

ПАРИ

ПРИЗВАНИЕ



Харчим основно
за здраве
и придвижване

на стр. 4



За проф. Ставри
Тошков няма тайни
в хематологията

на стр. 11 и 17

Actavis

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 17 (98), 29 април - 12 май 2014 г. (год. III)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



**Владимир
Стоянов
за пътя до
световните
оперни сцени**

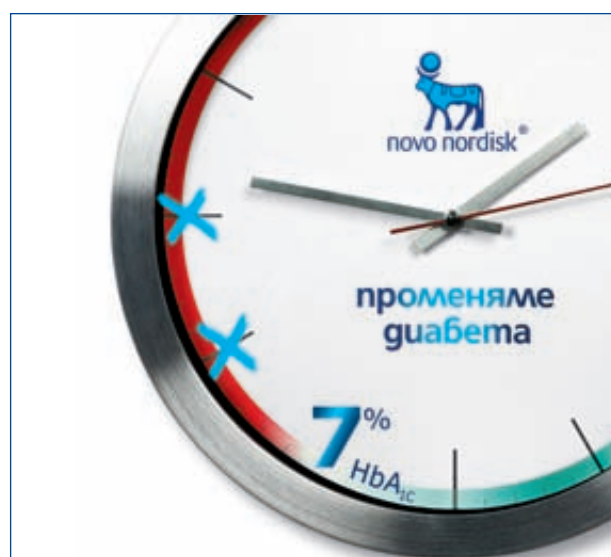
Интервю на Олга КАМБУРОВА на стр. 9

**България влага
милиони за
подобряване
на жп
транспорта**
на стр. 5

**Каква е
цената на
членството
ни в
Евросъюза**
на стр. 8

**История:
Ролята
на княз
Александър
Батенберг за
съвременната
ни държава**
на стр. 26

**Следващият
брой
на вестника
ще излезе
на 13 май
2014 година**



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

Продължава на стр. 13

Добрият Съсед наблизо!

T MARKET

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 29 АПРИЛ ДО 06 МАЙ

0.39 цена за зелена салата брой	0.19 цена за пресен лук аръж	0.49 цена за репички аръж
3.79 3.79/кг Охладени пилешки бутчета ид. тарелка	12.79 12.79/кг Охладено свинско месо	
9.99 цена за купичка Бонбони "Merci" 400 гр	7.69 30% по-ниско Разтворимо кафе "Nescafe" Classic 250 гр	

Всички цени са в български левове, с изключение ДДС. Придобиването на продукти не гарантира наличност на всички продукти.

**Камбоджа -
непознатата страна
на контрастите**

Разказват членове от екипа
на новия „Сървайвър“

на стр. 25



Българите от Тараклия канят наши бизнесмени на икономически форум

Ръководството на Район Тараклия в Република Молдова кани български инвеститори и бизнесмени на икономически форум

"Инвестиционни перспективи на район Тараклия - 2014". От Асоциацията на българите по света съобщиха, че събитието ще се

проведе от 4 до 6 май т. г. в Културния дом на град Тараклия. Темите, които ще бъдат обсъдени на бизнес форума, са: "Възмож-

ностите за инвестиции в Свободната икономическа зона - Индустриален парк "Тараклия"; "Ефективно използване в селското стопанство в град Тараклия"; "Инвестиционни предложения на икономическите агенти на Р България" и "Презентации на ключови инвестиционни проекти в район Тараклия". По време на дискусиите ще бъде разработен план за съвместно сътрудничество "Молдова - Тараклия - България".

С доклад ще участват представители на МІЕРО (Организация за привличане на инвестиции и насърчаване на износа в Р Молдова), шефът на управлението на селското стопанство в Тараклия Иван Топал, ръководителят на управлението по инвестиции и икономика в Тараклия Галина Маслинкова, представители на Молдовската търговско-промишлена палата и др.

В рамките на форума се предвижда екскурзия до Индустриален парк "Тараклия", селскостопански предприятия, Свободна икономическа зона "Твардица", икономически агенти на район Тараклия.

На 6 май с празничен концерт ще бъде отбелязан Денят на град Тараклия.



БДЖ пуска предварително билети за майските празници

За удобство на всички клиенти, които предвиждат да пътуват с влак през периода на празничните дни по повод Деня на храбростта (Гергьовден), "Холдинг БДЖ" ЕАД въведе предварителна продажба на билети за всички бързи влакове. По този начин железопътният превозвач дава възможност на своите клиенти да планират предварително своите пътувания, своевременно да направят резервации за сегашни места, както и да закупят билет за предпочитания от тях влак в срок.

Предварителната продажба на билети се извършва във всички гари и железопътни бюра в страната до 6 май.

Клиентите на "Холдинг БДЖ" ЕАД могат да получат подробна информация за свободните места във влаковете от служителите на билетните каси в гарите и бюрата. Телефоните за връзка с тях са посочени на официалната интернет страница на железопътния превозвач (www.bdz.bg).

За празничните дни железопътният превозвач предвижда да осигури допълнителни вагони за влаковете, които пътуват по основните направления в страната.


Билети могат да бъдат закупени и онлайн за дванадесет влака, движещи се по основните търговски направления, които обхващат общо 55 гари.



Александър Гарановски,
председател на Национален културен район Тараклия:


Надяваме се да привлечем български държавни и частни инвестиции за развитието на район Тараклия в Република Молдова, в който над 70% от населението е българско. Инвеститорите от България могат да вложат средства и сили за развитието на модерно селско стопанство, лека промишленост и биз-

нес проекти в безмитната зона. Има възможности за развитие на шивашка промишленост, производство на електроуреди, земеделско оборудване за обработване на земята, изграждане на фабрика за консерви, модернизиране на предприятието за фаянсови плочки и др.



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!

Цената на обработваемата земя расте

С близо 9% е поскъпнала земята през миналата година. Средната цена на един декар земеделска земя достигна 594 лв. през 2013 г., което е с 8,6% повече от 2012 година, съобщават от Националния статистически институт.

Спрямо предходната година през 2013 г. най-много е скочила цената на лозята - с 21,8%. При нивите растежът е с 11,7%, а при овощните насаждения - с 5,1%. Единствено при постоянно заребените площи е установено намаляване на цената - с 8,8%.

През миналата година въпреки известен спад в сравнение с 2012 г. най-висо-

ка продължава да бъде цената на земеделската земя в Североизточния район - 827 лв. на декар. Най-голямо увеличение на цената на един декар земеделска земя спрямо предходната година е установено в Югоизточния район - с 38,7%, докато в Южния централен и в Югозападния район се наблюдава намаляване.

През 2013 г. средната цена на рентата на един декар земеделска земя достига 38 лв., което е с 11,8% по-високо спрямо 2012 г. През миналата година най-голямо е увеличението на рентата за лозята - с 61,9%.

ПРАЗНИЧНА ОФЕРТА!
ВЗЕМИ ДО 1500 ЛВ С

0%
ЛИХВА
ЗА ВСЕКИ

САМО СЕГА!

WWW.VIVACREDIT.BG **КАНДИДАТСТВАЙ НА**
0700 45 245  **WWW.VIVACREDIT.BG**

Продукты VIVACREDIT е с 0% лихва и 0% ЕПР безлихвен заем за първите осем дни от сключването на договора. Офертите условия на промоцията са на адрес www.vivacredit.bg, както и са на разположение в обектите на Вива кредит ООД и в партньорската мрежа на дружеството. Промоцията е валидна в периода 31.03 - 31.05/2014 г.

В епицентъра на медиите

„Заспалите непробудно български избиратели се оказаха единствените изненадани от скандала с фалшивите подписки за регистрацията на партии в ЦИК.

Съвсем естествено, най-малко впечатлени от циничното нареждане на имена на нищо не-подготвени хора в списъците са големите партийни централи. Те отлично знаят, че гласовете на българите са търговска стока, която се продава и купува планирано на всеки четири години и на промоция при извънредни ситуации с бунтове пред парламента.

Слави Ангелов,
"24 часа"

„И затова предлагам от този момент нататък всички българи да се обединим около мисълта, че ние лични данни нямаме. Защото те не са лични, те са публични.

Сегашният скандал няма да се отрази на изборите. Освен че ще срине допълнително доверието в тях, но то си е срина то поначало.

Но благодарение на него политиките, които досега събираха народната омраза, станаха и за посмешище. Представите си тази картинка - лидерът на партията Х, заобиколен от десет души, важно носи някакви папки. И в папките какво - фалшиви данни! Защото, ако в една папка има поне един фалшив подпис, всичко останало в нея е фалшиво. Значи той толкова важно е носил един боклук!

Затова не трябва да има подписки за регист-

Злоупотребата с личните данни



рация на партиите за изборите, само депозит. Но за да излезе цялата истина наяве, трябва да се проверят и старите подписки. Да се види какво ще изскочи от там.

Проф. Михаил Константинов, "Труд"

„От скандала с ползваните неправомерно от партиите лични данни печелим всички затова, защото най-сетне законът даде възможност да правим такива проверки, каквито и аз вчера направих за самия себе си, и успяхме малко или повече да надзърнем зад кулисите. Защото никой от нас не знае колко пъти името му е било използвано за какво ли не освен за тези подпис-

ки. Защото тези подписки се изискват много отдавна, от много години, не само от новия Изборен кодекс. Така че аз лично приветствам това, че законът даде възможност всеки да може да провери дали неговото име не е било използвано. А самият скандал, разбира се, има и отрицателен отзвук затова, защото за пореден път хората загубиха вяра в институциите, загубиха вяра в това, че правилата за изборите се прилагат честно, и това вече е много лошо от своя страна.

Константин Пенчев,
"Стандарт"

„В такъв случай не е ли най-добрият вариант

и самите ни избори да бъдат на хазартен принцип? Всички пълноправни ЕГН-та се слагат в обща база данни и се тегли жребий кой кого подкрепя. На напълно случаен принцип - без оглед на платформите и кухнята политическа реторика. Сбогом, популизъм. Ти вече няма да си нужен. Сбогом, платени гласове, шансът не се купува. Сбогом, ниска избирателна активност. И в крайна сметка подкрепилите партията победител ще са същата амалгама от доволни и недоволни, каквато и в действителност се получава след определено време, но пък възможността за коалиране ще е много по-значителна, поне, статистически погледнато, всички субекти на политическата сцена ще имат идентичен състав от избиратели.

Драго Симеонов,
webcafe.bg

„Още от времето на първите подписки за референдуми след приемането на закона за прякото участие на гражданите в управлението се появиха съмнения, че в страната се осъществява търговия с лични данни. Потенциални източници се намират там, където има големи масиви - в туризма, в мобилните оператори или пък директно в службите (регионални

или национални) с база данни за населението.

Елена Стариголска,
"Капитал"

„Най-съществен проблем обаче е моралната развала в много от партиите, които са готови да фалшифицират подписки, вместо честно и открито да излязат на улиците и площадите със свои активисти и да потърсят подкрепата на хората. Лавината от жалби и сигнали, в това число от публично известни личности, че са вписани без тяхно знание в партийна подписка, е скандален факт, който щеше да остане прикрит зад лъжа и лицемерие, ако не беше въведена възможността за проверка в кодекса "Манолова".

