение на лазер.

- Оказва се, че винаги сте се увличали от неоридинарни методи...

- Всъщност първата ми мечта, когато кандидатствах медицина, беше психоанализата. Изучавах създателя на това направление Зигмунд Фройд, който е лекар, но и автор на цяла нова теория. Смятах, когато завърша, да се занимавам с психоанализа. Но постепенно, както често се случва, интересите ми се промениха. В този период започнах да сътруднича в "Св. Екатерина".

- Но по това време инвазивната кардиология едва прохода в България...

- Точно така, само в Националния център по сърдечностъдови заболявания (днешната Национална кардиологична болница) и в "Св. Екатерина" имаше лаборатории. Но бяхме далече от днешната реалност масово пациентите с инфаркт да имат достъп до най-модерното лечение. Първата интервенция при остър миокарден инфаркт беше направена през 1996 или 1997 година. А в началото на 90-те години методиката едва проходаше. Но точно това беше интересно, бях свидетел и започнах да участвам в разви-

тието на нещо ново, което доведе до сериозна промяна в диагностиката и лечението на едно от най-смъртоносните заболявания.

- Тогава представяхте ли си, че ще се стигне до днешните възможности на инвазивната кардиология?

- Всъщност сега си давам сметка, че от тези начални години минаха две десетилетия, и малко се стряскам от това. Още тогава виждах големия потенциал в тези методи на лечение, но едва ли съм си представял всичките днешни възможности. Неслучайно заминах за чужбина да специализирам точно инвазивни методи за диагностика и лечение.

- Защо избрахте неградиционна дестинация за тази специализация?

- По няколко причини. Една от тях е, че в Буенос Айрес - Аржентина, сърдечната хирургия и интервенционалната кардиология са на много високо, на световно равнище. Освен това моят баща е роден в Аржентина и затова имам двойно гражданство. Все пак основната причина е запознатостта ми с проф. Фавалоро на световния конгрес по кардиология, след което той ме покани да специализирам в неговия институт. Самият той е оглавявал дълго време престижна клиника в Кливланд, САЩ, и е един от пионерите в съвременната кардиохирургия. В Аржентина той създава чрез фондацията си сърдечностъдов институт и университет.

- Ние знаем малко неща за Южна Америка...

- И това оскъдно познание ни кара да си мислим, че те са някак изостанали. Това е много измамна представа. Имам директен контакт с колеги от Чили, Бразилия, Аржентина и мога да кажа, че тяхната медицина е на светлинни години пред нас. Ще ви дам няколко примера. Стентовете, чрез които ние преодоляваме стесненията и запушванията в кръвоносните съдове, са създадени от аржентинския лекар Хулио Палма. Първите коронарни байпас операции са направени от проф. Фавалоро, също аржентинец. Първата операция на биещо сърце, която в мо-



РИСКУВАМ САМО АКО Е ОТ ПОЛЗА ЗА ПАЦИЕНТА

мента е рутинна, е направена от техния сънародник д-р Бенети. Да не изброявам всички открития на лекари от Южна Америка. Когато отидох за първи път в операционната на института на Фондация Фавалоро, се почувствах като в космически кораб. Там се създава голяма част от модерната медицина.

- Чувала съм, че там е постигнат баланс между научните постижения, високите технологии и социалното начало в медицината.

- Интересна им е системата. Имат повече от 10 здравноосигурителни фонда, като един от тях е подобен на нашата НЗОК и там са осигурени всички пенсионери, военните и всички желаещи работещи. Но има и словни фондове - на инженери, на юристи и т.н. Всеки се стреми да има и допълнителна осигуровка, която да покрива най-новите и най-скъпите методи на лечение.

- С днешна дата това, което правите за пациентите в "Сити Клиник", как се съизмерва с медицината в най-напредналите държави?

- Създадохме тази болница с идеята и с нагласата тя да бъде в най-високия сегмент не само спрямо българските мащаби, но и в регионален план. Практикуваме медицина на изключително високо ниво, без никакви компромиси. Очаквам съвсем скоро да станем и място за обучение на младите колеги. Постоянно организираме семинари, на които се демонстрират авангардни

технологии в тази област. Вече се утвърди нашият ендоваскуларен курс, който е най-престижният на Балканите.

- Известно е, че към Вас се обръщат много пациенти, които са стигнали до крайно тежки форми на сърдечностъдови заболявания, с надеждата да избегнат отворена операция, но това е огромен риск...

- Вие бяхте свидетели, че преди малко завърших процедура при болен, който вече беше насочен единствено към голяма операция. Рискът от такива интервенции наистина е голям, но аз работя с убеждението, че никога не трябва да правиш нещо само заради своето удовлетворение и заради самочувствието, че можеш да се справиш. Водеща е ползата за пациента. В много случаи успяваме да помогнем и болният да избегне рисковете от отворената операция, но и аз невинаги се съгласявам да рискувам. Само когато трезвият анализ показва, че ползата е над риска. Нормално е хората да предпочитат инвазивна процедура пред отваряне на гръдния кош и дълго възстановяване, но това не всякога е възможно и полезно за пациента. А нашите процедури също не са щракане с пръсти, носят своите рискове.

- Вие отдавна излязохте от сферата на сърцето, къде в момента е главният Ви интерес?

- Заболяванията на аортата. Те не са особено познати, но са не по-малко важни от миокардния инфаркт. Поня-

Когато лекарите имат възможност за работа по високи стандарти, те ще останат в България

кога проблемите в аортата не дават никакви признаци и за съжаление има случаи, в които първото проявление е внезапна смърт. Освен това аневризмите и дисекациите на аортата засягат и доста млади хора, най-често мъже между 40 и 55 години. Затова е важно да насочим усилията си за откриването и навременното лечение на тези проблеми. По света има много новости в това отношение и амбицията ми е да ги въведем в България като рутинни методи.

- Ясно е, че това са скъпи методи, има ли шанс държавата да покрива консумативите?

- Крайно време е да изместим тежестта от държавата в това отношение. По-добре е да имаме допълнителни фондове, фондации и други организации, в които хората на базата на информиран избор да внасят съответните застраховки, които след това да покриват евентуална нужда от високотехнологично скъпо лечение. Ролята на държавата е да създаде среда и условия за здравеопазването да се развива. Както и да прави информационни и образователни кампании

по социалнозначимите заболявания.

- Наскоро "Сити Клиник" получи международен сертификат, какво Ви носи той?

- Това всъщност е покриване на най-високия стандарт в областта на медицината - JCI - Joint Commission International. Той е създаден в САЩ и Канада, възприет е в целия свят и гарантира, че даденото лечебно заведение, което е защитило този стандарт, отговаря на американско-канадските критерии за висока медицина. Изискванията са по много линии - като се започне от сградата, премине се през квалификацията на различните видове екипи, безопасността, удовлетвореността на пациентите и много други.

- Като председател на гружеството по кардиология имате ли притеснения за липсата в бъдеще на достатъчно качествени кардиолози в България?

- Нашата специалност се разви много динамично през последните години, нивото е най-малко средноевропейско. Една програма като "Стенит за живот" доведе до възможност за широко прилагане на съвременното лечение на инфаркта, но и до възможност за развитие на много колеги. Когато лекарите имат възможност за работа по високи стандарти, те ще останат в България. Следващата стъпка е това, което постигнахме по отношение на инфарктите, да се направи за лечението на мозъчните инсулти, съвместно с колегите невролози.

● С д-р Албена Бъчварова, алерголог в МЦ „Детско здраве“, София, разговаря Галина Спасова

Д-р Бъчварова, пролетта много подгрява, каква е картината при страдащите от сенна хрема в момента?

- Още при затоплянето в края на февруари се появиха първите оплаквания на хората с алергия към брезовия полен и започнаха да идват пациенти с кихане, сърбеж в носа, в очите, с водниста секреция, със запушване на носа и при по-изразените случаи - с кашлица. Все още прояви на поленова астма не сме имали този сезон, а и с дъждовете, със захлаждането малко се пооблекчават симптомите. При децата



СЕННАТА ХРЕМА ДОЙДЕ ПО-РАНО

случаи, когато в поленовия сезон започва хремата и веднага се изяснява и астмата. Но по-често започва в детската възраст, после в училищната, а пикът на алергичния ринит е в юношеската възраст. Първата задача е да се докаже, че става въпрос за алергичен ринит, защото картината на протичането е много сходна с обикновена настинка. Особено когато става въпрос за деца - доказано е, че поне 8 пъти в годината те имат вирусни хреми. Но когато има повторемост на оплакванията - с водниста секреция, кихане, сърбеж в носа и в очите, зачервяване, ако има членове от семейството, които страдат от алергии, ако от бебе детето има atopичен дерматит, всичко това навежда на мисълта за алергичен ринит. Златният стандарт в диагностиката е тестването, което дава отговор на въпроса към кои алергени пациентът има чувствителност. Обикновено приемаме пролетта като сезон на сенната хрема, но в действителност поленовият сезон започва от февруари и може да продължи до октомври. За България най-честите алергизиращи видове са тревните, житните и брезовите полени. Първата стъпка е ограничаване на физическия контакт с алергена, което е доста трудно на практика. Все пак някои мерки дават резултат - като избягване на разходки в паркове и градини в най-топлите дни и по обед, ограничаване на ползването на климатици в колата, промивките на носа. Трябва да се знае също, че край водните басейни поленовата концентрация е пониска. Основното обаче е провеждането на медикаментозно лечение, като още при първи симптоми - кихане, сърбежи в носа - трябва да се започне прием на антихистамин. Препаратът "Ролетра" е много подходящ, отговарящ на всички изисквания за съвременните неседативни антихистамини. Препоръчват се именно те, защото имат бързо действие, не се повлияват от приема на храна, нямат седативен ефект и по време на лечението може да се шофира.

обаче има една тенденция към снижаване на възрастта, в която за първи път се проявява сенната хрема.

- Как се обяснява?

- Има като цяло повишаване на честотата на алергиите. По статистически данни всяко четвърто дете е алергично - това страдание се открива в много висок процент и при децата с фамилен обремененост. С висок риск за развитие на сенна хрема са и страдащите от atopичен дерматит. Така че в нашите кабинети наблюдаваме този т.нар. atopичен марш с пълна сила - atopичен дерматит в кърмаческа възраст, в предучилищна, училищна, юношеска - алергичен ринит, и по-късно, което е неприятното, той може да премине и в бронхиална астма. Затова нашият апел като алерголози - сенната хрема трябва да се открива рано и да се започва лечение, защото рискът от развитието на астма е около 40%. Често пациентите изтърпяват всички неудобства, които сенната хрема им причинява за няколко месеца, и като премине сезонът, забравят за тях, не обръщат дос-

татъчно внимание на заболяването. И около 50% от случаите на сенна хрема така си и остават недиагностицирани, с целия риск, за който стана дума.

- Всеки следващ сезон е стъпка към усложнение и астма?

- Нелекуваният алергичен ринит върви към развитие на бронхиална астма с всяка следваща година. Забави си и колко е тежък сезонът. В по-топлото време, с бърз цъфтеж, с по-малко дъждове и силни ветрове сезоните са по-тежки и тогава често наблюдаваме и т.нар. поленова астма. Кашлицата може да е проява само на алергичния ринит в резултат на стичането на секрет в гърлото - тя е гразнеща, особено в легнало положение, нощта е запушена. Когато вече алергенът попадне в белия дроб и е налице алергичното възпаление в бронхите, тогава се проявяват и симптомите на бронхиалната астма - със затруднено дишане и характерното свирене в гърдите.

- Може ли това сериозно усложнение да настъпи още при първия сезон с алергичен ринит?

- Да, има и такива

ECOPHARM
Allergology

Без рецепта!

ROLETRA
Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Облекчава:
☒ Течащ нос
☒ Сърбеж и кихане
☒ Парене в очите

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

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

A63/28.03.2013



АРТИШОКЪТ - НЕЗАМЕНИМИЯТ РОДСТВЕНИК НА МАГАРЕШКИЯ БОДИЛ

нето на артишок в менюто нивото на холестерина рязко се снижава, а при пациенти с такъв проблем се наблюдава забележимо подобрене. Цинаринът е и мощен антиоксидант, който заедно с витамин С неутрализира действието на свободните радикали, предпазва от преждевременно стареене, бори се с раковите клетки и сърдечносъдовите заболявания.