Борислав Цеков, "Преса"

„Измислените привърженици не са новост. Едва ли за някого ще са изненада и популизмът, демагогията и всички други трикове за изкривяване и пренебрегване на истината, които са се превърнали в неизменна част от тактиката за "спечелването на сърцата и умовете" на избирателите. С това почти свикнахме. Онова, което поражда изумление, е колко често политиките лъжат и след това отказват да признаят, че са излъгали.

Юлия Иванчева,
"Дневник"

ПОСОКИ

Самопомон



Петър ГАЛЕВ

Няма никакъв смисъл да се интересуваме и вълнуваме от глобалните промени на климата и катаклизмите на природата. Ние си живеем в постоянна катастрофа, каквото и да е времето. Тъкмо зимата ни пощади откъм сняг, ледове и студове, една малко по-дълбока пролет, но напълно нормална, потоци половин България. Но това не е природен, а общинско-битов катаклизъм. Сега се сетихме да плачем и да се тършкаме, че речните корита не са почистени, ама не от друго, а от безобразното изхвърляне на всякакви отпадъци години наред. И когато това най-естествено и очаквано се стовари на гърба ни, природата ни е виновна. А "загрижените" местни и централни власти си мислят, че съчувствените приказки от наводнените махали ще заменят дълговременното нехайство по отношение на контрола и изпълнението на основни функции на държавата и общините. Нашенските ураган, потоп и глобално затопляне се наричат глупост, нехайство и престъпна небрежност. Те ще ни затрият, не природата. Как за толкова години цивилизация не разбрахме, че сме скачени съдове със земята, която обитаваме. И тя не се изчерпва със собствения ни дговор. Ако тази година е виновна водата, другата година ще дойде сушата. Защото в управлението и опазването на горите царят пълен хаос и стремеж за нечия печалба тук и сега. А без гори няма вода! Вярно е, сушата не събаря директно къщи и плевни, но помита поминък и човешки съдби. Това, което ще ни се случи утре, го предопределяме до голяма степен всички ние днес. Едни с безогледни действия, а други с незаинтересованост и пасивност. Иначе България е на прекрасно място и Господ не ни е пращал още истински природни бедствия. Иначе тежко ни!

СТОП КАДЪР



Силви Вартан взриви зала 1 на НДК с емоционалните си изпълнения, а предишния ден след пресконференцията в БНР даде автографи на феновете си и върху интервюто с нея във в. „Животът днес“



Снимки: Ани ПЕТРОВА, Христофор СТОЯНОВ

Разходите на домакинствата за транспорт, здравеопазване и съобщения са се увеличили най-много през 2013 г. Това показват данните на НСИ за семейните бюджети.

През м.г. среднотатистическият българин е разполагал общо с 4814 лв. или по 13,10 лв. на ден. Сумата е с 11% повече спрямо 2012 г.

Въпреки скромния си доход хората не са харчили всичко, с което разполагат, и са спестявали по 29 лв. на месец. Общият годишен разход на човек през м.г. е бил 4466 лв., като е нараснал с 10% спрямо 2012 г.

Всеки трети похарчен лев е за храна и безалкохолни напитки

По 1480 лв. средно на човек е струвало пълненето на хладилника за цялата година. Това прави по 123 лв.

Харчим най-много за здраве и транспорт

● Българинът е намалил цигарите, но набляга на алкохола

на месец или по около 4 лв. на ден. Традиционно вторият по тежест разход е плащането на сметките за ток, вода, парно. Това перо е глътнало над 14% от семейния бюджет. За нови дрехи и обувки през 2013 г. българинът е похарчил средно 154 лв. Сумата се е увеличила с 19% спрямо година по-рано.

Подобен по размер е бил и разходът за обзавеждане и поддръжка на дома.

Повече пари българинът е похарчил за алкохол и цигари - 180 лв. средно на човек за миналата година. С

още 22 лв. отгоре - 202 лв., сме отделили средно за образование, спорт и посещение на културни събития през м.г.

Потреблението на хляб и тестени изделия у нас продължава да намалява. През 2013 г. всеки българин е изял средно по 97,8 кг, което е с 3,3 кг по-малко спрямо година по-рано. Тенденцията за по-малката консумация на хляб е постоянна през всичките години, в които НСИ поддържа статистика за потреблението. През 1999 г. например всеки е изял над 140 кг.

Спорно е обаче дали намаляването на хляба се дължи на опити за по-здравословно хранене. Съмнението се поражда на фона на сравнението с консумацията на алкохол, която се увеличава.

През м.г. всеки е изпил средно по 27 л, което е почти с литър повече

спрямо 2012 г. Изпушените цигари обаче са намалели от 601 на 596.

Увеличило се е и потреб-

лението на безалкохолните напитки, риба, зеленчуци, месни произведения. Ръст има и при пряното мляко, сиренето, кашкавала и яйцата.

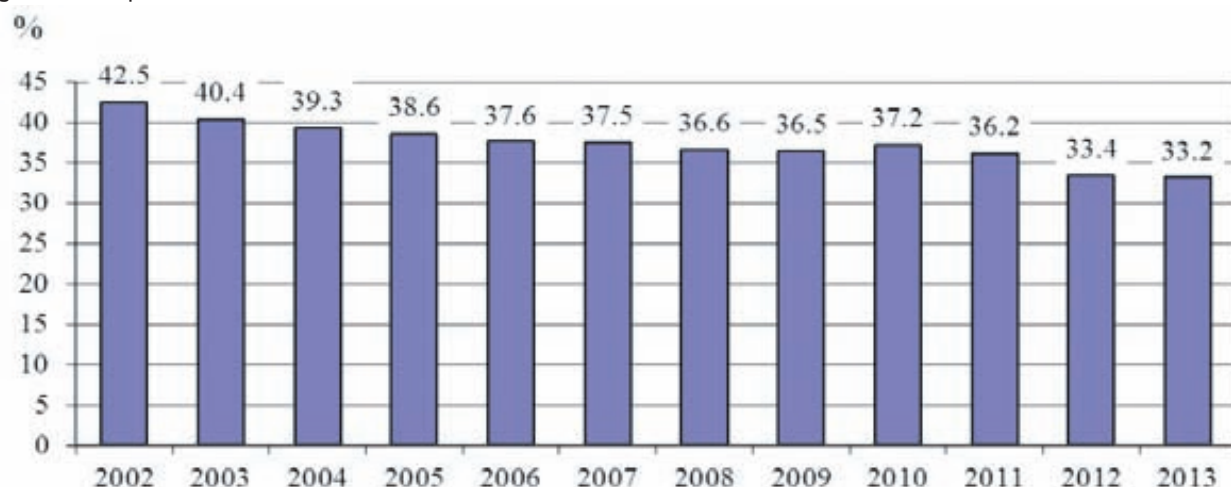
Работната заплата продължава да бъде основен източник на доход за домакинствата, сочат данните на института. През 2013 г. работната заплата формира 53,1% от общия доход на домакинствата, а през 2012 г. - 52,7%. Пенсиите продължа-

ват да са вторият по значимост източник на доходи за българските домакинства.

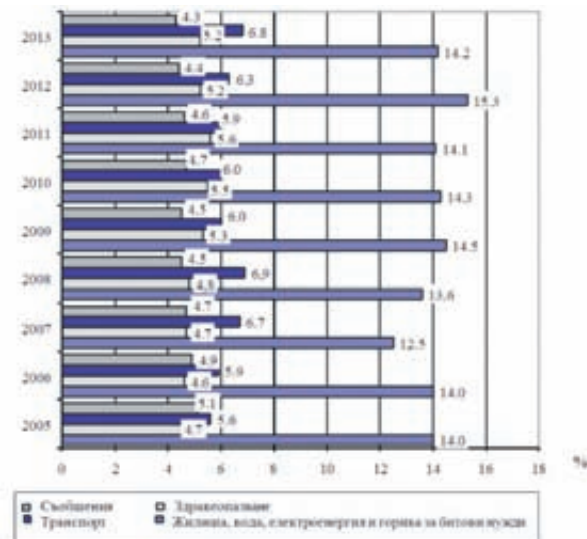
Пенсиите формират 25,5% от общия доход на домакинствата,

докато през 2012 г. техният дял е 26,7%. Общо на социалните трансфери (пенси, семейни добавки за деца, социални помощи, стипендии и обезщетения при безработица) се падат 28,5% от общия годишен доход на лице от домакинство през 2013 г., а през 2012 г. този дял е 30,1%.

Относителният дял на дохода от домашно стопанство е приблизително на нивото от 2012 г. и е 1,6% от общия доход на домакинствата.



Относителен дял на разхода за храна и безалкохолни напитки в общия разход на домакинствата



Как се разпределят някои видове разходи в общия разход на домакинствата

100 лв. допълнителна пенсия за първия випуск осигурени на частно

Средно по около 100 лв. на месец ще получават първите пенсионери, които ще имат право на допълнителна пенсия от универсалните частни фондове след около 10 години. Това показва приблизителната сметка, базирана на данните за средните суми в личните ни партиди според статистиката на Комисията за финансов надзор (КФН).

В момента хората на възраст между 50 и 54 г. са спестили по около 2200 лв. При положение че до навършване на пенсионна възраст им остават поне още 12-13 г., очакването е сумата да се удвои. Така, ако човек има натрупани около 5000 лв. в частен фонд, когато прекрати активната си трудова дейност, от фонда ще му изплащат по около 100 лв. на месец към пенсията от НОИ, показват калкулатори на пенсионните дружества. Такава ще е сумата, ако човек избере варианта със сročна пенсия за 5 години. Ако срокът бъде увеличен на 10 години, месечната сума ще се стопи на около 50 лв. При желание на осигурения да получава безсрочна пенсия от частния фонд, ще може да разчита на около 25 лв. месечно.

Осигурявалите се на по-висо-

● Търсят нови варианти за категорийните работници, на които плащанията по закон са от догодина

ки заплати естествено са натрупали по-големи суми. Така при пенсиониране те ще могат да взимат и по 200-300 лв. допълнителна пенсия.

Към края на 2013 г. работещите българи са натрупали близо 7 млрд. лв. за старини, сочат данните на КФН. Увеличението спрямо 2012 г. е с близо 1,3 млрд. лв. Пенсионноосигурителните дружества отчитат печалба за 2013 г. от 36,915 млн. лв., което представлява ръст с 16,6%.

Професионалните фондове, в които правят вноски работещите от първа и втора категория труд, обаче трябва да започнат да изплащат първите срочни професионални пенсии още от догодина. Осигурените в тях ще вземат месечни суми, докато навършат общата пенсионна възраст. С наближаването на 1 януари 2015 г. обаче частните пенсионни фондове започват да търсят алтернативни решения.

В момента можете, работещи първа категория труд, имат право да се пенсионират 11 години по-рано от масова-

та трета категория, а жените - 13 години, но само ако са изпълнили изискванията и за количество категоричен и общ осигурителен стаж.

За втора категория правото на пенсия възниква 6 години по-рано при мъжете и 8 години по-рано при жените, също при изпълнение на критериите за стаж.

Идеята на частните пенсионноосигурителни компании е работещите тежък и вреден труд да се разделят на три групи. В първата попадат хората, чийто категоричен стаж е от преди 2000 г., когато професионалните фондове не са съществували. Предложението е техните ранни пенсии да се плащат изцяло от НОИ, тъй като вноските им са постъпвали само в държавния пенсионен фонд.

Втората група е за работници, които са се осигурявали за ранна пенсия и в държавната система, и в частен фонд. Пенсионните компании предлагат те да получават две пенсии, като първата да е за категоричния стаж преди 2000 г. и да се плаща от НОИ.

А втората да е за стаж след това и да се плаща от съответния професионален фонд, в който лицето се е осигурявало. Размерът ще се определя от сумата в индивидуалната партита на осигурения.

Третата група е за работници, които имат вноски за първа или втора категория труд само в професионални фондове, т.е. категоричният им стаж е започнал след 2000 г.

Техните пенсии ще се плащат само от частните компании. Според техните представители става въпрос за помлади хора, които имат още доста години до пенсия.

Все още липсва инициатива за законови промени, но експертите на социалното министерство са убедени, че трябва да се търси решение.

Няма законова пречка от 2015 г. пенсионните фондове да започнат да изплащат първите допълнителни пенсии, смята бившият социален министър Иван Нейков. Според него хората, които са плащали редовно от 2000 г. досега, ще получат средно около 700 лв. пенсия.

Според вицепрезидента на "Подкрепа" Димитър Манолов частните фондове са се провалили много отдавна. Единственото нещо, което ги спасявало от това тази истина да лъсне, било, че те все още не плащат пенсии. Той обвинява фондовете, че са ползвали огромен ресурс и са отклонявали част от парите за себе си. Според синдикалиста идеята за национализация на фондовете още е на дневен ред.

Според Мика Зайкова, експерт към "Подкрепа", не са виновни пенсионните дружества, а държавата, която не е успяла да направи политика по доходите и да промени условията на труд.

Според нея фондовете ще изплащат толкова, колкото са се събрали, а парите са малко. Причините за това са ниският доход, безработицата и нестабилността на пазара на труда.

"В пенсионните фондове сега има 659 млн. лв. и те са от хората, осигурявали се през целия период. Партидите, по които има пари, са 262 хиляди. Пенсионният фонд ги управлява и допълнително разпределя доходността. Нека хората да не сравняват с пенсията, която им се полага от държавното обществено осигуряване", категоричен е председателят на Асоциацията на пенсионните фондове Никола Абаджиев.

Бисер ТЕРЗИЕВ

Пътуването с влак става все по-бързо и по-безопасно. Това говорят реалните факти, колкото и на нас, ползващите влаковете за придвижване, все още да ни е много трудно да забележим, още по-малко да приемем каквато и да било промяна в ролята железни(чарски)те факти са красноречиви - няма как боговете (в случая клетите пътници) да не се съгласят с тях, нали?!

Всъщност изходните данни на Национална компания "Железопътна инфраструктура" (НКЖИ) са мрачни досущ като средата на най-дългия жп тунел у нас - "Козница".

В началото на току-що открития строителен сезон над 70 км от главните жп линии на България са в аварийно състояние. Не в лошо, а в аварийно! Това означава, че са опасни за движение и че за да не герайлират, вместо с проектните скорости от 100-130 км/час влаковете пъпят едва с 25-30 км/час.

Разбира се, това увеличава времето за пътуване, за да могат пътниците да се "наслаждат" на интериора на архаичните и неподдржани вагони на "БДЖ - Пътнически превози". Аварийното състояние на някои от тези участъци е толкова опасно, че движението на треновете по тях вече е прекратено и пътниците се "трансбордират". Тази модерна дума означава, че пътуващите се прекачват с целта си багаж от влак на автобус, който заобикаля опасния жп участък, след което отново примъкват дисагите си от автобуса на друг влак и с него продължават незабавната си жп одисея.

Сред жп линиите в аварийно състояние са и три тунела в Стара планина, както и споменатият "Козница". Освен въпросните 70 км в аварийно състояние по безпристрастните критерии за безопасност други над 200 км железен път са оценени с най-високото ниво на критичност - 3, повече от 400 км са получили оценка "Критично ниво 2", а над 600 км - "Критично ниво 1". Следователно

над 32% от жп мрежата на България е в аварий-

Пътуването с влак става все по-бързо и безопасно



но или някаква степен на критично състояние и не плаче, а направо реве за ремонт.

Стопанин на почти цялата жп мрежа (с изключение на някои индустриални клонове) е НКЖИ. През последните три години компанията получаваше по 90 млн. капиталов трансфер от държавата, които очевидно далеч не достигаха не само за наваксване на изоставането в обновяване на жп линиите, но дори и за текущото им поддържане. Въпреки това НКЖИ едва успяваше да усвои дори и тази нищожна сума, тъй като върволица от жалби спъваше обявените процедури за обществените поръчки. Без преувеличение ръководството и служителите на компанията полагаха нечовешки усилия, за да успеят да завършат и предават в срок почти всички започнати обекти.

През миналата година НКЖИ успя да ремонтира няколко големи отсечки от двойната жп линия София - Мездра, която повече от 20 години е в трагично състояние. Освен това рехабилитираният железен път е безнаставов (б.а. - линиите са заварени една за друга), което значително намалява шума и подобрява комфорта на пътниците в купетата.

Тъй като изоставането с ремонтите на жп мрежата отдавна е извън всякакви норми, всяка година ръководството на НКЖИ настоява за драстично увеличение на капиталовия трансфер от

държавата.

И след три години мъки най-сетне получи - 105 млн. лв. за тази година, макар че официално ѝ бяха обещани 115 млн. лева. Е, все пак увеличението от 17%, колкото и да е далеч от реалните нужди, е стъпка в права посока.

Една от основните задачи на НКЖИ за тази година е да започне и приключи рехабилитацията на жп отсечката Пирдоп - Антон (7 км) по III главна жп линия София - Карлово. Според генералния директор на НКЖИ инж. Милчо Ламбрев този обект е от особена важност, тъй като в края на миналата година при изследване специалната пътеизмерителна мотрису е установила, че параметрите на пътя са прескочили всички норми за безопасност на влаковото движение. Накратко това ще рече, че ремонтът на жп отсечката Пирдоп - Антон не търпи никакво отлагане. Въпреки това ремонтът на участъка ще започне най-рано в началото на юни и ще струва около 13,5 млн. лева.

Току-що бе погледена рехабилитацията и на най-амортизираната жп линия у нас - IV главна (Русе - Стара Загора - Подкова), и то в най-тежкия ѝ участък от Велико Търново до Дъбово, който пресича Стара планина. През миналата година НКЖИ ремонтира там няколко участъка между гарите Самоводене и В. Търново, В. Търново и Дебелец и Радунци и Дъбово. За тази година обаче бяха оставени двата най-трудни за ремонт участъка: Плачковци - Кръстец (17 км) и

Кръстец - Радунци (13 км). От 7 април влаковото движение там беше спряно и пътниците се "трансбордират" с автобуси. Инвестицията в участъка Плачковци - Кръстец е близо 19 млн. лв., а за Кръстец - Радунци - 5,3 млн. лв., но ремонтът на втория ще продължи и догодина. Ремонтът на двата ще повиши скоростта на движение на влаковете в Балкана, а чрез увеличаване на габарита на 7-те тунела там след ремонта по линията ще могат да се движат и големи вагони, което ще направи превозите на товари много по-рентабилни.

Подготвя се и модернизация на контактната мрежа

В участъка, която досега беше една от основните

причини за честни аварии и прекъсване на движението. В резултат след приключването на ремонтите закъсненията на влаковете между Русе и Ст. Загора ще намалят многократно, категорични са експертите на НКЖИ.

През последните 5 години компанията упорито работи за пълната модернизация на контактната мрежа по електрифицираните жп линии в цялата страна, като постоянно заменя не само старите контактни проводници и носещите въжета, но и много чупливите архаични керамични изолатори с модерни силиконови. Прекъсването от това е чувствителното намаляване на аварийните спирания и големите закъснения на всички влакове - и пътнически, и товарни. Само от подмяната на старите керамични изола-

тори със силиконови закъсненията на влаковете са намалели два пъти - от 94 часа през 2012 г. на 48 часа през миналата. Броят на престоялите в междугарията влакове също е намален двойно - от 112 часа през 2012 г. на 63 през 2013-а, сочи отчет не на НКЖИ, а на двете превозни предприятия на "Холдинг БДЖ", така че информацията със сигурност е обективна. Следователно инвестициите в модернизацията на контактната мрежа веднага се усещат от пътниците, тъй като аварийността на новите силиконови изолатори практически кло-ни към нула.

Проблемът е, че поради липсата на достатъчно инвестиции всички тези подобрения на отделни къси участъци от жп мрежата не водят до рязко, ясно забележимо подобряване на придвижването с влак. Леко подобрение в железопътната инфраструктура можем да очакваме най-рано в края на 2020 година, когато приключи работата по новата оперативна програма "Транспорт и транспортна инфраструктура". А за българска жп мрежа, която напълно отговаря на стандартите на Европейската железопътна агенция (ERA), ще говорим едва след още два програмни периода, т.е. към 2034 г.

ПРОГРАМА ЗЛАТНО ВРЕМЕ



ЗЛАТНО ВРЕМЕ ЗА ЗЛАТНИ ХОРА

Открийте нови хоризонти със специална програма за Вас, пенсионери

- Без такса за откриване и обслужване на разплащателна сметка в лева и безплатно издадена дебитна карта
- Без такси за теглене от банкомат на Пощенска банка и от офиси на банката за суми до 2 000 лв. на ден
- Атрактивни лихви по разплащателната сметка, достигащи до 3%
- Възможност за 12-месечен срочен депозит „Златна рента“ с атрактивни лихви
- Възможност за овърдрафт за допълнителни средства в случай на необходимост

Условията по програма „Златно време“ са валидни за клиенти, които получават пенсията си по разплащателна сметка „Златно време“.

www.postbank.bg | 0700 18 555

Postbank
Решения за твоето утре

Кампанията за изкупуване на билки, лечебни растения и гъби започна и хиляди хора в цялата страна отново ще намерят препитание или ще подкрепят семейния бюджет. Обикновено в края на април прекупвачите предварително обявяват кои растения и гъби ще се изкупуват и на каква цена. В момента активно се берат коприва, лечебна излика, майска гъба, смръчкула и др.