Естественят пребиотик инулин стимулира увеличаването на полезните бактерии в стомашно-чревния тракт, намалява съдържанието на глюкоза и холестерин. Това изключително полезно вещество снижава нивото на захар в кръвта (явява се природен аналог на инсулина), което го прави предпочитан от диабетици, подобрява абсорбирането на минералите (особено на магнезия и калция) в стомашно-чревния тракт, оказва положително влияние върху плътността на костната тъкан и нейната минерализация.

При силна интоксикация на организма се препоръчва прием на артишок, за да се предотвратят патоло-

гични промени в състава на кръвта. Растението стимулира дейността на стомаха, укрепва имунната система и повишава устойчивостта и съпротивлението на организма срещу различни инфекции, бори се успешно със запек, помага при диспепсия. И още - извежда съединенията на азота от организма и го снабдява с важни хранителни вещества, подобрява и състоянието на кожата. Съвсем не на последно място растението е лек срещу импотентност.

Артишокът се препоръчва на хора, които живеят в райони с вло-

шена екология, и на злоупотребяващи с цигари и алкохол.

Всичките тези полезни ефекти се проявяват

при много ниска енергийна стойност - от 20 до 40 калории, в зависимост от зрелостта на растението. (ЖД)

Външният вид на артишока ни препраща към шишарката, но всъщност най-близкият му роднина е магарешкият бодил. Екзотичното растение е известно със своя нежен, оригинален орехов привкус още от античните времена. Оттогава се знаят и ползват и полезните му свойства.

Екзотичното растение е не само кулинарен деликатес, но и склад на вещества, поддържащи здравето и тонуса на организма ни. В състава му присъстват витамините - бета каротин, В₁, В₂, В₆, фолиева и аскорбинова киселина, токоферол (витамин Е) и рядко срещаният витамин К. Артишокът е богат на макро- и микроелементи - калций, калий, магнезий, фосфор, натрий, манган, желязо, мед,

цинк, селен. Вкусната шишарка съдържа още флавоноиди, силимарин, инулин и гр.

Артишокът е природно средство, което подобрява обмяната на веществата, възстановява клетките на черния дроб и жлъчката. Всички активни вещества, влизащи в състава на артишока, защитават клетките на черния дроб от вредното действие на токсините, извеждат солите и отровите от организма, регулират изработването на жлъчен сок, помагат за преработването на белтъчините и мазнините, намаляват образуването на газове и препятстват развитието на холецистит.

Съдържащият се в растението цинарин е като бариера пред развитието на атеросклерозата. Само две седмици след включва-

В различните страни приготвят артишока по различни начини - варят го, пържат го, задушават го, пекат го, маринуват или сушат. А на някои места го предпочитат суров. Както вече споменахме, полезните му свойства са били известни още в древността. Плиний Стари в своите ръкописи отбелязва, че растението е естествено пикочогонно средство. Гърците са го смятали за пръв помощник на красотата, защото избавя тялото от неприятна миризма, почиства кожата на лицето и кръвта, топи излишните килограми.

И НЕРЕДОВНОТО ПУШЕНЕ НА МАРИХУАНА Е ВРЕДНО

Учени от Югозападния университет в щата Илинойс в сътрудничество с колеги от Харвардския медицински институт установиха, че дори и при нередовна употреба на марихуана се наблюдават потенциално опасни изменения в някои части на мозъка на подрастващите. Тези дялове са свързани с мотивацията и емоциите, изтъкват от екипа на д-р Ханс Байтер. "Ние открихме изменения в някои части на мозъка на 18-25-годишните след употреба на марихуана. С тези изменения щега не бива", заяви Байтер, един от ръководителите на проучването.

Били констатирани промени във важните мозъчни области като амигдалата и Nucleus Accumbens при младежи, които изпускат между една и седем цигари с марихуана седмично.

Изследователите открили промени в обема, формата и плътността на тези области на мозъка. "Според нас това са ранните признаци, които по-късно ще се развият като липса на мотивация и липса на концентрация при достигането на целите", коментира д-р Байтер. Проучването опровергава някои твърдения на хората, които са привърженици на легализирането на марихуаната, според които тя е много по-безвредна за здравето, отколкото алкохолът. Според Байтер медицинското използване на този лек наркотик трябва да бъде разрешено само на пациенти над 30 години за смекчаване на болката от хронични заболявания. Върху подрастващите тя има отрицателен ефект, тъй като техните мозъци са още в стадий на развитие.

Допелхерц® актив Хепабаланс

За добро храносмилане, лекота и комфорт!

Комбинация от естествени съставки - Екстракти от Бял Трън и Артишок, в подкрепа на черния дроб и жлъчката!

50мг Силимарин
25мг Цинарин

30 капсули

НОВО

Допелхерц® актив Хепабаланс допринася за:

- нормалната функция на черния дроб и жлъчката
- оптимална антиоксидантна клетъчна защита
- добро храносмилане и перисталтиката
- подкрепа на черния дроб, спрямо различни увреждащи фактори и токсини, например алкохол.

Quesser Немско качество и традиция от 1897 година | www.doppelherz.bg | info@quesser.bg



Проф. Димитър
ЧАВДАРОВ, невролог

Антиейджингът е млада наука и развива своите методи на изследване, като уточнява и ограничава вредностите фактори, благодарение на което забавя стареенето. Определено постижение е създаването на няколко подробни теста, чрез които всеки ще изчисли собственото **уравнение за степеняване на стареяване**. Така ще може да се въздейства пряко върху слабите или увредени звена. Това е възможно благодарение на факта, че днес са известни някои от основните причини, ускоряващи стареенето, и някои от начините то да бъде забавено. Идеализирано няма да има старост при:

1. Пълноценно хранене с качествени продукти, при минимум вредности, без излишък на калории, но и без недостиг на важни съставки.

2. Минимум вредности от околната среда, замърсявания, радиация, щадене от климатични максимуми и др.

3. Нормално зачеване, развитие и израстване на организма без намеси и вредности и при благоприятни условия за съзряване.

4. Хармонично функциониране на нервната система, със слаби и безвредни стресови въздействия, всеотдайно натоварване във физиологични граници на всички органи и системи.

5. Максимално редуциране на болезнените състояния, травми и инфекции, особено на латентните, скрити и продължителни отклонения, които често остават незабележими с години.

6. Благоприятна и уравновесена социал-

на среда, желана и предразполагаща битова и работна обстановка.

7. Нещестивни генетични предразположения, системно подсилване и поддържане на генния апарат и имунната система.

За всеки е ясно, че подобни условия на живот не съществуват, поради което нашият организъм старее твърде интензивно. И независимо от множеството комплексни фактори, отговорни за това, решаваща е ролята на гените, които контролират всички процеси в сложния човешки организъм.

Аминокиселините са основните структурни елементи на ДНК, от които се изграждат огромни брой различни протеини. При благоприятна околна среда се променя генната експресия (способността на гените да кодират синтеза на важни продукти). Генната репродукция се дели приблизително 70 пъти през живота, което означава, че настъпват милиарди промени. Но с напредването на възрастта в процеса на деление се допускат грешки, които са причина за различни заболявания и интензивно стареене. От тук се определя и ролята на антиейджинга да намали уврежданията и да гарантира нормална ДНК. Именно това е основният проблем пред генетиките и независимо от все още скромните постижения днес е възможно да се забавят процесите на стареене, но само в определени области. Чрез подходящи добавки в храната е възможно подобряване на метаболизма, препоръчва се достатъчно високи дози специфични антиоксиданти, както и специални храни и лекарства против стареенето. Но за да бъде резултатно,

СТАРОСТТА ПРАВИ КРАЧКА НАЗАД

всяко средство трябва да е съобразено с данните от личното уравнение за остаряване. Това е свързано с подробно уточняване и поредица изследвания, чрез които се преценяват стресът и имунният отговор, склонността към инфекции и заболявания, стойността на индикатори като с-реактивния протеин, наследствена обремененост, начин на живот, стил на хранене. Така се постига глобална оценка на личния генетичен апарат, въз основа на която могат да се прилагат само необходимите средства, ограничаващи стареенето.

Да забавим времето

Използването на съвременни средства за укрепване на генния апарат може да компенсира дефицита от микроелементи, да се стабилизира имунната система, да се блокират или потиснат факторите, предразполагащи към възпаление, да се добавят определени антиоксиданти, както и вещества - изходни продукти за биологичен синтез. Другите подходи против стареенето са наглед лесно приложими, защото зависят изключително от нашата воля и дисциплина.

Храненето е основен фактор за преждевременното стареене. С него са свързани ефектите на инсулина, опасните мазнини, недостатъчните протеини, захарният капан и многостранната вреда от затлъстяването.

Особено труден е проблемът с предотвратяване на стареенето на нервната система. За да се съхрани, тя трябва да работи пълноценно, всеотдайно и ритмично. Има хора, които живеят в умствена леност с измамната надежда, че си предпазват нервите. Други смятат, че колкото по-активна е умствената дейност, толкова по-ефективно се предотвратява атеросклерозата. В действителност два водещи фактора най-трудно се ограничават, с което увреждат нервната система и оттам целия организъм. **Първият** фактор е трудната преценка кога се прето-

варва нервната система и достатъчно ли се прави за възстановяването ѝ. **Вторият**, особено важен фактор е невъзможността да се контролират нивото и броят на стресовите състояния в ежедневието, като не се забравя, че в съвременния свят много стресогенни фактори не могат да бъдат предотвратени. И все пак, без претенции за всеобхватност, заслужава внимание една примерна схема за целесъобразен живот, забавящ стареенето. Тя включва режим, физически занимания, хранене, почивка, добавки за компенсация на нарушен синтез или стимулиране на определени функции с цел поддържане и нормализиране на генния апарат. Макар и все още скромни, тези възможности на съвременния антиейджинг могат да бъдат от полза за много хора, но за съжаление това рядко се случва поради лоша информираност или комерчески заблуди.

Измамни надежди

Ако е истина всичко, което ни се предлага ежедневно по медиите, би трябвало никога да не боледуваме, да сме изключително здрави, издръжливи и да живеем вечно в радост и щастие. Но никъде не се казва по какъв начин, колко хора и колко време са ползвали поредния еликсир. Ежедневно се натрупват стотици раз-



видности на диети, като се започне от пълен глад, разделно приемане на хранителните продукти, специални режими, но всички гарантиращи здраве и младост. За съжаление повечето от тези диети не само не помагат, но водят до недостиг на много важни за обмяната изходни продукти.

Скъпо лековерие

Без съмнение най-голямата измама се базира върху желанието на жените за по-красива кожа и телесни форми. Смята се, че в света има над 2 милиона козметични средства, за повечето от които се твърди, че подмладяват и съхраняват кожата. Това се

иллюстрира и с картини, на които грозната суха и набръчкана кожа след уникалното мазило се превръща в гладко кадуфе. Наглед убедителните илюстрации се глътат на майсторски фотоприемник и на факта, че манекенките са девойки на около 18-20 години. Има много кремове, които омекотяват кожата, но това е временно и понякога опасно поради неподходящи съставки. В света се броят на пръсти фирмите, които наистина влагат изпитани и полезни продукти.

В действителност всеки човек, когато използва някакво средство за подмладяване, трябва да се съобрази с личното уравнение на остаряването.

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

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

Самият аз боледувах дълго от гастроэзофагеален рефлукс, с разязвявания в храносмилателния тракт. Нищо не помагаше. Докато не започнах с продукта "Сириус-Д". Раните и язвите изчезнаха, до 2 месеца рефлуксът затихна, сънят ми се успокои. Започнах да използвам тази суперхрана при лечението на много мои пациенти успоредно с прилагане на класическата медицина. Има незаменен ефект при сраствания след операции. Гранулозно-фиброзната тъкан се резорбира, възста-

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



гърбначен стълб. Успоредно се получава отпушване на кръвоносните съдове, кардиолозите го констатираха с изненада. Документирах съм и случаи на невероятен резултат - само след 7 месеца прием при колега - лекарка със заболяване множествена склероза. Както и при хора с чернодробни проблеми - цироза, стеатоза, стеноза. Тази храна е незаменима при шипове и кисти, влияе добре и при диабет, и при паркинсон.