Янка Хранова от Брезник има изкупвателен пункт за билки и лечебни растения. "Събирам бригада от 20-30 души в активния сезон. Предстои брането на жълт кантарион, цвят бъз, липа", споделя собственичката на пункта, който разполага и със сушилни. Мераклиите за работа сред природата са хора от всякаква възраст и с различно социално положение. "Предимно са жени, през лятото идват и мла-

За да печелиш от билки и гъби, трябва първо да инвестираш

ди хора да изкарат някой допълнителен лев. Берачите вече са съвременни и добре ориентирани работници в пазара и условията на труд - искат високи заплати и да се докарват до мястото за бране, за да няма хамалогия", каза Хранова. Тя признава, че бизнесът може да е много доходносен, но са необходими големи инвестиции за преработващи съоръжения, които са непосилни и сам човек трудно може да се справи. "Необходима е сериозна сума собствени средства, за да изградиш добра материална база, а едва след свършената работа можеш да кандидатстваш за финансиране по европейски проекти", каза още Янка Хранова. Тя държи няколко работници и през зимата. Стига да не е паднал сняг, от октомври до март се бе-

рат шипка, бръшлян, глог. "Шипката стига до 60 ст. за килограм, изкупуват я за чай, за приготвяне на лекарства и козметика", обясни събеседничката ни. По-пъргавите могат да съберат до 80 кг шипка на ден. Проста сметка показва, че надницата стига до около 50 лв., което никак не е зле, въпреки че трудът е доста тежък.

Гъбите са по-доходоносни

"Познавачите на гъби могат да си изкарат до 100-130 лв. на ден. Най-скъпо вървят манатарките, челядинките и пачият крак." Това каза през в. "Животът днес" Веселин Джинсов. Фирмата му се намира в град Осина, Благоевградско, и се занимава с изкупуване и преработка на диворастящи гъби и

плодове. Манатарката е една от най-разпространените в България гъби гъби. Тя е лесна за разпознаване, добра за консумация, лесна за съхранение и желана за внос от други европейски държави. Гъбата се среща най-често в широколистни гори, но не е изключение и в иглолистни. Развива се в симбиоза с дърветата. "Младите манатарки първо качество са голям деликатес и държат високи цени. Изнасяме за Испания и Италия. Правим доставки за големи ресторанти и хотели във Велинград, Банско, Разлог", отбеляза Джинсов. По думите му телешкото с ароматен сос от диворастящи гъби е ненадминат кулинарен деликатес. В началото на сезона цената за килограм манатарки е между 10 и 12 лв. А берачите в разгара на сезона получават около 6-7 лв.

От берача до трапезата

Масовото бране обаче постепенно понижава цените на повечето гъби, затова най-доходоносно е началото на сезона, коментират изкупвачите. Сушената манатарка върви по-скъпо - 30-40 лв. за килограм. По веригата от гъбаря през пунктовете, преработвателните центрове, дистрибуторите и магазините цената ѝ скача близо 300%. Така крайният потребител може да си позволи вкусната изсушена гъба за 110-150 лв. на килограм.

Затова много от събирачите на гъби, билки, диворастящи плодове и растения често прибавят до директна продажба и отиват сами на пазарите. "По-разумно е да продавам стоката директно на хората. Така трудът ми си заслужава и имам възможност да изкарам госта повече пари дори след като се приспаднат разходите по наемане на сергия", увери Стойна Веселинова, продавачка от столичния пазар "Димитър Петков". Баба Мария пък всеки ден разполага импровизирана сергия от собственоръчно набрани гъби и растения по някой от тротоарите в карето на столучната ул. "Граф Изгнатиев" до Малките пет къошета. Но през цялото време е нащрек за проверяващи, защото тези сергии отдавна са извън закона. Рискът явно си заслужава, тъй като тя не е единствена.

24 растения в забранителния лист

По време на цялата кампания по събиране на даровете на природата обаче тежат проверки. Регио-

налната инспекция по опазване на околната среда извършва засилен контрол на пунктовете за изкупуване и първична обработка на билки. Всяка година се прилага специален режим на опазване и ползване за видове, чиито ресурси проявяват трайна тенденция към намаляване и съществува заплаха за естественото им разпространение в природата. Режимът се отнася за лечебни растения, които се събират с търговска цел. В списъка, утвърден със заповед на министъра на околната среда и водите, тази година влизат 24 растения, които попадат под забранителен режим за събиране с търговска цел. Сред тях са лечебна ружа, бял оман, гив чимшир, дялянка и др.

При събирането на билки има определени изисквания и стандарти, каза Янка Хранова от Брезник. В много незаконни пунктове без разрешително от горското обаче се изкупува всякаква стока, а берачите не се контролират. Стоици ливади с жълт кантарион например всяка година се опустошават, след като негодоросвестни мераклии за повече печалба ги изскубват от корена, за да не губят време, и през следващата година няма начин билката да порасне отново. "Жълтият кантарион е едро тревисто растение, отрязват му се горните облистени части на 20-30 см от върха" - обясни Хранова. Растенията и техните части не се скъбят, късат или изтръгват, а се режат с нож или ножица, като се оставя известен брой екземпляри за размножаване. Това е цивилизованото отношение към богатството, с което природата е дарила земите ни.

Страницата подготви
Мирослава КИРИЛОВА

Деца опознават света на лечебните растения

Деца ще имат възможност да се запознаят със свойствата на билките и със строежа на някои лечебни растения на 17 май в двора на музейна аптека "Хипократ" в Пловдив. В средата на април десетки малчугани се включиха в първия етап от акцията, озаглавен "Млади градинари". "Деца, на възраст между 4 и 12 години, бяха много любопитни и работливи. Засадохме боси-

лек, петуня, стевия", разказва една от организаторките на инициативата от аптека "Хипократ" - Татяна Йорданова. Идеята се осъществява и с подкрепата на Общински институт "Старинен Пловдив". "Целта е не само да се отворят музейните пространства за най-малките, но и да се създаде у тях чувство на обвързаност както с природата, така и със Ста-



рия град. Най-хубавият урок, който можем да дадем на наследниците ни, е

личният пример - засаждане, грижа за растението" - обобща за в. "Животът днес" Валерия Костова, завеждащ отдел "Геология" в регионалния Природонаучен музей.

През април децата са получили за домашно да засадят коренче здравец и семенца от лимец, осигурени от Института за децата от ЦДГ "Аюляк" и сътрудниците на детското списание "Изворче". Вратите на двора на аптека "Хипократ" обаче ще бъдат отворени на 17 май за всички деца, които имат желание да засеят любимо свое цвете в билковата градина на Общински институт "Старинен Пловдив".



При брането на билките се отделят наядените, изсъхналите, почернелите или силно замърсените части. Опитните в занаята препоръчват в определен ден да се събира само един вид билка. Събраните растения се поставят в колове, сандъци или кошници (не в чували) и се подреждат рехаво, без натиск, за да не се запарят или почернеят в процеса на сушенето. Събират се само тези части от билките, които се употребяват.

Клонките на синята хвойна например се оронват. Месестите плодове, разположени поединично (боровинки, киселица, къпина, малина, шипка, ягода), се събират без гръжки и без остатъци от чашелистчетата. Най-скъпо вървят горските ягоди - по 10 лв. за килограм, малините и боровинките се изкупуват в разгара на летния сезон съответно по 2 и 3 лв. за килограм.



Етажна собственост - проблемите и решенията

Проблем



Решение

Лабиринтите на големия град



Помните ли последния път, когато търсите домоуправителя от съседна кооперация за да решите някакъв общ проблем? Колко време ви отне, за да го намерите? Отчайващо много, нали?

Е-дом ви дава възможност за мигновена връзка с домоуправители от съседни етажни собственици. Така ще може бързо и много по-ефективно да се организирате за съвместни действия при решаването на общи за района проблеми като дупки, чистота или бродещи кучета.

Функцията „съседни етажни собственици“ в e-dom.bg показва всички регистрирани етажни собственици около вас и дава възможност за връзка с тях. Така, без да губите време, можете да се свържете със съседни домоуправители, по-лесно да си изградите общо виеждане по даден проблем за квартала си, след което да имате много по-силни позиции при решаването на проблемите пред общината си, медиите и т.н.

Резултатът е:

- Изграждане на силна обща позиция на множество домоуправители в един район;
- Изграждане на доверие;
- Бързо обсъждане и вземане на решение.

Социалната мрежа за съседни е-Дом предлага възможност за виртуално организиране и изпълнение на всички дейности, свързани с управлението на етажната собственост. Системата може да бъде ползвана самостоятелно от собствениците и живеещите във всяка сграда/вход за изпълнение на задачите, произтичащи от съжителството, които обикновено се възлагат на обичайните домоуправители или да бъде инструмент за

работа на наети професионални фирми - домоуправители. Платформата е-Дом намалява разходите за управление, пестя време, облекчава общуването между съседите, предлага бързо и ефективно решение на всички проблеми на бита (сметки, ремонти и др.), както и на комуникацията с компетентната администрация от местната и държавната власт. От миналата година колективен член на мрежата е и фирмата До-

мопро - българска компания за професионално управление, стопанисване и поддръжка на етажна собственост в големи многоетажни блокове, жилищни кооперации, затворени жилищни комплекси и други, която предлага комплексната услуга професионален домоуправител.

Какво оферира Домопрото? Предлагаме домоуправител там, където няма такъв, за-

едно с конкретен план за възстановяване дейността на етажната собственост. Имате готовност с услуги и за съседни, които имат домоуправител, но желаят да бъдат отменени и облекчени в някои дейности срещу минимално заплащане или пък имат домоуправител, но искат да си осигурят по-ефективна грижа към етажната собственост, обясняват от фирмата. Екипът се ангажира с воденето на Домовата книга, с вписване на етажната собственост в общината, с организирането и провеждането на Общите събрания, с работата с доставчиците на външни услуги - електричество, вода, асансьор, с управлението на бюджета на входа - разпределяне и събиране на ежесечните вноски на съкооператорите, със заплащане на дължимите такси на входа - за електроенергия, топлиенергия, асансьор, вода и др. както и с реализирането на контактите с неизрядните длъжници. Отговаря също за управлението на информацията за ремонтите и поддръжката, събирането и оповестяването чрез социалната мрежа е-Дом на оферти

на изпълнители и с избора на изпълнител.

Социалната мрежа за съседни е-Дом и професиона-

листите - домоуправители от Домопрото могат да нормализират бита във всяка етажна собственост.

Домоуправители на Вашите услуги

www.domopro.bg

С ПАРТНЕРСТВОТО НА e-Дом

WWW.E-DOM.BG

АНГЕЛИ ПО ПОДДРЪЖКАТА

СЪБИРАНЕ НА ПЛАЩАНИТЕ ВНОСИ И ПЛАЩАНЕ НА СМЕТКИТЕ	ПОДДРЪЖКА ОКОЛОЛОЖНО ПРОСТРАНСТВО
ПОДДРЪЖКА И РЕМОНТ НА ОБЩИТЕ ЧАСТИ	ПРОБЛЕМИ СЪС СЪСЕДИТЕ
ПОДДРЪЖКА АСАНСЬОР	САМНАНЕ
ЧИСТОТА	

e-mail: office@domopro.bg телефон: (02) 443 80 97

e-mail: office@domopro.bg

телефон: (02) 443 80 97

Подходящ за твоята възраст

20.00

ALCATEL
onetouch®

Големи бутони
Лесно меню
SOS бутон
Кристален звук

Търси в магазините на VIVACOM!