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

Доц. д-р Димитър
ПОПОВ

В съвременната лечебна практика се прилагат редица методи и средства, чието целебна сила е била позната и използвана в Китай и други страни на Изтока преди много хилядолетия. Светът отдавна е признал невероятните тонизиращи свойства на чая, жен-шен и елеутерокока. През последните години истински бум предизвикаха гинко билоба и годжи бери, чието благотворно въздействие върху човешкия организъм днешната медицина потвърди с пълна категоричност.

Според редица фитотерапевти в петицата на най-полезните лекарствени растения на света определено влиза хинапът (китайската фурма), който е слабо разпространен и почти непознат в нашата страна, независимо че в Китай се отглежда и използва отпреди повече от 6000 години. Хинапът (*Zizyphus jujuba* Mill.) е дърво или храст с височина до 8 м. То е твърде непретенциозно по отношение на почвените условия, студоустойчиво (до -30°C) и топлоустойчиво растение. Цъфти през май-юни и плодосъби през септември-октомври. Известни са около 100 вида и близо 400 сорта на това забележително растение, чиито червено-кафяви плодове (най-често с формата на маслина) са истинска съкровищница на биологично активни вещества. Клоните на повечето сортове са покрити с шипове тип "орлов нокът", чието убождане е твърде неприятно. Според д-р Давид Даром от Ерусалимския университет тръненият венец на Христос, който той е носил по пътя към Голгота, е бил от хинап. В Близкия изток една от разновидностите на това растение така и се нарича - Христови тръни.

Хинапът е една от четирите основни овощни култури в Китай, където се отглежда на площ от 2 милиона декара. В районите, където растението вирее, се

ХИНАПЪТ Е В ПЕТИЦАТА НА НАЙ-ПОЛЕЗНИТЕ РАСТЕНИЯ



отбелязват изключително ниски нива на заболяемост на населението и особена резистентност по отношение на болести на дихателните пътища. Вероятно поради това сред местните жители плодчетата на хинапа са известни като "гръден плод". По пътя на селекцията са получени растения, които са по-едри (до 45 г) и с до три пъти по-високо захарно съдържание от традиционните.

На западния пазар плодчетата на хинапа са хит,

поради което цената на 100 г сушени плодове е твърде висока - 8,99 евро. Любопитно е, че за лечебни и профилактични цели се използват абсолютно всички части на растението - корени, стъбло, кора, листа и плодове. Логично, най-голям е интересът към плодчетата на хинапа, които са много вкусни - със сладък или леко кисело-сладък вкус на светлосива, лена, с хлеста консистенция месеста част. В тези не големи (5-10 г) плодове са открити толкова много биологично активни субстанции, че само тяхното пълно изброяване би отнело значителна част от тази статия. Те са изключително богати на въглехидрати, чието съдържание (в зависимост от сорта) варира от 20 до 40% (в сушените плодове - над 60%). Плодчетата на хинапа са особено богати на пектин, чието количество достига 5,8%. Известно е, че последният способства за

очистването на организма от редица вредни вещества - холестерол, жлъчни киселини, карбамид, тежки метали, радионуклиди и т.н. Клинични изследвания доказват, че ежедневната консумация на 5-6 г пектин (винена чаша плодове на хинапа) в продължение на няколко месеца понижава нивото на холестерола с до 18%. Съдържанието на протеини в месестата част на плодчетата е 2-5%, а на липидите - до 0,3%. Органичните киселини (винена, ябълчна, маленова, янтарна) съставляват 1,7-3% от масата на плода.

В него се съдържат и редица важни за човешкия организъм витамини - А, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉, С, Р.

Особено високо е съдържанието на витамин С (до 1700 мг/100 г), което превъзхожда това на признатите "лидери" - кивито, лимоните, портокалите и касиса, 10-20 пъти! В плодчетата на хинапа се съдържа значително количество Р-активни съединения (305-1230 мг/100 г). Към тези вещества с витаминна активност най-често се причисляват група биофлавоноиди (рутин, цитрин, катехини и др.) с многостранно положително въздействие върху човешкия организъм - противодействие на свободните радикали (предвид високата им антиоксидантна активност), придаване на еластичност на кръвоносните

съдове, препятстване на колебанията на кръвното налягане, поддържане на активната форма на витамин С и т.н. Наред с това тези вещества се противопоставят на разрушаването на особено важната хиалуронова киселина, която укрепва, "циментира" клетките на кръвоносните съдове, предпазвайки ги от увреждания. В тези уникални плодчета са открити още флавоноиди (кампеферол, мирицетин и др.), които имат антиоксидантно, кардиопротекторно и антиканцерогенно действие, тритерпени (олеанолова киселина, урсолова киселина, бетулин и др.), проявяващи антиоксидантно и антиалергично действие и способността да понижават нивото на холестерола и кръвното налягане, тритерпенови гликозиди, алкалоиди и редица други биологично активни органични субстанции. Неотдавнашни наблюдения показваха, че съдържанието в плодчетата на хинапа гликозид неомертлин спомага за понижаване на нивото на глюкозата при болните от захарен диабет. Според авторите на изследването

ежедневното приемане на чаша пресни плодове в продължение само на една седмица води до нормализиране на кръвната захар.

Плодчетата на хинапа съдържат и значителен брой ценни минерали (калий, калций, магнезий, мед, цинк, желязо, кобалт, манган, фосфор, йод и др.), сред които особено голямо е количеството на калия (250 мг/100 г), който в медицината е познат като "минерала на сърцето". Помага за нормалното функциониране на сърдечносъдовата система, бъбреците, подпомага мозъчната дейност, изхвърлянето на шлаката от организма и т.н. Калорийността на плодчетата съставлява 59-105 ккал (246-439 кJ)/100 г. Най-добре е те да се берат, когато обвивката им придобие зелено-кафява окраска.

Интересна особеност на хинапа е, че след узря-

ване плодчетата му окапват заедно с носещото ги клонче. Затова в Китай те не се берат, а клоните на дървото се удрят с дълги бамбукови пръти. Плодчетата могат да се изсушат на слънце, след което се запават в продължение на една година. От тях може да се получи брашно, от което да се приготвят редица интересни кулинарни творения. Настойката от изсушените плодове оказва благоприятно въздействие при различни инфекциозни заболявания, проблеми със стомашно-чревния тракт, заболявания на пикочната система - бъбреците и пикочния мехур, stomатит и болести на устната кухина, повишено кръвно налягане, понижена имунна защита и т.н. За укрепване на организма се препоръчва тримесечен курс, в продължение на който се изяждат по 20 плодчета хинап три пъти дневно. В редица случаи е наблюдавано, че плодчетата на хинапа имат по-изразен терапевтичен ефект от лекарствените средства на традиционната медицина. В частност, съобщава се, че редовното им консумиране дава много добър ефект при упорити заболявания като алергичен ринит и астма.

Листата на хинапа съдържат анестезиращи вещества, които за известно време напълно премахват усещането на сладкия вкус, но запазват соления и киселия.

Отварата от листата и кората на хинапа има бактериостатично и антибактериално действие

и се използва за лечение на гнойни рани и абсцеси. Настойката от костилките на плодчетата има седативно (успокоително) действие, дължащо се на веществото юбозид А. В Китай от над хиляда години преди н.е. от хинапа се прави прекрасен тонизиращ ликьор, който се предлага само на знатни гости. Добавянето на шипа сушени плодове към гроздова ракия ѝ придава привлекателен цвят и фин аромат (изпитана рецепта на автора). От плодчетата на хинапа може да се приготвят компот или сладко, които, освен че са вкусни, са и много полезни.

За тези, които нямат възможност да засадят това забележително растение на открито, също има добро решение - отглеждане на терасата например. За целта растението се засажда в дълбока и достатъчно голяма саксия и се отглежда като храст чрез системно подрязване. След първата година ще се радвате на добра реколта. За размножаване може да се използват множеството издънки, които всяко растение дава, или просто да се закупи фидака от специализиран разсадник. Радостта от отглеждането на растението няма да забвее.

gporov_bg@yahoo.com

Продукт от природата при ПРОБЛЕМИ С ХОЛЕСТЕРОЛА

По оригинална рецепта на
Петър Димков



- Предпазва от образуване на плаки и запушване на кръвоносните съдове
- Помага за регулиране на липидната обмяна
- Нормализира холестерола и триглицеридите
- Прочиства склеротичните промени в кръвоносните съдове

Фирма "Петър Димков и КО"

Гърсете в аптеките

адрес: гр. София
ул. "Суходолска" №143
02/928 28 77, 0888 58 79 42
www.petardimkov.com

Дистрибутори:
"СТИНГ" АД
"Фармабон плюс" ЕООД
02/953 26 01

Тина БОГОМИЛОВА

Малко време остана до вмъкването в банските. Предстои кратка, но трудна битка с килограми и целулит... Арсеналът е пребогат - диети, спорт, козметика, процедури...

Едно от най-нашумелите и рекламирани напоследък оръжия в битката с мазнините е кавитацията. Думата не идва от козметичната индустрия, а от корабостроенето, тъй като това е метод за разбиване и втечняване на твърди маси. Но преди седем-осем години по този метод в Милано започват да разбиват и втечняват мастните натрупвания в човешкото тяло.

Кавитацията не цели цялостно отслабване, а само отърбяване от мазнините там, където обикновено е най-трудно - корем, бедра, задни части, бричове, паласки...

Процедурата е неинвазивна, а въртеливите движения върху кожата не болят. Проблемните зони се обработват с ултразвук. Това въздейства върху мастните клетки и ги превръща в течност, която после се изхвърля от тялото.

Ултразвуковите вълни засягат само мастните депа, а дозата им се контролира от микропроцесор.

След процедурата са



КАВИТАЦИЯ - МОДЕРНОТО ОРЪЖИЕ ЗА ОТСЛАБВАНЕ

● Процедурите трябва да се правят с мярка и само ако се налага

необходими между две и четири седмици, за да може организмът да разгради отпадните мазнини.

Продължителността на една терапия е около 30 минути и не бива наведнъж да се третира повече от една зона въпреки многото реклами за бонуси от две или три зони наведнъж. Повторните процедури не трябва да се правят по-рано от поне една седмица. Мнозина свалят по сантиметър-два след първата терапия, но обикновено се препоръчват допълнителни процедури за трайни резултати. Може да се правят между 7 и 12 терапии на проблемната зона.

Премахнатите мазнини и сантиметри не могат да се обобщят, тъй като ефектът е индивидуален. По време на кавитацията трябва да се пие много вода, поне 2 литра дневно, както и да липсват мазнини в чинията.

Кавитацията е високочестотна или нискочестотна в зависимост от вълните, които генерира уредът. По-масово се рекламират нискочестотните, които генерират мехурчета с честота между 40 и 70 KHz. Високата честота е фиксирана на 2,7 Mhz и при нея вълните не се фокусират в определена точка, затова и се препоръчва от производителите като по-здравословна.

Колкото по-ниска е честотата, толкова по-дълбоко прониква в тъканта

и е по-агресивно спукването на кавитиращите мехурчета.

Цената на една процедура варира между 30 и 100 лева в зависимост

от апаратурата в козметичното студио. Обикновено кавитацията се комбинира с други процедури. Пакетните оферти са най-изгодни, въпреки че цената за десет процедури е над 160 лева. Но пък мехурчестото отслабване се предлага и за под 10 лева за зона по избор и по 15 за

две. Често в рекламата липсва информация за апаратурата, вида на вълните, както и че не бива да се третират наведнъж няколко зони.

Продават се и апарати за въртеливите движения и в домашни условия за по-малко от 200 лева.

Кавитацията обаче задължително трябва да се консултира с лекар дерматолог и да се направят необходимите изследвания. След надушването преди години отслабване с ултразвукови вълни сега на Запад са много по-предпазливи. Загубата на сантиметри откън може да навреди на тъканите откън. Подлагането на кавитиращите мехурчета трябва да се прави с мярка и само ако се налага.

Кавитацията не се допуска при чернодробно заболяване, хипертония, висок холестерол, диабет, разширени вени, проблеми със сърцето, бърбреците, лимфните възли и щитовидната жлеза. За бременните и кърмещите също не се препоръчва по този начин да свалят килограми. Кавитация не бива да се предприема при рани, алергии, настинки и грип, месечен цикъл. При белези и татуировки също може да стане беля.