19⁹⁰
лева

с MaxiCall M



Всичко, което ни свързва

Цената на ALCATEL ONETOUCH 2000 е валидна при подписване на нов сключен договор за период от 24 месеца с тарифен план

MaxiCall M и важи до изчерпване на количествата. Цена, без договор: 79.90 лв. Повече информация на www.vivacom.bg.

Агелина МАРИНИ
www.euinside.eu

Какво ни дава и какво ни струва Европа?



За да може да се отговори точно на въпроса какво ни дава и какво ни струва ЕС, е важно първо да си зададем въпроса какво очаквахме от ЕС и получихме ли го. В целия процес на присъединяване, от взимането на решение да подадем молба за членство, през преговорите, до влизането в ЕС, говорехме за това, че искаме да отидем в "правилния" клуб като опозиция на принудителното ни и недоброволно битие на светски сателит преди 89-а година. Друга мантра на българското общество беше присъединяване към клуба на богатите и развитите. Никога обаче не разговаряхме за това как да стигнем дотам. С времето ЕС се превърна в нещо далечно, което удря с тоягата през Механизма за сътрудничество и проверка за борбата с корупцията и организираната престъпност или което дава/отнема еврофондове, което забранява шкембе чорбата или не обича краставиците да са криви.

Твърде примитивният диалог, който се води в българското общество за самия ЕС и нашето битие в него, премина и на фона на петгодишната криза в еврозоната. Важно е да обърнем внимание на петгодишната, защото от седем години членство цели пет, тоест повечето, са преминали на фона на новини за фалит на държави в еврозоната, за растяща безработица, оттегляне на инвеститори.

Какво ни дава ЕС?

Това е въпрос, на който може да се дадат празматичен и по-пълноценен отговор. Празматичният е, че получихме пари, свободно движение, възможности за бизнес и образование. Само за периода 2004-2006 г. България е получавала по предприсъединителните програми на ЕС по 500 милиона евро годишно, което е било 2% от брутният вътрешен

продукт на страната. По-пълноценният отговор обаче изисква към това да включим и че сме получили наготово един от най-еволюираните законодателни пакети в нашата история. Вместо да се налага да вървим по собствен път на принципа проба-грешка към най-доброто законодателство, ние сме го получили наготово. Доколко го прилагаме обаче и как го хармонизираме е въпрос, на който трябва да си отговорим вътре в страната, а не да виним Брюксел. С други думи, получили сме най-доброто от законодателните еволюции на Великобритания, Германия, скандинавските страни, Италия.

В България към онзи момент, а дори и днес, са рядкост както хората, така и политическата култура, които биха могли да създадат такъв тип законодателство, чиято задача е да трансформира българското общество от съзнание за подчиненост, безправие, насилствено равенство, липса на възможности и като цяло тоталитарен све-

тозглед към свобода на мисълта и действията, толерантност към различните и възможности за по-амбициозните да изберат свой собствен път на развитие. Най-общо казано, ЕС ни даде в ръцете глината, с която сами да изработим нашето общество. Доколко сме успели е също въпрос, чийто отговор трябва да търсим вътре в страната и обществото ни.

Колко ни струва ЕС?

За мен този въпрос е много некоректно поставен, тъй като ЕС функционира двупосочно - не само от Брюксел към столиците, но и обратното. В числово изражение България плаща всяка година в общия бюджет вноска от малко над 1% от брутният си вътрешен продукт. Колко си връща обратно обаче зависи от това колко способни управляващи са избрали избирателите, за да създадат система за подбор на проекти, които биха могли да имат дългосрочно въздействие върху развитието на

страната. Като цяло успехът тук е симболичен. България е сред страните със сравнително ниска усвояемост като сума пари, а качеството на усвояването го виждаме всеки ден - почти няма нова пътна отсечка, която буквално дни след официалното ѝ откриване да не пропадне и да не се налага да се ремонтира, нищо че цената за изработката е милиони левове на километър, част от които са съфинансирани от националния бюджет.

Понякога България е запалена от парични санкции за неспазване на европейското законодателство. Това обаче отново не е цената на ЕС, а цената на лошото управление в България. В момента на общностно ниво и в някои страни членки текат интензивни дискусии и се правят експертни анализи на ползите и загубите от членството в ЕС. В България такъв анализ няма, затова е трудно да се прецени доколко регламентите, които идват от Брюксел, се отразяват зле на българския бизнес, още повече че такъв анализ

трябва задължително да отсее вредите за бизнеса и икономическото развитие, които нанася липсата на върховенство на закона. Нещо повече, няма анализ на това колко ни струва пасивното поведение на българските представители на европейско ниво, когато се кове ново законодателство и когато се взема решение България да не участва в този или онзи нов интеграционен кръг - банковия съюз например.

Така че за мен ЕС ни струва единствено вноските в общия бюджет, а сметката с големите щети и пропуснатите ползи трябва да бъде предоставена на българските правителства и парламенти от последните над 20 години.

Да теглим чертата

За хората, родени след 1990 година, е трудно да разберат най-големия дар, който ЕС ни даде - свободата да пътуваме където си искаме из ЕС. Без визи, без да се обясняваме защо отиваме, при кого отиваме, имаме ли гостатъчно пари, за да си финансираме престоя. На мен лично ми се е случвало да отговарям на унизителен въпрос в британското посолство преди години дали не отивам във Великобритания (на базата на официална покана) само за да се омъжа там и дали имам интимни отношения с човека, който ме кани. Можете да си представите за какво грандиозно унижение на личността става дума. Сега, 25 години по-късно, си давам сметка, че тази свобода не е даденост и тя може да бъде лесно загубена заради лошо управление. Правителства наред не успяха да се възползват от възможностите, които ЕС даде, поради което България си ос-

тана най-бедната страна, с неизградено мечтаното общество (а всъщност кой мечта за него?), с върховенство на определени кръгове и хора над закона, с болна медийна среда.

Това е и причината българите да са сред най-нежеланите граждани на ЕС. Толкова нежелани, че правителствата на някои от най-богатите страни членки вече обмислят как да ограничат тази свобода. За щастие тя е гарантирана от устройствените договори на ЕС, но няма да е много далече времето, когато тези договори ще бъдат отворени за промени и тогава е възможно България да се окаже отново от грешната страна.

След първите ни седем години членство в ЕС може би вече сме дорасли не за въпроса "Какво ни дава и какво ни струва Европа?", а за перифраза на прословутата реплика на покойния президент Кенеди: "Драги мои сънародници, не питайте какво ЕС може да направи за вас, попитайте какво можете вие да направите за ЕС".

Този текст е пог-готвен за поредния онлайн дебат на гражданската платформа за дебати MoveBG "Какво ни дава и какво ни струва Европа?", който се провежда на 16 април в дома на MoveBG. Дебатът е част от европейската програма на платформата "Ти движиш Европа", на която euinside е стратегически партньор.

Етикетът "Произведено в..." трябва да бъде задължителен за нехранителни стоки, които се продават на територията на ЕС, реши Европейският парламент. Депутатите одобриха плановете за затягане на изискванията за безопасност на продуктите, както и на правилата за надзор на пазара, и приеха мерки за повишаване на защитата на потребителите в общността. ЕП настоява за по-сериозни санкции за фирмите, които продават несъответстващи на изискванията или потенциално опасни стоки.

Задължителното поставяне на етикет "Произведено в..." ще

Етикетът „Произведено в..." ще стане задължителен

подобри възможността за проследяване на продуктите и по този начин ще подобри и защитата на потребителите, заяви членовете на ЕП. Те подкрепиха предложението на Европейската комисия задължителното обозначаване на страната, откъдето са нехранителните продукти, да замени сегашната доброволна система. Около 10% от стоките, попаднали в системата на ЕС - RAPEX (за ранно предупреждение за опасни нехранителни стоки), не могат да бъдат проследени обратно до производителя.

Етикетването с "Произведе-

но в..." трябва да се прилага за почти всички продукти, продавани на вътрешния пазар, с изключение на лекарствата. Съгласно предложените текстове производители от ЕС ще могат да избират дали да слагат "Произведено в ЕС" върху етикета, или да поставят името на страната си.

За стоки, произведени на повече от едно място, "страната на произход" би следвало да бъде тази, в която стоките претърпяват "последната съществена, икономически обоснована преработка", която води до създаване-

то на "нов продукт" или представява "важен етап от производството".

Членовете на ЕП искат да се налагат санкции, които да бъдат "съизмерими и с възпиращ ефект" и които да бъдат съобразени с тежестта, продължителността и умишления или повтарящия се характер на нарушението, както и с размера на фирмата, която го е извършила.

Членовете на ЕП предлагат Европейската комисия да създаде в ЕС публичен черен списък на фирми, за които "множествено е установено, че умишлено са нару-

шили" правилата за безопасност на ЕС. Депутатите настояват да бъде създадена и общоевропейска база данни за продукти, създали неудобства и проблеми на потребителите.

"Новите законодателни текстове са важна стъпка към постигането на по-добър, по-координиран и основан на оценката на риска общоевропейски надзор на пазара. По-добър надзор означава и по-безопасни продукти за европейските граждани", заяви докладчикът на ЕП относно регламента за надзор на пазара Сирпа Пиетиайнен (Финландия).



Владимир Стоянов е роден в Перник. След като през 1995 г. завършва Националното музикално училище "Любомир Пипков", София, се дипломира в Националната музикална академия "Проф. Панчо Владигеров". Негови вокални педагози са Асен Селимски и проф. Руско Русков. Своя дебют прави през 1993 г. в Бургаската опера, а през 1994 г. специализира в Българската академия за изкуство и култура "Борис Христов" в Рим при Никола Гюзелев, чиято ярка личност оказва силно влияние върху развитието на младия артист. През същата година

специализира и в Академията на Миланската скала при прочутата Магда Оливеро. По-късно е солист в Пловдивската опера, а през 1996 г. дебютира на софийската сцена в "Дон Карлос" от Верди. Първата му изява в Италия е две години по-късно в театър "Сан Карло" в Неапол. От 1999 г. е солист на свободна практика. Стоянов е сред най-изтъкнатите български певци, спечелил признанието и обичта на международната и българската публика и критика. Пее на сцените на Метрополитън опера в Ню Йорк, Миланската скала, във водещите оперни театри в Австрия, Гер-

мания, Испания, Италия. 2014 година започна за него със "Силата на съдбата" в Кьолн, през февруари беше във Венеция с "Травиата", а през март имахме удоволствие да го посрещнем за три участия на сцената на Софийската опера - "Травиата", "Набуко" и галаконцерт. През април пък в голямата зала на Московската консерватория оперни дуети от Верди с голямата българска прима Красимира Стоянова, следва "Набуко" в Пекин и до края на сезона - спектакли с нашата изгряваща звезда Соня Йончева в "Травиата" в операта на Сан Франциско.

Г-н Стоянов, роден сте в Перник, който не се слави като част от оперната история. Как открихте операта и как тя Ви откри?