ЗА ДА ИЗЛЕЗЕМ С УСМИВКА ОТ „00“

Ле Диечи Ербе
100 таблетки

- Меко слабително действие
- Оригинална рецепта от десет билки
- Без колики и болки
- Предотвратява подуването и образуването на газове
- 100% гарантиран ефект
- Удобен за приемане и дозиране (таблетки)
- Напълно безвреден
- Подходящ за продължителна употреба



Клинично тестван
с доказан ефект

Търсете в аптеките

Производител: ESI s.p.a. Италия
Изключителен представител за България Лим Фарм ЕООД
Тел. 02 943 11 38, GSM 0888 222 343, www.limpharm.com

Хранителна добавка

За допълнителна памет - Memostore

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

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

ESOPHARM

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

Международният филмов фестивал "Милениум" е единственият световен фест, посветен на "Целите на хилядолетието" - това е независима инициатива, подкрепена от ООН и други международни и европейски организации.

Фестът "Милениум" се прави от двама наши сънародници - арт директор е Златина Русева, а президент на феста е Любомир Георгиев. Те от години живеят и работят в белгийската столица, където са известни с професионалната си и обществена активност: Златина е уважаван у нас и награждаван в чужбина кинодокументалист, а Любо е продуцент с доказани организационни качества.

Тези дни българският творчески тандем получи признание на световно равнище - фестивалът бе посетен и участниците в него поздравени от Генералния секретар на ООН Бан Ки Мун. Най-високопоставеното лице в администрацията на световната организация е имал четири срещи - с краля на Белгия, с белгийския министър-председател, с шефа на ЕС и... с двамата ни сънародници, които въпреки световна-

ГЕНЕРАЛНИЯТ СЕКРЕТАР НА ООН НА КИНОФЕСТ, ОРГАНИЗИРАН ОТ ДВАМА БЪЛГАРИ



● В Брюксел на Бан Ки Мун е връчено копие от наградата „Златен обектив“

та икономическа криза съумяват да провеждат реномирания си кинофорум. Русева и Георгиев са връчили на високия си гост копие от наградата "Златен обектив", която

всяка година се присъжда за най-добрата документална лента и на автора ѝ, победител в голямата, но благородна конкуренция. Защото кандидатури за участие във фести-

вала пристигат от петте континента, но авторитетно жури допуска до финала само най-ярките постижения.

Генералният секретар Бан Ки Мун е бил придру-

жен от Кристилина Георгиева, комисар на ЕС за хуманитарната помощ, от Карлос Лопес, изпълнителен директор на ИКЕ на ООН, Адама Диенг, специален пратеник на ООН за предотвратяване на геноцида, Тайе-Брук Зерихун, отговарящ в ООН по политическите въпроси,

и от Антонио Вигжиланте, директор на ООН и ПРООН в Брюксел.

"Милениум" представя само творби на независими кинотворци, чието внимание е ангажирано от най-значимите обществени промени в съвременното ни. През тази година фестивалът се провежда за шести път и продължава да показва филми, посветени на настоящето и бъдещето на планетата. Организаторите са си поставили за цел да откриват нови таланти и да подкрепят артисти, които предпочитат да се фокусират върху "различното" във всичките му измерения. За целта филмите им трябва да ни дават възможност не само да осъзнаем сложността на другостта, но и да я приемем.

Международният успех на досегашните издания на фестивала се дължи най-вече на високото качество на представените филми, както и на поредицата от публични дебати и киносеминари, които съпътстват събитието.



ВЕЧЕР ЗА ВОЛЖКА БЪЛГАРИЯ В СКОПИЕ

● Д-р Георги Владимиров, дописен член на БАНИ, представи новата си книга

робности около възникването и разпада на Златната орда, раждането и унищожаването на Казанското ханство - последният представител на волжкобългарския културен модел по Средна Волга през Средновековието.

Изданието представява книга-хистоматия, събрала на страниците си предания и легенди, съхранили спомен за дългия, сложен исторически път на волжките българи. Чрез това интересно поднесено изследване за първи път можем да усетим специфичната сфера на духовното наследство на хората от Поволжието. Авторът г-р Георги Владимиров е нагикнал откъд известно ни от историческите извори за бита, порядките, вкусовете, мисловните и ценностните нагласи и вярванията на

населението на Волжка България и Казанското ханство. Книгата е илюстрирана с красиви миниатюри и средновековни географски карти, оригинални артефакти и възстановки, които подсилват ефекта от прочетеното и допълват неговата информативност.

Предговорът към това прекрасно издание е на доц. г-р Цветелин Степанов от СУ "Св. Климент Охридски", а рецензент е доц. г-р Петко Христов от Института за етнология и фолклористика към БАН.

Георги Владимиров е роден през 1974 г. в София. Завършва с отличие специалностите "Културология" и "История" в Софийския университет "Св. Климент Охридски" (1998). През 2004 г. защитава дисертация за присъждане на образова-

телна и научна степен "доктор по история" на тема "Дунавска и Волжка България - формиране и промяна на културните модели (VII-XI в.)". Има публикувани 6 монографии и над 80 научни статии, студии и изследвания по проблеми на средновековната история и култура в научния и периодичния печат. Съавтор (с проф. Пл. Павлов) на изследването "Златната орда и българите", автор и съредактор на том II от поредицата "Българска национална история". Публикува в България, Руската федерация (Татарстан, Чувашия), Украйна, Австрия. Той е утвърден специалист по история и култура на българите по Средна Волга през Средновековието.

Д-р Владимиров е носител на Международната награда "Проф. Франциско Герра" (2005 г.) за млад

учен с приноси в изучаването на историята на медицината, на Годишната награда за високи научни постижения на Съюза на учените в България (2009 г.) и на Грамота за научноприложен принос в сферата на хуманитаристиката (2011 г.) за проучванията си в областта на волжкобългарското културно наследство. Дописен член на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) и главен редактор на списание "Летописи" (орган на БАНИ). Член на Съюза на учените, на редколегиите на Международния сборник "Золотоордынская цивилизация" и на списание "Золотоордынское обозрение" - издания на Центъра за изследване на историята на Златната орда "М. А. Усманов" към Института по история на Академията на науките на Република Татарстан.

Българският културно-информационен център в Скопие посвети вечер на българското културно наследство. Д-р Георги Владимиров, дописен член на БАНИ, представи книгата си "Волжка България и Казанското ханство: предания и легенди на наро-

дите по Средна Волга". В лекцията си той проследява историческия път на волжките българи и тяхното духовно наследство. В представянето си авторът посочи факти около създаването на Волжка България и формирането на цивилизационния ѝ облик, а също и под-

СОФИЯ

Признание за културна дейност

Столична община приключи изключително успешно участието си в Международното туристическо изложение "Културен туризъм" 2014. Представянето мина под мотото "София, открий своята история!" и включваше участие в четирите направления - дизайнерски оформен щанд, рекламно-информационни материали и компютърен терминал със снимки и филми за града. За гостите беше подготвена викторина и раздадени награди. Във филмовия фести-



вал бе представена продукцията "Западната порта на Източната римска империя". Столицата бе отличена

с плакет и почетна грамота за оригинално представяне на продукт на културния туризъм. Поредицата от три имиджови брошури - Древна, Средновековна и Модерна София - заслужи наградата за "Най-интересно туристическо издание" в Националния конкурс "Чети и пътувай". Директорът на ОП "Туристическо обслужване" Иво Маринов получи признание и бе отличен с плакет и почетна грамота за цялостен принос за развитието на културния туризъм.

БЛАГОЕВГРАД

Наг 700 деца спортуваха на Цветница



За втора поредна година Благоевград бе домакин на инициативата "Спортвай в твоя град", която през 2014-а съвпадна със светлия християнски празник Цветница. Спортният празник събра наг 700 деца от града, които се нагпреварваха в дисциплините лека атлетика, колездене и баскетбол. Състезателите бяха разпределени в три възрастови груп-

ни: 12-14 години, 15-17 г. и наг 18 години.

Венец на празника постави развлекателната програма с участието на балет "Дъга", "Екс Крю", "Силвана денс" и Анна-Мария от студио "Дриймс" към Младежкия дом. Най-малките жители и гости на града бяха забавлявани от анимационните герои Том и Джери, които танцуваха, рисуваха и раздаваха награди на децата.

ПЛОВДИВ

Община Пловдив организира събиране на опасни битови отпадъци от домакинствата в мобилен събирателен пункт. За целта градската управа организира две кампании, първата от които ще се проведе от 28 до 30 април, а втората - през октомври т.г.

Основните групи опасни отпадъци, които ще се предават, са живаксъдържащи уреди, лакове и бояджийски материали, домакински препарати, масла и замърсени опаковки, лекарства с изтекъл срок на годност.

Изхвърлянето на опасните битови отпадъци в общия поток смесени отпадъци влияе отрицателно върху здравето на хората, замърсява околната среда и нарушава нормалната експлоатация на депата.

Мобилният пункт ще бъде позициониран по няколко часа във всеки район

Мобилен пункт ще събира опасните боклуци



на общината. На 28 април гражданите могат да предават отпадъците в Район Централен на паркинга зад ресторанта "Стадиона" от 10 до 12:45 ч., в Район Северен, източно от бул. "България" № 108, от 13:45 до 16:30 ч. На следващия ден пунктът

ще бъде позициониран в Район Южен, продължение на бул. "Македония" - от 10 до 12:45 ч., Район Западен до параклиса "Св. Троица" - от 13:45 до 16:30 ч. Акцията ще приключи на 30 април в Район Източен, ул. "Лев Толстой" № 2 - от 10 до 12:45 ч.



РУСЕ

Преработват строителни отпадъци

Инсталация за преработка на строителни отпадъци беше официално открита в крайдунавския град. Специализираната площадка е разположена на площ от 22 декара в местността Пого Ормана. Теренът е предгоставен от общината, а фирмата изпълнител е инвестирала

наг 700 хил. лева. Мобилната инсталация е на стойност 220 хил. евро.

До момента граждани и фирмите плащаха по 24 лв. за тон отпадък, а сега цената ще бъде 8 лв., обясни кметът на Русе Пламен Стоилов. С въвеждането на съоръжението се очаква още да бъдат на-

малени незаконните сметища във и около града. Получаваната фракция от преработката на строителните отпадъци пък ще се използва за покриване на улици и пътища в местности, които са извън регулация и които Община Русе не би могла да асфалтира по тази причина.

ВАРНА



20 университета от китайския град Нинбо проявяват интерес за партньорство с висшите училища във Варна. Това стана ясно по време на българо-китайски бизнес форум, организиран от Община Варна. Проявата бе посветена на 10-годишнината от подписването на споразумение за сътрудничество между двата града.

Готови сме да осигурим стипендии за студентите, които искат да продължат образованието си в нашата страна, заяви зам.-кметът на Нинбо Хон Тяшиан. Той предложи Морската столица да стане

Китайски университети предлагат студентски стипендии

вторият град в България след София, в който има Институт "Конфуций".

Гостите представиха възможностите за участие на местния бизнес в Седмицата за икономически и културен обмен, която ще се проведе в Нинбо през юни т.г. Тя се организира съвместно с правителството на Китай, като се предвижда участие да вземат 16 държави от Централна и Източна Европа. Варненските фирми няма да плащат такси за участие, както и разходите за транспорт на стоки от пристанището до изложбените зали, трансфера от летищата до хотелите. Предвидено е и облекчаване на митническите такси.

"Община Варна ще бъде партньор на родния бизнес за установяване на добри контакти с компании от този град, защото вярваме, че това ще доведе не само до развитие на бизнес отношенията, но и до по-доброто опознаване на двата народа", заяви кметът Иван Портних.

БУРГАС

Учат възрастни на компютърна грамотност и бизнес умения

Наг 40 бургазлии са включени в курсове за обучение по компютърна грамотност и първи стъпки за развиване на малък бизнес. Те са на възраст наг 50 години и до един са в затруднено положение. Обучението е част от изпълнението на социалния проект "Сребърен град", финансиран по оперативната програма "Югоизточна Европа" 2007 - 2013 г. В него Община Бургас си партнира на

международно ниво с още 7 европейски града от Унгария, Италия, Словения, Хърватия и Румъния, а на местно ниво с Търговско-промишлената палата, Бизнес инкубатор - Бургас и неправителствени организации.

Друга дейност по проекта е извършването на демографски анализ във всеки от градовете партньори. На тази база са сформирани и групите от възрастни хора, нуж-

даещи се от подкрепа. Отчитат се техният социален статус, образование, заетост, качеството им на живот, за да се разработят съответните програми за интеграция. Проектът се менажира от Европейската комисия, а изпълнението му приключва през октомври заедно с обучителните курсове.

Четирима български ученици от Професионалната гимназия по електротехника и автоматика в София спечелиха награда в международен конкурс за инженерство, технологии и дизайн в Холандия. Деветокласниците Тодор Петров и Димитър Плячков, както и единадесетокласниците Мартин Лирков и Мартин Савов направиха проект за интерактивна детска площадка, която не просто нести, но и създава енергия от вятъра, слънцето и от играещите на нея малчугани.

Мирослава КИРИЛОВА

„Учениците ми хвърлиха страшно много труд, енергия и време в продължение на 6 месеца, за да създадат този детски парк. Той беше високо оценен от организаторите на нагпреварата - Университета Hanze по приложни науки в Гронинген, Холандия, както и от спонсорите - компаниите Филипс и Ентрапс" - разказа пред в. "Животът днес" ръководителката на екипа Румяна Славчева. Учителката по информационни технологии и програмиране е категорична, че българските възпитаници на професионалната гимназия са се справили блестящо в конкуренция с още 15 отбора от различни страни в Европа. На първо място са класирани румънците, нашият отбор е втори в състезанието.

Играещи деца генерират ток

За да научи повече за разработката на българските ученици, екипът ни посети Професионалната гимназия по електротехника и автоматика. В малък кабинет ни очакват Тодор, Митко, Мартин Лирков, Мартин Савов и ръководителката им Румяна Славчева. На огромна маса е разположен пъстър макет на детската площадка. "На входа всяко дете получава чип, с който може да се качва и играе на различните съоръжения", разказва Тодор. Огромен слънчоглед отгряно на входа произвежда енергия благодарение на соларни панели. Целта на малчугана е да насочи/завърти слънчогледа правилно спрямо слънчевата светлина, за да се произвежда максимално количество енергия от небесното светило. При правилна позиция цветето се усмихва, иначе стои намръщено.

Учениците са направили светлинни пътеки с полимери и сензори за натиск, когато се бяга по тях, се вижда ярка светлина, т.е.

Български ученици грабнаха приз за интерактивна детска площадка



произвежда се ток. Някои от съоръженията в парка потребяват енергия, а не създават. Такава е например залата за кино на втория етаж в сградата на библиотеката. Зданието е във формата на гъба, а за да се стигне до втория етаж, има и асансьорче за инвалидни колички. "Трябва да се позрижим за хората в неравностойно положение, за да се чувстват част от обществото, а не да ги изолираме непрекъснато. Ето защо сме измаисторили и нещо като игра на дама, на която се скача върху пиезокристали и така се създава ток. Обездвижените деца обаче също могат да играят на дама, като натискат определени копчета, които програмата поиска", обяснява Мартин Лирков.

Проектът възникта екологично мислене

Гордостта на Димитър е велосипед, който нагледно демонстрира ползите от "зеленото" мислене. Задвижването на педалите произвежда енергия за един от трите консуматора - светодиодна лампа, енергоспестяваща и обикновена крушка. Ако се превключи на режим за светване на конвенционалната крушка, педалите едновременно дава усещане при енергоспестяващата движение става съвсем лесно. В детския парк с дворец и зелена площадка има и уред за симулация на летене, който на макета се движи съвсем като истински. "Изчислен е ъгълът на въртене и движение, така че да не се преобърне, а същевременно да дава усещане за летене", отбеляза Димитър.

Като всеки проект на бъдещето, детската площадка е създадена така, че да нести природните ресурси като водата например. В екомозелната на мивката тече вода чрез отчитане на движение посредством сензори. Фон-

танът в центъра на площадката също работи, но само когато край него играят деца. Футуристичната пързалка в парка е снабдена с индикатор за движение. "Когато едно дете приближи стълбите на пързалката, намръщаното лице отпред става заинтересовано, когато то се качва на нея и се спуска, пързалката е щастлива, защото се произвежда енергия, и показва усмихнато лице", подчертава Мартин Лирков. Специално за безопасността на децата е създадено минисветофарче на върха на пързалката. Ако там седне дете, светофарът показва червена светлина за другия малчуган зад него, за да спре и да изчака реда си.

Енергийните решения на бъдещето

Компанията Ентрапс, която е организатор на международната нагпревара, е и основен енергиен доставчик в Холандия. Ето защо българските ученици са включили в проекта възможност за продаване на ток към въпросната компания, ако има излишок от енергия. Тъй като на площадката обаче има и енергопотребяващи съоръжения, ако произведеният ток в парка не стигне, трябва да има възможност и за реверсни доставки на ток. Ентрапс обяснява целта на международната инициатива така: "В съвременния свят все още голяма степен зависимост от изчерпаеми ресурси като газ, въглища и петрол. Климатичните промени и растящите ни енергийни нужди обаче се превръщат във водещ аргумент и стимул в търсене на иновация в полето на произвеждане, доставката и транспортирането на енергия. Ето защо искаме да обединим усилията на институциите, бизнеса и учебните заведения, за да комбинираме знанията с практиката, за да намерим и развием най-добрите енергийни

решения за бъдещето".

Българският проект използва енергоспестяващо нощно осветление, което се включва в тъмната част на денонощието и светят само тези съоръжения, където играят деца. Покривът на комплекса автоматично се затваря или отваря при силно слънце или дъжд. "На входа на детския център има алкохол детектор, за да се предпазим от буени и вандалски сцени", категоричен е Тодор. Площадката е оборудвана с камери за видеонаблюдение, за да могат във всеки един момент родителите да наблюдават детето си дори от разстояние чрез мобилните си телефони.

Освен работещ макет възпитаниците на столичната Професионална гимназия по електротехника и автоматика са направили десетминутно видео на английски език, в което накратко разказват и де-

монстрират изобретението си. От Холандия са изпратили на всички участници в нагпреварата сензори и материали на стойност 150 евро за изработката на проектите. Всеки отбор е имал правото да вложи допълнителни 50 евро за покупка на още консумативи. "Училището ни предостави 100 лв. за покупка на стиропор, лампички, картон и още няколко необходими неща", заяви учителката по информационни технологии.

Университетът Hanze удостоява нашия проект с престижното второ място, като на българските ученици освен грамоти за участие ще им бъдат изпратени специални материални награди, предоставени от Филипс. "Дипломата, която ще получим, е доста престижна, защото в най-големия университет по приложни науки в Северна Холандия учат по-

вече от 20 000 студенти от над 90 държави", добавя Димитър. Той не изключва, че след три години може да кандидатства именно в холандския университет заради добрата подготовка в неговата сфера, с която е известно учебното заведение.

Освен да се занимава с програмиране, инженерство, роботика и дизайн, Митко обожаваша да кара ски. Бил е и републикански шампион. Тодор пък мечтае един ден да работи в Сони. Мартин Лирков не е решил къде да кандидатства догодина, но споделя, че сред най-добрите работодатели в бранша е технологичният гигант "Епъл". "Тези деца са страшно талантиливи и влагат творчество във всичко, което правят. Надявам се да имат стимул да останат в България, за да допринасят за бъдещето на нашето общество" - отправя като пожелание Румяна Славчева.

Хранителна добавка

ФрутиЛакс®

Лаксативен сироп с екстракт от смокиня и слива

Подпомага храносмилането при деца и възрастни

Подходящ за бременни и диабетици

150 ml

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

Решенията на Берлинския конгрес не само ощетяват народа ни, но посяват и отровните семена на раздора между съседните балкански държави

Акад. Велев, в новата Ви книга твърдите, че трагичният за България Берлински договор става повод за възникване на четвъртия национален идеал, превърнал се в поредната ни национална кауза...

- Преди да се спра на повдигнатия въпрос, ще трябва да припомним, че веднага след подписването на предварителния Санстефански договор великите сили поставят остро въпроса за свикване на този Берлински конгрес. Както е известно, той е свикан на 13 юни и продължава до 13 юли 1878 г. под председателството на канцлера на Германия Ото Бисмарк.

В работата му участват Великобритания, Австро-Унгария, Франция, Германия, Италия, Русия, Османската империя, Гърция, Сърбия, Румъния и Черна гора. България не е поканена да изпрати свои представители.

- Защо се налага свикването на този конгрес, каква е неговата цел?

- Той трябва да ревизира подписания между Русия и Турция Санстефански предварителен мирен договор. Основната му цел е да се съхранят в максимална степен геостратегическите интереси на Османската империя.

- Какво означава това?

- На първо място това означава да не се допусне създаване на голяма българска държава. Тази държава да не е независима и суверенна, а да е под върховенството на султана. Нещо, което е грубо нарушение на принципите на народния и държавен суверенитет. И още: държавният глава на новата държава да е зависим от султана, държавата да няма право да води своя независима външна политика и в крайна сметка великите сили да могат грубо да се месят във вътрешните работи на новата държава.

- Как Русия защитава националните интереси на България, след като нямаме представител на този международен форум?

- По време на конгреса представителите на

Великите сили разпокъсват българското национално землище на седем части



Акад. Григор Велев

руската империя княз Горчаков, Шувалов и Убри не защитават картата на Санстефанска България, защото тяхната позиция е предопределена и ограничена от Лондонското и Райхшатското споразумение. Освен това Русия е силно изтощена от войната. Тя се стреми да не влиза в конфронтация с представителите на другите велики сили, за да не се стигне до втора Кримска война. Освен това Русия е заинтересувана да запази новите си териториални придобивки в Кавказ и да си осигури мир в макар и по-малкия



България след Берлинския конгрес

си териториален плацдарм в Северна България.

- Кои са основните клаузи в Берлинския договор?

- Решено е Румъния, Сърбия и Черна гора да са признати за независими държави. На Австро-Унгария се предоставя правото да окупира Босна и Херцеговина за срок от 30 години. Русия получава Бесарабия, Карс и Батуми. Създава се васално на Османската империя Княжество България между Дунав и Стара планина, включващо Софийски санджак. Българското княжество е намалено неколкостранно по територия - от 170 кв. км, предвидени в Санстефанския мирен договор, остават 69 кв. км.

- Останалата част от

С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

България също остава под политическата власт на султана...

- Да, територията между Стара планина и Родопите образува автономна област под името Източна Румелия под пряката военна и политическа власт на султана...

- А какво става с Македония, в която преобладаващото население е българско?

щите европейски династии. После князът се назначава от султана. Берлинският договор предвижда да се създаде Органичен устав - конституция, разрешава се на княжеството да си създаде правителство и собствена българска войска. Но е подчертано, че новата българска държава е васал на султана, като османската войска няма право да навлиза в



Берлинският конгрес - в центъра канцлерът Ото фон Бисмарк, Вернер, 1881 г.

територията му, но за сметка на това Княжество България се задължава да плаща ежегоден данък на Цариград.

- Берлинският конгрес, от една страна, дава съгласието си за възстановяването на българската държава, от друга страна, България е разкъсана и разделена по крайно несправедлив начин...

- За огромно съжаление Берлинският конгрес завършва с подписване на договор от 64 члена, който разпокъсва България на седем части. Става дума за международно признатото българско национално землище, чиито граници са определени преди това от Цариградската посланическа конференция през 1876 г. Но главното, което се постига на този конгрес, е, че великите сили успяват да ограничат руската сфера на влияние в близост до Средиземно море, което в този район е крайната цел на руските имперски амбиции.

- Как българският народ възприема тези оскърбителни решения?

- Берлинският конгрес и подготовеният от него договор засягат много дълбоко чувството за справедливост у българс-

кия народ. Това става причина веднага да се роди най-актуалният за времето си национален идеал: мечтата за "Обединена България". Ето защо тази мечта се превръща в поредната национална кауза на нашия народ...

- В какво се изразява народното възмущение?

- Берлинските решения предизвикват масово недоволство в България и в

митинги. Изпратени са десетки прошения от различни обществени организации. Още щом до България достигат намеренията на конгреса, за Берлин заминава делегация от общественици, която не е допусната в заседателната зала. Никой не се интересува нито от мнението, нито от съдбата на българския народ. Руската делегация гузно наблюдава всичко това, но не намира сили да съдейства на групата български представители.