- Да, роден съм в град Перник, вероятно не най-подходящото място за правене на изкуство, но... съдбата си знае нейното. Спомням си калните улици, комините, опушените и отрудени хора, които бързаха да влязат в мините или металургичните заводи, с две думи, много проза, много сивота и безпътие. Но вероятно в тази атмосфера се ражда и желанието да се „избяга“ от реалността, да се отиде, макар и с мислите, в един свят, който е по-романтичен, по-шарен. Всяка сряда вечер по телевизията даваха опера, това бяха представения от най-големите оперни театри в света. Естествено никога не гледах телевизия в сряда вечер, но аз гледах и започна да ми харесва. Имаше магия, бягство от сивотата на индустриалния, опушен град. Така започна моето пътуване. След много години, когато вече пеех и учех операта "Ернани" на Верди, в съзнанието ми нахлуха със страшна сила кадри от същата опера, която бях гледал като малък в изпълнение на Пиеро Капучили, който вече беше моят еталон за пеене.

- Никола Гюзелев е сред най-великите оперни артисти на своето време. Изключителен глас и безспорен авторитет в средите на изкуството. Много силна личност, но не и лесен характер. Какъв беше като Ваш вокален педагог или може би гуру в оперния театър?

- За Никола Гюзелев - моята отправна точка в пеенето, а и не само, мога да разказвам с дни. Без него вероятно нямаше да съм това, което съм. Той ми даде тази „безумно“ голяма доза ентусиазъм, който преобърна моите представи за операта, за живота, за всичко. Ще нося Никола винаги и навсякъде с мен.

Изкуството отива там, където хората го търсят и оценяват

● С Владимир Стоянов, световноизвестния баритон, разговаря Олга Камбурова

Всеки голям артист като него е и много противоречив, разбира се, но без това голямото изкуство е невъзможно.

- Рядко имате време да застанете пред родната публика в Софийската опера, но пък когато това се случи, като че злата ще се срути от аплаузите след Вашето изпълнение. Помогат ли и стените у дома?

- Заставането ми пред публиката у дома не е често, но за сметка на това е много интензивно. У дома те обичат, но и те хулят. Много хора смятат, че ние, които пеем навън, по някакъв начин сме намерили по-удобното, по-приятното, по-престижното и това е самата истина, но аз казвам: добре де, светът е отворен, който иска и може, моля, нека започва, нека успее, нека направи огромна кариера, това е страхотно! Хората грънкат глупости, хората не си дават сметка какво означава дванадесет пъти в годината да си сменяш къщата, леглото, банята, навичките, храната, какво означава да не си виждаш детето и жената, която обичаш, по един-два месеца... Е, разбира се, че е по-интересно да ти надничат в портмонето, да гледат каква къща имаш, каква кола караш... В една мърра стара книга пише: не ти принадлежи това, което може да ти бъде отнето. В крайна сметка не ни принадлежи нищо. Да правиш опера на високо ниво е привиле-



Владимир Стоянов в ролята на Набуко

гия не за всеки.

- Доколко според Вас консерватизмът в оперното изкуство е здравословен? Александрина Пендъчанска наскоро сподели, че вече не си представя да пее Наздравицата от "Травиата", облечена с кринолин...

- По въпроса за съвременните сценографии мисля, че ние се намираме в етап на огромни промени, естествено е, че традиционното не е това, което беше. За мен всичко има смисъл, стига да е направено с много вкус, знание и може. Всяко действие на сцената трябва да бъде подплатено с огромен талант и логика от страна на режисьор, артисти и диригент. Само при тези обстоятелства се случва магията.

- Как се пробива на световния оперен пазар и как се печелят анга-

жименти в Миланската скала или в Метрополитън в Ню Йорк например?

- Ще Ви отговоря така:

Първо, трябва много талант.

Второ, трябва някой да открие този талант.

Трето, някой трябва да култивира този талант.

Четвърто, някой трябва да предложи този култивиран талант за продан.

Пето, някой трябва да купи този голям и вече култивиран талант.

Шесто, някой трябва да защити този голям, култивиран и продаден талант.

Седмо - при тези обстоятелства Ла Скала и Метрополитън идват при теб... евентуално.

- Вие сте от поколение големи български оперни надежди, които бяха принудени от об-

Бих казал, че засега тук, у нас, все още има една малка прослойка от фанатично настроени оперомани, заради които смятам, че си струва един оперен артист със световна кариера да се връща

атър и отново към аерогарата, към друг хотел и друг театър?

- Това, че аз като много други мои колеги музиканти и творци напуснах България, не е трагедия. В крайна сметка изкуството отива там, където хората го търсят и оценяват, където има своето трайно и не кампанийно присъствие. Много ми е мъчно да видя тоталното културно деградирание на България, казвам го с огромна болка. Виждам един "елит" на нацията, който не ходи на опера, който няма потребност от това. Виждам огромни маси от хора, които са бедни, с неясен етнически произход, без образование, без бъдеще и според мен тези хора нямат никакво намерение да отидат на опера. При тези обстоятелства ние, творците, къде отиваме? Мога да Ви отговоря кратко - първата дестинация е терминал 2 на софийското летище, а от там пътищата са много.

- Няма ли никаква надежда за нас, оставащите в България?

- Не бих делил българите на оставащи и заминаващи, това е тъжно. Бих казал, че изкуството и по-специално операта е едно от най-възбуждащите постижения на човешката цивилизация и това скъпоценно нещо трябва да бъде там, където е ценено и ревниво пазено. Бих казал, че засега тук, у нас, все още има една малка прослойка от фанатично настроени оперомани, заради които смятам, че си струва един оперен артист със световна кариера да се връща.

Гергана ПЕТКОВА

Много родители сигурно се питат: необходим ли е електронен учебник на детето им, какъв да изберат, кога и как да го купят.

"Не предпологах, че учебниците може да са забавни, но откакто взех електронните им версии, детето ми отделя повече време за подготовка на уроците у дома и възприема по-лесно учебния материал. Просто компютърът и интерактивните елементи задържат вниманието му, карат го да експериментира и да импровизира", признава майка на петокласник.

Едва 5% от българските училища ползват в момента електронни учебници. Причините са различни - от липса на условия до липса на желание или страх от новите технологии. Но за родителите, които са заинтересовани за образованието на децата си и имат компютър вкъщи, това не е проблем. Издателство "Просвета" създаде електронни версии на всички учебници по всички предмети от 1. до 7. клас и те вече са достъпни на сайта www.e-uchebnik.bg. Общият им брой е близо 90, а електронните ресурси в тях са над 5400.

Абонаментът за всеки от тях струва 4,80 лв. с ДДС и е валиден за 1 година и 3 месеца. Така че ако го вземете в началото на лятото, детето ще има достатъчно време да го ползва през цялата учебна година, а и след това за преговор и затвърждаване на знанията. Освен това ресурсите постоянно се обновяват и подобряват и издателството ги предоставя веднага щом станат готови. Абонаментът може да се плати с банкова карта или с есемес от мобилен телефон. Справка за продажбите в www.e-uchebnik.bg показва, че повечето клиенти са родители, които плащат именно по този начин, защото става бързо и лесно. Учениците могат да ползват електронните учебници на персонален компютър или лаптоп. "Просвета" разработва версия и за таблети и смартфони.

С какво електронните учебници превъзхождат печатните? В основата им са печатните учебници, създадени по изискванията на Министерството на образованието и науката и одобрени от него. Но всеки един урок в тях е обогатен с гореспоменатите електронни ресурси. Това са музикални изпълнения, галерии от снимки, видео-



Е-учебници за всички деца от 1. до 7. клас

филми, интерактивни упражнения и линкове към сайтове в интернет, от които се получава допълнителна видео или текстова информация.

Например в буквата за първи клас невидима ръка показва как се изписва всяка една главна или малка буква. И това се повтаря толкова пъти, колкото е необходимо на детето да го запомни и да започне да го прави правилно. Дори в клас да е било разсеяно и да не е чуло инструкциите на учителя, у дома може да ги види многократно на компютъра.

Друг пример - в елект-

ронния учебник по изобразително изкуство за 5. клас урокът за праисторическото изкуство предлага виртуална разходка сред скалните рисунки в пещерата Магурата. При конвенционалния метод на образование подобно нещо може да се постигне с екскурзия на целия клас до пещерата и ще отнеме поне един ден. Да не говорим за видеоинформация от света, която в електронния учебник е само на един клик разстояние.

При езиковото обучение децата слушат от е-учебника говор от носители на езика с възможно

най-точното книжовно произношение. Това е много важно, защото няма по-добър начин за изграждане на разговорни умения от повтарянето на думи и фрази на глас. В училище не винаги има достатъчно време за това. У дома детето може да слуша и повтаря текстове колкото пъти поиска. Упражненията по граматика пък са интерактивни и веднага сочат със звук и цвят погрешните и верните отговори. Така ученикът сам следи напредъка си и може да оцени познанията си. По този начин, дори да не владеят съответния чужд език, роди-

телите също разбират как се справя детето им. Верните отговори се насърчават с поздравление и на малчуганите това им харесва.

Кой учител би се нагърбил да търси аудиозапис с гласа на историка Симеон Радев или тронното слово на цар Борис III за целите на урока си? И дори да има желание да го направи, колко време ще му отнеме това? Електронните учебници на "Просвета" вече са осигурили безброй такива възможности от неизчерпаемия фонд на Българското национално радио. Децата могат да чуят гласовете на великия

художник Владимир Димитров - Майстора, на политици от близкото и далечното минало като Богдан Филов, Константин Муравиев, Тодор Живков. Десетки са видеofilмите - документални, биографични, пътеписни, исторически, - предоставени от Българската национална телевизия. Това са прекрасни образци на българската телевизионна документалистика за битки и войни, за исторически събития и личности - за светите братя Кирил и Методий, патриарх Евтимий, Васил Левски, Стефан Стамболов, за Ньойския договор, за атаката в катедралата "Св. Неделя", за спасяването на българските евреи през Втората световна война и много други.

Редакторите на "Просвета" са се постарали да включат аудио- и видеоматериали с висока познавателна и възпитателна стойност. Добавили са и увлекателни задачи и упражнения, които обогатяват и затвърждават знанията чрез игра - най-лесният начин за децата да ги усвоят. С малко компютърен опит всеки ползвател на е-учебниците може да подчертава, да оцветява, да си води записки в тях, а по-напредналите могат да прибавят собствени или изтеглени от интернет мултимедийни ресурси. Интерактивното обучение се пренася у дома, където родителите могат да се включат в самоподготовката на децата си, както и да проверяват знанията им. И да се забавляват заедно с тях.

Мнение на специалист

"Електронните учебници на "Просвета" са с богато мултимедийно съдържание, те са много интерактивни и въздействащи. С тях скучните биографии в учебника по литература за 7. клас оживяват и се запомнят по-лесно от учениците благодарение на мултимедийните презентации - твърди Лозка Симеонова, преподавател по български език и литература и главен учител в пернишкото 9 ОУ "Темелко Ненков". - Тестовите задачи в този учебник създават у учениците умения за решаване на конкретни задачи. Съобразени са с формата на външното оценяване и гарантират успешна подготовка за изпитите."