- Но нашите съседи са допуснати да вземат участие в работата на конгреса...

- Да, делегации на Румъния, Сърбия и Гърция не само са допуснати в заседателната зала, но там те успяват да поставят териториалните си претенции за сметка на новосъздадената българска държава... По този начин решенията на Берлинския конгрес не само ощетяват българския народ, но посяват и отровните семена на раздора между съседните балкански държави.



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

на акад. Григор Велев

Криса ЙОРДАНОВА

На всеки от нас се е случвало, отивайки да си плаща сметката за мобилния телефон, да попадне в капана на омайното многословие на продавач консултанта, който започва да ни убеждава как сега и само сега можем да се възползваме от най-новата промоция, а освен това ще се уредим я с някой нов апарат, я с някой груг бонус. Ако се подгадем и решим да се възползваме, в което понякога няма нищо лошо, започва едно писане и принтиране на листови, от което свят ти се завива. За облекчаването на месечната ти сметка с 1, 2 или 5 лева като нищо си заминава едно дърво. И нека не се лъжем, колкото и да ни втъпяват, че трябва да четем всичко, преди да турим подписа си, това е непосилно. Да "изкълвеш" осем страници с дребни като микроби буквички, отпечатани на висококачествена хартия, ще ти отнеме поне един час. За какво и кому е нужна тогава цялата тази купчина от документи? Защо в дигиталния век, в който живеем, бумагите продължават да бъдат на мода? За какво ни е цялата тази оптимизация и модернизация на технологиите, ако не можем с нея да спасим най-важното - природата, дърветата, зеленината? Как да спрем това праросничество?

Потърсихме отговори в някои от екологични организации у нас.

Темата е наистина актуална и трябва да бъде дискутирана постоянно, защото малко хора все още си дават сметка за важността на този проблем. Хубавото е, че такива, които се замислят, преди да разпечатат нещо - има", казва Николай Сиджиров, изпълнителен директор на Асоциацията на еколозите от общините в България. В миналогодишното издание на Европейската седмица за намаляване на отпадъците - ЕСНО 2013, една от номинациите е именно за такъв проект. "Община Бургас беше въвела система за електронно управление на документи и колегите бяха реализирали значителни икономии на хартия и консумативи. Но за да сработи как-



Дърветата, затворени в папки

вато и да е подобна инициатива, трябва всички участници в системата да са наясно за целта и ролята, която изпълняват", категоричен е екологът. Няма никаква полза от въвеждането на електронни системи за управление, ако разпечатването и складирането в папки ще продължи. "Затова въвеждането им трябва да става след добро планиране и ангажиране на служителите в каузата за намаляване на потреблението на хартия", смята г-н Сиджиров.

Според Евгения Ташева, координатор "Нулеви отпадъци" в сдружение "За Земята",

ключът към използване на по-малко хартия в офисите и администрацията е в ефективното оползотворяване на възможностите,

предлагани от модерните средства за комуникация и информация. "Съществува огромен брой софтуерни решения, които могат да се справят с големи количества информация, бази данни и др. За съжаление обаче в България тези информационни системи най-често се разработват "на парче", например за някоя конкретна община, като няма гаранция за тяхната съвместимост с други съ-

ществуващи информационни системи, използвани от различни субекти, например от областната администрация или определени министерства", изтъква част от проблемите Евгения.

Оказва се, че дори когато има внедрени софтуерни продукти за цифрово управление на информацията, те нерядко отново предполагат използването на големи количества хартия. За да не е голословна, събеседничката ни дава за пример деловодната система на Столична община. За всяка поискана от нас и получена информация се разпечатват 4 страници - по две копия от фактура и протокол, които после се сканират.

Въпреки че тази година в България се проведе 15-ата конференция по е-управление и се разработва проект на нова национална стратегия за електронно управление до 2020 г., на практика то все още не успява да потегли. Бърз преглед на Единния портал за достъп до електронни административни услуги e.gov.bg показва, че наборът от е-услуги в него е доста беден, а и не се ползва с голяма популярност и посещаемост.

Съществува още една спънка пред активното използване на електронни услуги - наличието на електронен подпис, който струва поне 60 лева на година. Всяко юридическо или физическо лице

трябва да разполага с такъв, за да си служи с наличните дигитални услуги.

"За сравнение

Холандия предостава безплатна електронна идентификация на гражданите на Европейския съюз,

преливащи на нейна територия, с която те могат по електронен път да подават своите данъчни декларации и да използват много други е-услуги", казва Евгения Ташева, че като цяло основен проблем е преобладаващата изостаналост на администрацията и на държавно, и на местно ниво, ниската ефективност на софтуерните продукти, които се използват, както и недостатъчната квалификация на персонала, който ги използва. Не на последно място се нарежда и липсата на взаимосвързаност и съвместимост между различните информационни системи на ведомства, агенции и институции. "Всичко това, взето заедно, води до разхищение не само на хартия, но и на време - както на персонала, така и на гражданите, организациите и фирмите, които са принудени да ползват административни услуги. Тоест и в тази сфера важат основните характеристики на българската икономика:

двустранното принтиране и най-вече предаване на използваната хартия за рециклиране. Жалко е, когато никои от държавни, общински и бизнес администрации не предприема мерки за разгелно събиране на отпадъците. А непрекъснато се опитваме да убедим обществото - за отпадъците трябва да мислим като за ресурс, а не като за "боклук", посочва част от разрешаването на проблема Николай Сиджиров и смята, че за да се случи всичко това, трябва инициативата да тръгне от съответните ръководители, които контролират и насочват действията на своите служители.

"Наистина много може да се направи, но нека започнем всички още от днес - да си дадем сметка дали е нужно да разпечатваме това, което можем да прочетем и на екран, да помислим, преди да искаме от някого да ни изпрати нещо отпечатано. Трябва и да обясним на хората за огромните територии, които ежедневно се обезлесяват, за да имаме хартията, която с лека ръка изхвърляме. Колко енергия е отишла за нейното производство, транспортиране, събиране, рециклиране. Колко растителни видове изчезват и колко животни губят средата си!? Колко замърсени реки и езера оставя хартиената индустрия. Знаете ли, че едно от най-чистите езера на света (с видимост от 60 метра!) - Байкал, се замърсява именно от заводите за производство на хартия! Нека се замислим! И от нас зависи дали проблемът има решение!"

Към апела на Николай Сиджиров се присъединяваме и ние, вярвайки, че всеки цивилизован и загрижен за планетата човек ще ни подкрепи.



Съхраняването на намаляващите природни ресурси и пестенето на средства вървят ръка за ръка не само на Международния ден на Земята - 22 април, но и във всекидневните ни съзнателни действия на модерни хора.

Бойка ВЕЛИНОВА

При изгаряне на фосилни горива (въглища, дърва, дървесни пелети, газ, нефта) в атмосферата се отделят вредни емисии газове. Най-опасни за околната среда са въглеродните оксиди (CO), прахта, саждите. Прословутият парников ефект е факт, а нашите усилия - у дома или в работната среда, имат значение за запазването на природата чиста и намаляването на вредата от дейността ни. Всяка малка първа стъпка ни повежда към следващи, които правят живота ни по-прост и смислен.

Подобренията вкъщи

Битуваме в консуматорско общество и смятаме купуването на какво ли не и по много за белег на нашето материално доволство. Мерим си жилищата, почиствките и технологичните джаджи, без да мислим за простичкия житейски постулат, че човек може да живее с това, което може да носи.

Ако погледнем от камбанарията на естествено то и щадящо природата всекидневие, ще осъзнаем, че за всичко, което ни заобикаля, са похарчени огромни ресурси: вода, горива, материали. На първо време освен популярното пестене на вода и електричество можем още да дадем нов живот на ста-



Екологичното е и икономично



рите вълнени и памучни дрехи, като ги ползваме за изтривалки. Амортизираните чаршафи и хавлиени кърпи са много полезни при ремонт и за голямо чистене. Копринените блузи, излезли от употреба, могат да станат на торби за съхранение на пуловери. Естествена коприна е също така с много добри абразивни свойства и затова, зашита от три страни като ръкавица, може да се използва и за сухо обтирване на тялото. И още:

- Почистването с пара става все по-актуално, стига уредът да е с висока температура на парата и достатъчна мощност;

- За домашна употреба големите стъклени бутилки, в които да наливате изворна вода, са по-пред-



Направи сам

Приучаваме се да не ползваме найлоновите пликчета от магазина, а да носим в дамската чанта платнена торба за всекидневните покупки. За производството на текстила ѝ също са изразходвани природни ресурси и особено вода. Затова можем да си направим сами торби от тениските, които вече не носим.

Най-лесно е да изрежем дълбоко деколтето и ръкавите, да ги поръбим или укрепим със стари памучни връзки за обувки и елементарна тропоска. Зашиваме долната част на ръка или машина, но при всички случаи с двоен шев, за да е здрава торбата. После можем да я декорираме с ресни, рисунки, бродерии, разноцветни копчета или всичко, което ни се стори забавно и интересно.

почитани от пластмасовите;

- Много еко мамии знаят, че купешкият памперс се разгражда за 500 години, и търсят природосъобразни пеленки за бебетата си. Заради вредния елемент бисфенол А, който се освобождава, когато в пластмасовите шишета се сипе гореща вода, те ги заместват със стъклени;

- При ремонтите се използват - въпреки по-високата им цена - бои, които при съхненето не отделят олово, формалдехид и бензен. Те са вредни за мозъка в дългосрочен план и се излъчват 30 дни след нанасянето на боята. В годините след това нивата изпарения са по-ниски, но въпреки това се налага редовна вентилация.

- Някои домакинства са вече много напред с материала и имат собствени системи за производство на електричество със соларни панели.

В "зелените" офиси (а и домакинства) също така работят с електронни фактури и банкови документи. Икономията е не само от заобикаляне на ненужното принтиране и ползване на пликчета. Спестява се много човешки труд (като попълване на документите на ръка и куриерска услуга) и пощенски разходи. Изчислено е, че това може да спести до 15 на сто от административните разходи на фирмата.

Практично в офиса

Първата ни мисъл обикновено е да не разпечатваме, а да подреждаме в прегледни папки в компютъра нужните ни файлове. Следващата е да презареждаме касетите на тонерите на принтерите и копирните машини, което е много по-евтино и щадящо природата. Третата е да ползваме гърбовете на вече ползваните листове в работния процес и изцяло рециклирани хартии за официалната кореспонденция, както и за визитките, листовките, брошурите и другите рекламни материали.

Това, което вече се практикува в повечето офиси и намалява количеството на изхвърляния боклук, е да се ползват не малки, а галонни бутилки с ръчни или електрически помпи, които се пълнят наново. А тъй като водата от водопровода у нас е годна за пиене, на много места вече са въвели филтърна система към кухненския смесител, за да я направят още по-пийва. Механичните филтри се сменят периодично според замърсяването им и могат да се рециклират. Има и такива за бактериална обработка, които пречистват течността чрез UV-лъчи, както и йонизатори за обогатяването ѝ.

Сметката за електричество, която никога не е за подценяване, може да се намали, като се оптимизират енергийните настройки на компютрите (мониторите) и другите електроуреди. Не е нужно и да харчите накуп много пари за нови крушки в дома и офиса - просто заменете всяка изгоряла с LED енергоспестяваща, където примерно 11 вата се равняват на 60 вата и ползващите ги твърдят, че няма разлика в силата на светлината, но в разходите има.

Практичните в края на работния ден изключват също така всички лампи, компютри и особено малките електроуреди, които не се ползват всеки ден. И имат контейнери за разделно събиране на отпадъците и биоразградими торби за тях.

ЗА ГОРИВОТО И ПАРИТЕ



Почти половината от световното население използва дърва или въглища за готвене и отопление. Отсичането на дървета за тези дейности всяка годи-

на намалява горските масиви с 2-3 процента. Също така в някои държави, а и у нас, купуването на гориво за домакинството изядва половината, че и повече

от месечния доход, особено през студентите месеци. Затова на много места се правят ръчно и в домашни условия брикети от растителни материали и отпадъци.