Училището на г-жа Симеонова е сред споменатите вече 5%, в които се използват електронни учебници. Издателство "Просвета" се надява скоро те да станат повече, след като преди два месеца подарил електронен учебник на всеки български учител по предмета, по който преподава, независимо дали използва неговите хартиени учебници или тези на друго издателство.



Г-жа Лозка Симеонова от 9 ОУ "Темелко Ненков" в Перник е сред учителите, които са убедени в предимствата на е-учебниците

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

29 АПРИЛ - 12 МАЙ 2014

Когато паметта ни изневерява

Нарушенията в паметта са различни и могат да бъдат предизвикани от много фактори. За щастие днес с навременно и правилно лечение е напълно реално пациентите да водят пълноценен начин на живот. Повече

на стр. 12

С профилактика срещу рака на гърдата

Ракът на гърдата е сред най-разпространените злокачествени заболявания. Въпреки напредъка на медицината обаче решаващо за лечението си остава ранното откриване на тумора. В Унгария вече са постигнали сериозни успехи в битката със заболяването. Какви са те ще научите

на стр. 14

Дръжте хипертонията под контрол



Повишеното артериално налягане уврежда много органи и системи в човешкия организъм, затова медиците залагат на неговото контролиране. Какво означава това и какви са нормалните стойности на кръвното налягане ще разберете

на стр. 19

Има ли опасност от епидемии

Напоследък в медиите се появиха информации за разпространението на опасни инфекции в някои държави. За подробности се обърнахме към д-р Ангел Кунчев, главен държавен здравен инспектор на България. Четете

на стр. 20

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ЖИВОТЪТ ДА МИНЕ ПОКРАЙ ВАС

"Бъдете добри, но не забравяйте, че няма ненаказано добро. Дарявайте. Вашите пари са само похарчените. 60 години стигат. 720 месеца. Не допускайте животът да мине покрай вас."

С това послание директорът на Националната специализирана болница за активно лечение на хематологични заболявания (НСБАЛХЗ) проф. Ставри Тошков покани близки и приятели на 60-ата си годишнина. Юбилеят стана повод за лична равностметка, за оценка на болницата, в която е преминал целият му професионален живот, за осмисляне на постигнатото в битката с онкохематологичните и редките кръвни заболявания и за поглед към новите предизвикателства.

Проф. Тошков е завършил софийския Медицински факултет. Специалист е по медицинска генетика. Има диплома по стопански и здравен мениджмънт в УНСС. Кандидат е на медицинските науки. Има

над 80 публикации и участия в монографии. Член е на научните дружества по хематология и по генетика. Участва в американската и европейската асоциация по хематология, в американската асоциация по онкология.

Бил е зам.-директор на Националния център по хематология и трансфузиология, зам.-председател в Съвета на директорите на СБАЛХЗ. В момента е завеждащ на лабораторията по цитогенетика и молекулярна биология и изпълнителен директор на болницата.

Интервю с проф. Ставри Тошков на стр. 17



СМЕХЪТ НАМАЛЯВА СТРЕСА И ПОДОБРЯВА ПАМЕТТА

Хората са изобретили много начини да си напомнят за нещо важно, което не бива да забравят - от връзването на възел на носната кърпичка до писането на бележки на ръката. Възможно е обаче да съществува и друг, по-прост метод, твърдят американски учени. Според тях смехът може да помогне за подобряването на паметта. Той намалява нивото на стреса, който влияе негативно върху възможностите за запаметяване.

Учени от университета "Лом-Линг" в Калифорния са направили следното изследване: група от 20 здрави възрастни хора в продължение на 20 минути са гледали забавни клипове. Втора група, съставена от същия брой доброволци, в това време не е гледала нищо, а просто е чакала реда си. След това участниците в двете групи е трябвало да правят тест за запаметяване и са дали образци от слюнката си, за да бъде установено съдържанието на хормона на стреса кортизол. В резултат е било установено, че тези от участниците в експеримента, които са гледали видеозаписи и са се смели, са имали много по-добри резултати на тестовете, а нивото на кортизола е било значително по-ниско. Причината е, че смехът повишава нивото на ендорфините в организма. В резултат в мозъка попада повече от хормона допамин, който дава усещането за радост. А това на свой ред води до изменение на активността на мозъчните вълни и влияе добре на паметта, казват изследователите.

ЗА ЗДРАВИ И УМНИ ДЕЦА

Мозъкът е органът с най-голямо съдържание на мазнини. Докозахексановата киселина (DHA) е основната структурна мастна киселина в мозъка. По-голямата част от изграждането на мозъка завършва през петата-шестата година от живота на детето. При раждането теглото на мозъка на бебе е 70% от теглото на мозъка на възрастен човек, в ранното детство нараства с 15%, а останалото развитие приключва в предучилищните години. Затова менюто на децата до 6-ата година изисква специално внимание.

Включването на омега-3 ненаситени мастни киселини допълнително към разнообразното хранене на детето подпомага развитието на мозъка, неговото здравословно състояние, реактивността му, мозъчната дейност като цяло. Показано е, че се подобрява възможността на детето да се концент-



рира, дори че се подобряват четенето и правописът му.

Приемът на есенциалните мастни киселини и DHA по време на предучилищния период има положителен ефект и за предотвратяване на проблеми с концентрацията, гължаци се на хиперактивност. Хиперактивността е диагноза, използвана за деца, които са невнимателни, импулсивни, прекалено буйни.

Причината за възникването на синдрома на хиперактивност с дефицит на вниманието е неизвестна при много малчугани, но те много бързо и успешно се повлияват при прием на рибеено масло. То е и мощен имуностимулант, предпазва от честни грипни и простудни заболявания, а при вече въз-

никнало заболяване съдейства за по-бързото възстановяване. Най-добре е приемът му да започне с началото на есента и на учебната година, когато обичайно има и по-чести заболявания. Но профилактика с рибеено масло може да се прави през всички годишни времена, тъй като обичайното ежедневно хранене много често не задоволява нуждите на организма на децата.

МНОГО ОТ РАЗСТРОЙСТВАТА НА ПАМЕТА СА ОБРАТИМИ

Доц. д-р Борислав ГЕРАСИМОВ, невролог

Паметта е свойство на мозъчната кора да задържа усещанията, възприятията и преживяванията и да ги възпроизвежда волево. Паметта е уникална система на мозъка и нервната система за кодиране, обработване, складиране, възстановяване и използване в съзнанието на информация от предишен опит. Краткосрочната памет служи за бързо запомняне и възпроизвеждане на нови събития, възможност за учене и запомняне на нови неща. Възпроизвеждането на стари спомени е чрез трайната памет.

Три са основните елементи на паметта: запомняне, задържане и възпроизвеждане. Паметта бива зрителна, слухова, дъгвателна и смесена.

Разстройствата на паметта са количествени и качествени. При различните видове деменции (оглупяване) важни законът, че най-напред умират или изчезват "най-младите" спомени.

Интелектът е когнитивен (познавателен) процес, в основата на който е мисленето, съпоставянето и обсъждането. То е функция на най-новата структура на материята - кората на главния мозък. Паметта, индивидуалните запаси от знания са основен компонент на интелекта заедно с познанието и изпълнителния контрол.

С различни тестове се изследват паметовите



възможности на индивида по отношение на различните видове памет: краткосрочна, епизодична, семантична, процедурна и други. С прецизно невро-психологично изследване е възможно рано да се установят и най-леките патологични отклонения на паметовите функции и да се постави точна диагноза,

която, подкрепена с други съвременни параклинични изследвания на мозъка, да уточни прогнозата при всеки отделен индивид и методите и средствата за неговото правилно и ефективно лечение.

Сега вече неврологичната наука разполага с широк набор от супер-ефективни лекарствени средства за коригиране и стимулиране на паметта и по този начин за подобряване на качеството на живота и трудоспособността на всеки индивид - епизодично или цялостно, в зависимост от конкретните обстоятелства.

Най-честите болести, водещи до нарушение на паметта и на интелекта, са различните видове деменции (оглупяване): дегенеративен тип алцхаймер или по-честата съдова деменция при хроничната мозъчно-съдова недостатъчност,

както и при редица дегенеративни, възпалителни, травматични и автоимунни хронични увреждания на мозъка - Паркинсонова болест, множествена склероза, травматична енцефалопатия след черепно-мозъчни травми и пугилистика (у боксьорите); витамин В недостатъчност у алкохолици; възпалителни заболявания на главния мозък (енцефалити, менингоенцефалити); тумори; епилепсия; транзиторна глобална амнезия; психогенна амнезия и други.

Укрепването и подобряването на паметовите възможности е необходимо и у напълно здрави хора при определени или особени екстремни ситуации: конкурси, изпити, при специални професии (разузнавачи, дипломати, космонавти, пилоти и др.), при които е необходимо за кратко време да се обработи, съхрани или предаде огромна по обем и важност информация.

Възможностите на съвременната неврологична наука вече са изключителни. Умелото съчетаване на ноотропни, съдоразширяващи, оптимизиращи качествата на кръвта и повлияващи метаболизма (обмяната на веществата) медикаменти, които подобряват доставянето на кислород, глюкоза и други необходими вещества и ензими, може да стимулира функцията както на отделната мозъчна клетка, така и на мозъка като цяло и да

стори чудеса. В последните години се появиха отлични хранителни добавки, които са съобразени с най-новите достижения на неврологичната наука. Такъв препарат е Мемостор, в който има абсолютно необходимите за перфектната работа на мозъка аминокиселини, нуклеозиди, микроелементи и витамини като цитидин, уридин, глутамин, пантотенова киселина, желязо. Други съдържат женшен, пчелно млечице и т.н. доказали ефективността си хранителни добавки от нашата народна медицина, както и от древните китайски методи на лечение.

Най-важно при проблемите с паметта е поставянето на точна и навременна диагноза за установяването на вида и причините за проблема от опитен невролог и още по-важно е ранното, навременно и почти винаги много успешно лечение, което е толкова по-успешно, колкото по-рано е започнало съвременното комплексно лечение.

Сега вече е възможно при ранно, навременно и умело лечение да се поддържа добро качество на живот на много от болните с паметови разстройства, което се отразява положително не само на тях, но и на микроклимата в семейството и в обществото, които се грижат за тях.

Доц. д-р Борислав Герасимов, дм, републикански консултант по спешна неврология към МЗ, СМП, член на Американската академия по неврология, консултант в болница "Софиямед" Тел. 0888-56-56-88

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

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

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

Самият аз боледувам дълго от гастроентерален 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 срствания 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 подобрене след 3-4 месеца прием. Жена на пенсионера в възраст прибавя 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".

Началото на действието на бързодействащия аналогов инсулин е 10-20 мин след инжектиране, затова можете да го инжектирате непосредствено преди, по време на или след хранене. След като си поставите бързодействащия аналогов инсулин, не се налага да изчаквате 30 минути, преди да започнете да се храните. Можете да дозирате инсулина според приетите на съответното хранене хлебни единици (ХЕ).