На снимката: В Индия кравите са свещени, но не и екскрементите им. Занимание на жените и децата е да ги събират, размесват със сухи треви, хартиени отпадъци и вода и да правят по калъп брикети (на преден план), които сушат на слънце. Те не само ги ползват за печките си, но и ги продават за допълнителен доход.



Владислава ГАЛЕВА

Как се сменя предназначението на помещението в жилището

За да изясним и правилно да анализираме при кои случаи е необходимо съгласието на етажните собственици при преустройство и/или при промяна на предназначението на собствен обект в същата сграда, е необходимо на първо място да се спрем и да разгледаме понятията "етажна собственост" и "промяна на предназначението" на строеж или част от него.

Понятието "етажна собственост"

е съчетание на изключителна собственост върху самостоятелен обект в една сграда и съсобствеността върху общите части на сградата и в някои случаи на вещното право върху мястото, върху което последната е построена.

За да бъде една сграда в режим на етажна собственост, е необходимо в нея да има най-малко два самостоятелни обекта, чието право на собственост да принадлежи на две или повече физически или юридически лица, а обект на етажна собственост е недвижим имот, сграда или постройка, който се състои от етаж или други самостоятелни обекти, обособени като такива, съгласно техническите правила и норми на строителството. Обособените самостоятелни обекти в сградата принадлежат на различни собственици, а по отношение на общите части на сградата е налице съсобственост между отделните етажни собственици.

В Закона за собствеността се дава дефиниция на понятието "обща част" на сграда. Някои от тях са общи съобразно конструкцията на сградата, други са такива, защото служат за общо ползване. Общи части на една сграда са: на първо място нейните основи, външните стени, вътрешните разделни стени между отделните обекти, вътрешните носещи стени, колоните, трегерите, плочите, стълбите, площадките, покривите, комините, външни-

Все по-често се налага да се преустройват помещенията в имотите и да се използва пространството не по предназначение, напр. кухнята да стане стая, в хола да се прекара водопровод или целият апартамент да се преустрои в офис. Когато обектът се нами-

ра в режим на етажна собственост, в някои случаи при промяна на предназначението на помещенията в него се налага да се изиска разрешение от другите собственици в етажната собственост, както и множество документи, допускащи промяната.



те входни врати на сградата, вратите към общите тавански и избени помещения, главните линии на всички видове инсталации и централните им уредби, водосточните тръби и асансьорите.

Понятието "промяна на предназначението"

на обект или част от него законодателят е легализирал в определение, залегнало в разпоредбата на § 5, т. 41 от Допълнителните разпоредби на Закона за устройство на територията (ДР на ЗУТ). Според нея "промяна на предназначение" представлява промяна в начина на ползване на строежа, респективно обекта, при което не се извършват строителни и монтажни работи.

Както е известно, сградите и самостоятелните обекти в тях са недвижими имоти и съгласно Закона за кадастъра и имотния регистър (ЗКИР) са обект на кадастъра, а определянето на предназначението им представлява част от основните кадастрални данни.

По предназначение сградите се делят на:

жилищни, производствени, курортни, вилни, общественообслужващи и такива със смесено предназначение, и се изграждат съобразно предназначението на конкретните урегулирани поземлени имоти, определени с подробния устройствен план за съответното населено място. Всяка сграда или самостоятелен обект в нея има идентификационен код, с който се определя конкретно им предназначение.

В тази връзка промяна на предназначението на обект би следвало да се счита промяната от един начин на ползване, съответстващ на определен код от класификатора, в друг начин на ползване със съответстващия му код.

Съгласно действащите разпоредби промяната на предназначението на един обект, независимо дали се извършват строителни и монтажни работи или не, представлява строеж по смисъла на ЗУТ и подлежи на разрешителен режим.

Може ли собственик на самостоятелен обект в

сграда в режим на етажна собственост да го преустройва, както и да променя неговото предназначение и при какви условия?

Съгласно Правилника за управлението, реда и надзора в етажната собственост всеки собственик може да извършва преустройства на своите части (самостоятелни обекти) от сградата, като не изменя или заема помещения, пространства или части от тях, предназначени за общо ползване, и не вреди на носимоспособността и устойчивостта на строителната конструкция, на пожарната безопасност и безопасно ползване на сградата.

Измененията и преустройствата трябва да се извършват в съответствие с разпоредбите на ЗУТ.

Преустройствата могат да се обособят в следните групи:

Според изискването за съгласие на останалите съсобственици в сградата преустройствата могат да се обособят в следните групи:

1. Преустройства, за които дават съгласие само непосредствените съседи на обекта - предмет на преустройството;
2. За които се изисква съгласие, дадено чрез решение на общото събрание на етажната собственост, взето по установения ред, и изричното писмено съгласие на всички собственици - непосредствени съседи на обекта;
3. При които се иска съгласието на всички собственици, изразено с нотариална заверка на подписите;
4. При които се изисква съгласие на квалифицираното мнозинство от етажните собственици;
5. При които не се изисква съгласие на останалите съсобственици. При тях не се променя предназначението на обекта, респ. помещението; не се отнемат общи помещения и площи или части от тях; не се изменят съществено общите части на сградата; в случаите когато се свързват вътрешни инсталации с общи мрежи, преминаващи през или до делителната стена или през обслужващи помещения по една вертикална ос; се прекарва инсталация през обща част, която не засяга помещения на отделни собственици; се променя предназначението на обекти, разположени в нежилищни сгради. Съгласие на собствениците в етажна собственост не е необходимо и в случаите, когато се преустройват помещения и обекти за нежилищни нужди, изградени в заварени жилищни сгради, като не се допуска наднормено шумово и друго замърсяване. В този случай задължително условие е към изготвените инвестиционни проекти да бъде приложено становище на инженер-конструктор с пълна проектантска правоспособност, доказващо, че не се увеличават натоварванията, не се засягат конструктивни елементи и не се намаляват носимоспособността, устойчивостта и дълготрайността на конструкцията на сградата.

необходимо съгласието на етажните съсобственици, а именно когато се възстановява жилищното предназначение на вече преустроен обект за нежилищни нужди, т.е. възстановява се първоначалното предназначение на обекта, изградено в заварена жилищна сграда. Ако обаче преустройството, което етажнен собственик желае да направи, не спада към кръга на изброените по-горе, то за извършването му ще е абсолютно задължително решение на общото събрание на собствениците, взето по установения ред, и изричното писмено съгласие на всички собственици, непосредствени съседи на обекта (странично на етаж, над и под етаж на обекта, който ще се преустрои), а в случаите когато при преустройството ще се завземат общи части, ще е необходимо и съгласието на всички собственици, изразено с нотариална заверка на подписите.

Процедурата за промяна на предназначението на обекта

започва с виза за преустройство, която се издава от общината. След това се изготвя инвестиционен проект, към който задължително се представя мотивирано становище на инженер-конструктор с пълна проектантска правоспособност, доказващо, че не се увеличават натоварванията, не се засягат конструктивни елементи и не се намаляват носимоспособността, устойчивостта и дълготрайността на конструкцията на сградата. Когато се налагат изменения в конструкцията или се увеличават натоварванията, се представя и конструктивна част към проекта. Той се съгласува с експлоатационните дружества и се одобрява от експертен съвет по устройство на територията.

В края на процедурата се получава ново удостоверение за въвеждане в експлоатация, в което обектът е описан с вече новия си статут.

За контакт:
0886 742 526
galeva_v@abv.bg

СВЕТЪЛ ХРИСТИЯНСКИ ПРАЗНИК

ПРЕДИЦА

ХОРМОН ОТ НАДЪБЪРЧАТА ЖЛЕЗА

ЯЗОВИР В РИЛА

ГЕРОЙ НА И.ИОВКОВ "ПРИКЛЮЧЕНИЯТА НА ГОРОЛОМОВ"

ВРЪХНА ДРЕХА СПОРТЕН ТИП

ТЪКАЧНА МАШИНА

ГРАД В БРАЗИЛИЯ, САО ПАУЛО

ПРЕПАРАТ ПРОТИВ ЛОЗОВ АКАР

ДУНАВСКИ ПРИТОК В ГЕРМАНИЯ

ЧЕШКИ ИСТОРИК 1854 - 1918

НАША РЕКА

ЗОДИЯ

МАРКА ФРЕНСКИ СМАЗОЧНИ МАСЛА

ОСТРОВ В СИАМСКИЯ ЗАЛИВ

ВОДОПАД В ЗАПАДНА ПЛАНИНА

КУЧЕТО ОТ ФИЛМА "АРТИСТЪТ"

ГЕРОЙ НА П. АНАСТАСОВ "ЦЪРКВА ЗА ВЪЛЦИ"

ПЛАНИНСКО ВЪЗВИШЕНИЕ

ПЛОДЕН ГОРСКИ ХРАСТ

СЛОЖНА СМЕС ОТ ВЪЛНЕН ВОСЪК

РАЗКАЗ ОТ НИКОЛАЙ ХАИТОВ

ПОЕМА ОТ ГЕО МИЛЕВ

ПИСАТЕЛ ОТ АЗЕРБАЙДЖАН "БЕЛИЯТ ЛИМАН"

КОСМИЧЕСКИ ЦИКЪЛ

ГЕРОЙ НА У. ШЕКСПИР ОТ ЕДНОИМЕННА ДРАМА

ЛЕКАРСТВО ЗА ДЕЗИНФЕКЦИЯ

ГРУЗИНСКИ ПИСАТЕЛ И ДРАМАТУРГ 1876 - 1931

МУЛТФИЛМ НА СЛАВ БАКАЛОВ

ЯПОНСКА ПОЕТИКА "БЕЛИ ВИШНИ"

СОРТ КАФЕ

ЛЕТНИ ИЗПАРЕНИЯ

ЦИТРУСОВ ПЛОД ОТБОР ОТ "ФОРМУЛА-1"

ДОПИРАТЕЛНА ЛИНИЯ

НАШ АРТИСТ, ДВОИНИК НА РАСТЕНИЕ ОТ СЕМЕЙСТВО МИЛЕЧКИ

НАШ ФУТБОЛИСТ, № 1 ЗА 2013 Г.

НАРОДНОСТ В ИНДОКИТАЙ

ПЕСЕН НА ЛИЛИ ИВАНОВА

БРАЗДА В ДЪСКА ЗА СГЛОБКА

МЛЕЧНА ЖЛЕЗА У ЖИВОТНИТЕ

ИГРА С ПЛОЧКИ ЗА ПОДРЕЖДАНЕ НА КАРТИНА

ФРЕНСКИ РЕЖИСЬОР "ЖАНА Д'АРК"

ТРАКИЙСКО ПЛЕМЕ

ЯПОНСКИ ОСТРОВ

РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ

СРЪБСКИ ПОПФOLК-ПЕВЕЦ

ГЕРМАНСКИ ХИМИК 1829 - 1896

МОДЕЛ НА "V W"

ГЕРОЙ НА ВЕБЕР "ВЪЛШЕБНИЙ СТРЕЛЕЦ"

ОМЕКОТИТЕЛ ЗА ПРАНЕ

МАРКА РУСКИ САМОЛЕТИ

КАПАК НА ДЖАНТА

СТОЛИЦАТА НА САУДИТСКА АРАБИЯ

СТИЛ В ПОПУЛЮЛАРИЗАЦИЯТА

ЖЕНСКА ДРЕХА

ФИЛМ НА ЕМИР КУСТУРИЦА

ДЪЛБОКО МЯСТО В РЕКА

КРИВО ГЛЕДСТВО

ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ, МАРНА

РАСТИТЕЛЕН ПИГМЕНТ, ИЗОМЕР НА КАРОТИНА

МАЛОАЗИЙСКА БОГИНЯ

ЗАРАЗНА КОНСКА БОЛЕСТ

БУЕН КОН

СТРОИТЕЛЕН МАТЕРИАЛ

ПЕСЕН НА БРАТА АРГИРОВИ

ПЕСЕН НА "ЩУРЦИТЕ"

ФОРМА НА ВРЕМЕННО ЗЕМЕПОЛЗВАНЕ

Chondrosave

ЕСOPHARM

Chondrosave

Хондросейв - с грижа за всяка става!

РЕЧНИК: АВАНЕ, АНАР, АНТОНИМИ, ИЛОВЕР, ИЛОЗИС, ИРЕТЕЛИ, ЛИКОПИН, ОТОКАР, ТОРЕ. МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 15:

ВОДОРАВНО: "Спасителят в ръката". Ака. Алиса. Езеро. Ерготин. Есе. "Ирен". НАСА. Ира. "На". ИКОН. Пасатори. Изход. Отофони. Ава. "Ию". Ивате. Маниста. Клас. Ген. Нол (Дитер). Дук. Як. Лата. Монополи. Статус. Рог. Динамика. Еканит. Ли (Джет). "Още". "Академика". "Анатор". Еметин. Нир. РАМ. Лего. Скици. Ем. Нотис. Калев (Виктор). АК. "Кажи ми докога". "Ера".

ОТВЕСНО: Спасителят. Шека. "Алеко". "Академик". Оси. Офис. "Ти". Ец. Исинов (Кеазим). Лунатик. Стар (Ринго). Нагасаки. Епитет. Манеж. Алена. Еналид. Ми. Яз. Кен. Стена. Амини. Врат. Ирод. Просо. Ек. "То". Арам. Карик (Майкъл). Оже (Пиер). Иванова (Лили). Асо. Три. Анон. "На М". Багри. Илорин. Оазис. Потала. Ват. Хотдог. Теле. Кино. Аул. Логер. Канада. Кирилова (Росица).

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любенова
s.foteva@health.bg

Редактори
Галина Спасова
Румен Леонидов
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Репортери
Вероника Христова
Татяна Вълкова
Георги Георгиев
Мирослава Кирилова
Кристина Пешина

Наблюдател
Акад. Григор Велев

Графична концепция
РЕМЕ-сун

Преглед
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Издава Хелт ЕООД

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

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

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

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

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

„20 ГОДИНИ HEAD В БЪЛГАРИЯ“ – ОТКРИВАНЕ НА ЛЕТНИЯ СЕЗОН

Стартът на летния сезон на турнирите от КАИ НТЛ бе даден официално на проведения на 12-13 април турнир "20 години HEAD в България". На кортовете на БНТЦ в Борисовата градина се събраха 120 тенисисти от цялата страна. Сред имената на

участниците правеха впечатление тези на футболните съдии Таско Тасков и Георги Тодоров, архитект Григор Михов - бивш републикански шампион по тенис, Спас Шопов - собственик на КАИ Груп и генерален спонсор на лигата.

При жените титлата спечели Елена Андонова,

след като победи Надежда Симова в оспорван мач, завършил с тайбрек - 9:8(4). Нова победа за Иван Запрянов срещу Христо Ангелов при мъжете 55+ този път с крайното 9:3. Емил Мозилков спечели след отказване на Антон Марков поради контузия при резултат 5:0 в групата на мъжете 45+.

Във втора дивизия на мъжете 18-35 първа титла от КАИ НТЛ спечели Найден Жеков, след като победи отлично представил се в този турнир Любомир Петков от ТК "Левски-София" - резултат 9:6. Антон Костов е победителят във втора дивизия на мъжете 35+, след ка-



то на финала той победи Спас Шопов с резултат 9:1.

Черешката на тортата за целия турнир беше финалът в първа дивизия при мъжете 35+. На централния корт на БНТЦ Даниел Шопов и Слави Делчев изнесоха рецитал за събралата

се публика. В невероятно зрелищен мач и двамата показаха завидни умения и тенис от висока класа. Победа за Делчев с крайното 9:6.

По време на турнира всички участници имаха възможност да тестват

новите модели ракети на HEAD и да поиграят с машината за подаване на тенис топку Spinfire.

Следващият турнир от календара на лигата е за двойки - на 10-11 май, ТК "Дипломат" в София.

Георги Младенов стигна мечтата си



● Една от легендите на българския баскетбол е новият национален селекционер

Георги Младенов е новият старши треньор на мъжкия национален отбор на България. Легендата на баскетбола ни ще води отбора в квалификациите това лято, а договорът му е за 3 години, като ще има опция за прекратяване на контракта след квалификациите тази есен. Това бе решено на заседанието на УС на БФБ. По този начин Поразяващата ръка изпълни голямата си мечта.

В момента Младенов е консултант в отбора на Академик Благоевград. До месец май миналата година той водеше старозагорския Берое. Сега му предстои нова страница в кариерата, при това на най-високата позиция като треньор на мъжкия национален отбор.

Веднага след избора Младенов заяви: "Друга мисия освен класиране за европейско първенство за мен не съществува. За целта трябва да съберем най-доброто, което имаме като баскетболисти и в чужбина, и в България.

Играчите трябва да разберат, че ще има единствено изискване - трябва да играем като отбор, което значи, че малко или много всеки един трябва да даде и помогне максимално на своите съотборници, защото, когато дойде времето, те ще направят същото за него. Искам отборът да бъде като юмрук и момчетата да си оставят сърцата на терена. Съперниците не са лесни, но не са и толкова страшни и в никакъв случай не ме плашат. Надявам се, че няма да изплашат и играчите. Единствено искам себеподготвяне и отбор, който е готов на всичко в името на успеха на начинанието си".

В щаба на новия треньор се очаква да влязат Мирослав Ралчев, Марин Яцински, Никол Господинов и Васко Василев. България е в група с Израел, Холандия и Черна гора. За Евро 2015 в Украйна се класират победителите в групите и шестте най-добри втори тима от сегемте групи.

ЕТО И ТРЕНЬОРСКАТА КАРИЕРА НА ГЕОРГИ МЛАДЕНОВ:

- * През сезон 2003/04 започва като играещ треньор на Спартак Евроинс МВР, но получава контузия и решава да напусне професионалния спорт преди края на сезона. Като наставник Младенов извежда тима до 4-о място през 2004 г. и до 6-о през 2005-а.
- * Преди началото на сезон 2005/06 напуска Спартак. През лятото на 2006 г. подписва с Балкан, а през сезон 2007/08 печели сребърните медали в елита. Сезон 2008/09 триумфира в А група с Балкан, след което поема Лукойл Академик и става шампион същата година. В края на 2009-а подава оставка и напуска "студентите".
- * Бивш треньор на младежкия национален отбор до 20-годишна възраст и на юношеския до 18 години (2013 година).
- * През декември 2010-а поема женския тим на Берое, а от август 2011-а води мъжкия отбор на старозагорци.

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



Старши треньор
Владимир
Кузюткин

Ани КОЛЕВА

За Женския ни национален отбор по Волейбол летният сезон ще бъде дълъг, като започва през май с квалификация за Евро 2015 и ще завърши едва в средата на октомври с участие на Световното първенство в Италия.

Първото изпитание пред нашите момичета обаче не е състезание, а адаптацията към новия старши треньор Владимир Кузюткин. Руският специалист замени на кормилото италианеца Марчело Абонданца, който водеше волейболистките ни в последните две години и половина. Двете страни - Абонданца и БФВ, се разделиха наскоро по взаимно съгласие поради несъответствие във визията за бъдещето на тима.

Не е тук мястото да коментираме удачна или не бе смяната на треньорското ръководство точно преди отговорно състезание като световното първенство. Факт е обаче, че двете

школи - италианска и руска, са коренно различни. И ако досега волейболистките свикваха с италианския говор, сега ще чуват руска реч. Разлика има и във възрастта на двамата треньори. 40-годишният Абонданца, който демонстрираше приветливост, е изместен от сериозния и здраво стоящ на земята 68-годишен руснак.

Самият треньор Владимир Кузюткин дойде в средата на март в България, като не говори пред нито една медия, преди да се запознае с родните условия. Треньорът изглежда полуфиналните плейофи от женското първенство и започна да се ориентира за потенциални кандидати за отбора.

През този сезон за първи път от много години волейболните националки на България ще бъдат разделени на два отбора А и Б, като първият ще играе на най-важните състезания, а вторият ще участва на Европейската лига.

Руският специалист събира волейболистките за подготовка през април без тези от ЦСКА и

Левски, които ще се присъединят след мачовете, които ще са на 3, 6 и евентуално 9 май.

Първото участие на международна сцена за състав А е квалификацията за Евро 2015, чийто домакин е именно България. Нагпреварата ще бъде от 23 до 25 май в столичната зала "Христо Ботев", като съперници на нашите волейболистки са отборите на Азербайджан, Гърция и Швеция. Само първият получава директна квота за Евроволей, вторите от отделните квалификации отиват на баражи.

Впоследствие А отборът ни ще се готви изключително и само за Световната Гран при 2014, мачовете от която стартират на 25 юли. Преди това ще има само Европейска лига 2014, която до миналата година се явяваше като квалификация за Гран при, но от този сезон няма такава функция и е вече само за престиж. За това състезание ще се даде шанс на младите ни състезателки и в него ще участва вторият ни национален състав.

По подобие на Световната лига при мъжете

за този сезон международната федерация ФИВБ разшири формата на Гран при, като включи 28 отбора, разделени в три дивизии. Българките попаднаха в трета дивизия с отборите на Кения, Алжир, Казахстан, Хърватия, Чехия, Мексико и Австралия. Първите четири от дивизията оформят финална четворка. Финалите ще бъдат на 15-17 август в столичната зала "Арена Самоков". Първенецът получава право да се качи в по-горната втора дивизия на най-престижната нагпревара.

Подготовката на първия ни състав продължава с участие на "Купа "Елцин", който е един от силните турнири в света при жените. Състезанието е в Екатеринбург от 9 до 14 юли. Нагпреварата ще бъде истинско минисветовно първенство, като ще събере олимпийския първенец Бразилия, европейския и световен шампион Русия и сребърния медалист от Игрите в Лондон - САЩ. Очаква се в нагпреварата да се включат още тимовете на Доминиканската република и Холандия.



Програма за предстоящите състезания на женския национален отбор на България за 2014

Май

Контроли България - Холандия, София

23-25 май, София, зала "Христо Ботев"

Квалификация за Европейско първенство в Белгия и Холандия през 2015.

България е в група с Азербайджан, Гърция и Швеция.

9-14 юли, международен турнир "Елцин" в Екатеринбург (Русия)

25 юли до 17 август, Световна Гран при

Първи етап: 25 юли - 3 август, два турнира от предварителна фаза

България е в трета дивизия с Кения, Алжир, Казахстан, Хърватия, Чехия, Мексико и Австралия.

Първи турнир, група Q, 25-27 юли, Мексико, участват домакините, България, Алжир и Кения.

Втори турнир, група S, 1-3 август, Хърватия, участват домакините, България, Кения, Австралия.

(На същите дати ще се играят мачовете съответно от Група Р с Казахстан, Австралия, Чехия и Хърватия в Казахстан и от Група R с Чехия, Казахстан, Алжир и Мексико в Чехия. Според общото класиране от тези четири четиристранни турнира още три отбора ще се присъединят към Лъвиците за Финалната четворка.)

Втори етап: 15-17 август, финали на трета дивизия в "Арена Самоков", България се класира по право като домакин.

23 септември - 12 октомври, Световно първенство в Италия

Българските волейболистки ще играят в Триест, като са в група с Бразилия, Турция, Сърбия, Камерун и отбор номер 4 от Норсека (Северна и Централна Америка).

Вторият състав на женския национален отбор на България ще участва в Европейската лига. Осем отбора от Европа участват в този формат, като са разделени в две групи по четири тима. Родните волейболистки са в компанията на Турция, Азербайджан и Словения.

Мачове на България от Евролигата:

06-08 юни

България - Азербайджан

13-15 юни

България - Турция

20-22 юни

Словения - България

4-6 юли

Турция - България

11-13 юли

Азербайджан - България

27-29 юни

България - Словения

18-19 юли

Финали на Европейската лига

При класиране на българския отбор за финалната четворка на нагпреварата може да бъде решено да се играе с първия отбор.

BGVolleyball.com

СПОРТУВАЙ С ИЗИ КРЕДИТ В ТВОЯ ГРАД

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

КОЛОЕЗДЕНЕ // ЛЕКА АТЛЕТИКА // БАСКЕТБОЛ

КЮСТЕНДИЛ - ЦЕНТЪР | 27 АПРИЛ | 2014 | 10:00

ЗАПИШИ СЕ СЕГА на
www.easycredit.bg/sport или на място в
геня на събитието от 8:30 до 9:30 часа.

EasyCredit
без допълнително таксуване
0700 18 100