Когато се лекувате с бързодействащ аналогов инсулин, **отпада нуждата от междинни закуски.**

Бързодействащият аналогов инсулин се инжектира **подкожно в областта на корема**, като инжектиращото устройство се поставя перпендикулярно, без да се захваща кожна гънка. Всяка следваща инжекция трябва да е поне на два пръста разстояние от предходната.

Ако храненето Ви започва със зеленчукови салати и туршии, последвани от предястия и мезета, бедни на въглехидрати, можете да поставите бързодействащия аналогов инсулин непосредствено преди консумацията на основното блюдо или дори след него. Така ще намалите риска от евентуална хипогликемия.

Ако консумирате по-голямо количество въглехидрати: хляб и тестени изделия, картофи, боб, леща, грах, спагети, плодове, десерти, коригирайте дозата на инсулина за съответното хранене и/или увеличете физическата си активност.

Ако на всяка цена искате да похапнете десерт, намалете или напълно изключете консумацията на хляб и въглехидрати със салатите и основните ястия.

За повече информация: Ново Нордиск Фарма ЕАД, София 1407, ул. "Златен рог" 20, тел. (02) 962 74 71/72

Листните зеленчуци и подправки, характерни за пролетта, са изключително богати на витамини, минерали и биологично активни вещества, които тонизират нашия организъм след зимата. Особено полезни за хората с диабет са диворастящите копър, глухарче и левурда, които подпомагат и контрола на кръвната захар и мастите. Използвайте ги максимално често, докато са пресни! Берете ги от чисти места, далеч от пътища и пасища на домашни животни. За да сте сигурни, че по тях няма яйца на паразити (най-вече тении), накисвайте копърта и глухарчето в студена, силно подсолена вода, след което измивайте обилно с течаща вода. Ако разполагате с по-големи количества, можете да консервирате, замразите или изсушите тези изключително полезни за цялото семейство растения.

Химичен състав на ед-на порция: Б - 3,5, М - 10, В - 6, Ккал - 132, ХЕ*

Химичен състав на цялата салата: Б - 22, М - 60, В - 36, Ккал - 796, ХЕ - 3
*Съдържащите се тук въглехидрати са основно под формата на фибри, затова не се пресмятат в ХЕ.

Как да я приготвите:

Накиснете глухарчето за около 15 минути в подсолена вода. Измийте всички зеленчуци и ги подсушете. Накъсайте/нарежете

листните зеленчуци на едро, а левурдата и лука на по-дребно. Прибавете нарязаните на шайби краставица и репички. Добавете наситнения магданоз и посолете. Разбийте добре продуктите за гресинга и овкусете салатата.

Можете да гарнирате с*: варено яйце, 1-2 с.л. кисело мляко или млечен сос, плочка сирене или шепс извара, 1 с.л. сурови ядки или семки - орехи, бадеми, кедрови ядки, тиквено, слънчогледово или сусамено семе.

**Посочените продукти не внасят захари, но имат калории и скрити мазнини!

Агнешка курбан чорба

Продукти за 8 порции: 700-800 г агнешки врат, 2 връзки пресен лук, 2-3 скилидки чесън, 100 г целина, 1-2 моркова, 1-2 домати от консерва (пюре), 80 г дългозернест ориз, връзка магданоз, 1/2 връзка джоджен, 10-15 зърна чер пипер, 1 яйце, сол.

Химичен състав на ед-на порция: Б - 11, М - 9, В - 6, Ккал - 162, ХЕ - > 1

Химичен състав на цялото ястие*: Б - 113, М - 98, В - 62, Ккал -

Хранителна добавка на билкова основа при проблеми със СТОМАХА и ЧЕРВАТА

По оригинална рецепта на Петър Димков



- Оказва благоприятно влияние при киселини и рефлукс
- Помага при болки и дискомфорт в стомашно-чревния тракт
- Допринася за по-добро храносмилане
- Подобрява тонуса на стомаха.

Фирма "Петър Димков и КО"

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

Търсете в аптеките

Дистрибутори:
"СТИНГ" АД
"Фармабион плос" ЕООД
02/953 26 01

Великденска салата

Необходими продукти за 6 порции:

1 маруля или салата, връзка левурда (15-20 листа), 2 връзки пресен лук, голяма шепс бейби спанак, смесен с киселец, голяма шепс рукола - листа от глухарче, което е диворастящ вариант, връзка ретички, 1 краставица, 1/2 връзка магданоз, сол.

За гресинга

4 с.л. зехтин или олио, 1 ч.л. горчица + 1 ч.л. кафява захар или мед, 1 с.л. лимонов сок (оцет), 1/4 ч.л. смлян бял или черен пипер.



1627, ХЕ - 7

*Използвайте тези данни, ако промените броя на посочените порции, за да изчислите състава на Вашите порции.

Как да я приготвите:

Сложете месото в тенджера и залейте с около 2 л вода. Преди кипване отстранете пясната няколко пъти, посолете и сложете черния пипер и чесън. Варете месото на среден огън до пълната му готовност. Извадете

свареното месо от бульона, който прецедете и върнете на огъня. Прибавете нарязаните на дребно лук, целина и морков. Добавете почистения и измит ориз и след като набъбне, добавете настъргания домати. Прибавете обезкостеното и нарязано месо и оставете да поври още десетина минути. Застройте врящата супа с предварително разбито яйце,

което изсипвате на тънка струйка и бъркате непрекъснато, така че то да се пресече. Накрая прибавете магданоза и джоджена.



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.



Ракът на гърдата е сред най-честите злокачествени процеси не само в България, но и в целия свят. Засяга жените във всякаква възраст, включително в млада и детеродна. Въпреки че медицината има значителен напредък в лечението на това заболяване чрез хирургия, медикаменти и лъчетерапия, решаващо за дългосрочната благоприятна прогноза е ранното откриване на тумора. България все още няма цялостни профилактични програми и тази дейност е оставена на волята на жените, както и на инициативността на отделни центрове и лекари. Не е така обаче в Унгария. Там вече имат сериозни успехи в ранното откриване на рака на гърдата. Ето какво разказва пред в. "Животът днес" проф. Габор Форрай, ръководител на клиниката по образна диагностика във военната болница - Будапеща, президент на Европейското общество по образна диагностика на гърдите, който беше гост на XV национален конгрес по радиология в София.

СКРИНИНГЪТ СПАСЯВА ЖИВОТА НА ХИЛЯДИ ЖЕНИ

Проф. Форрай, какво се прави в Унгария за намаляване на смъртността от рак на гърдата?

- През 2001 г. в нашата страна започнахме национална програма за превенция на туморите на гърдата. Целта беше да се направи масов скрининг за това заболяване сред жените. Защото е доказано чрез сериозни проучвания, че правилно извършеният скрининг води до намаляване на смъртността от това заболяване с 30 до 45%. Това е огромен успех, ако една здравна система успее да го постигне. Радвам се, че Унгария стана една от първите държа-

ви в Европа, която организира масов скрининг при жените. След нас започнаха например Франция, Германия, Италия...

- Кой жени бяха обхванати и как?

- Властите ни предоставиха списъци с всички жени на възраст между 45- и 60-годишна възраст, след което всяка от тях получи писмена покана по пощата да посети конкретен медицински център, който се намира най-близо до дома ѝ. За цялата страна организирахме около 40 такива центъра. Всеки от тях беше предварително акредитиран по няколко показателя - наличие на необходимата съвременна техника,

достатъчен брой висококвалифицирани медицински специалисти, включително патолози, онколози и хирурзи, връзка със специализирани отделения, които да приемат жените с установен тумор. В програмата за скрининг канцерогените се включиха както частни, така и държавни центрове, които отговаряха на предварително посочените строги изисквания. Едно от тях беше да имат капацитет да извършват поне 500 прегледа на месец.

- В какво се състои един профилактичен преглед по тази програма?

- Първо дамата преминава през чисто физически преглед - оглед и палпация на гърдите за съмнителни образувания, изтичане на патологичен секрет от зърната, увеличени лимфни възли. След това се прави маммография с апаратура, която дава максимално информативен образ при минимално рентгеново натоварване на организма. Установено е, че единственият метод за скрининг, който води до реално намаляване на смъртността, е маммографията. Има държави, в които не се прави изобщо физически преглед, а направо маммография. След това снимката се разчита от двама специалисти по образна диагностика и ако те се усъмнят, че жената има рак, я канят втори път в центъра по телефона или отново чрез писмо. На този втори преглед се прави и ехография на жлезата и ако е необходимо, биопсия. При някои пациентки са налагат и допълнителни изследвания като магнитно-резонансна томография и други специфични методи. Всичко е така организирано, че максимално да пестим времето на пациентките. Първото посещение отнема около 1 час, а ако се открие съмнително образувание, следващото посещение се организира максимално бързо.

- Кой заплаща всичко това?

- Националният здравноосигурителен фонд заплаща 100 процента от дейностите по тази програма.

- Какво се случва с жените, които не се явят на скрининг след поканата?

- Ние не подхождаме наказателно, няма глоби или принуда. Но има ши-

рока разяснителна кампания, а в самите писма за покана ясно е описана ползата от явяването на тези прегледи, както и рисковете, ако човек не се преглежда редовно. Практиката показва, че около 50 на сто от жените се явяват. Но това не е малко, като се има предвид, че плановете са много амбициозни и покана получават абсолютно всички жени в посочената възрастова група.

- След извършването на този профилактичен преглед, ако всичко е наред, кога се прави следваща проверка?

- При нас е на всеки две години. Но има различна практика в отделните държави - както по отношение на периодичността на прегледите, така и по отношение на възрастовата група, която се обхваща. Всичко зависи от местните реалности и преценката на специалистите и здравните власти. Голямата цел е да се запазят здравето и животът на пациентките при максимална финансова ефективност на процеса.

- Безопасно ли е да се прави маммография през всеки две години?

- Това е абсолютно безопасно! Става въпрос за много ниска доза лъчение. Ползата от ранното откриване на рака е несравнима по никакъв начин с нищожния риск от едно нискодозово рентгеново изследване. Освен това с всяка година апаратурата се развива и подобрява.

- Какви са изводите Ви от програмата до момента?

- Откриваме много случаи на рак на гърдата при жени, които изобщо не подозираха за заболяването си. Общо взето, при 1000 скринингови прегледа се откриват между 2 и 5 случая на рак на гърдата. Макар че за големи изводи се нуждаем от повече време, вече отчитаме намаляване на смъртността от това заболяване.

- Гарантирано ли е, че всички центрове за скрининг работят при еднакво качество?

- Това беше заложено още в изискванията и беше основен критерий при акредитацията на центрове. В този смисъл няма значение дали една пациентка ще се прегледа в столицата Будапеща или в някой по-малък град.

Paracetamol Escopharm

Парацетамол

Добрият избор на парацетамол!

A50/07.03.2013

- 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



- С д-р Владислав Младенов, уролог в МЦ „Калимат“, разговаря Галина Спасова



Д-р Младенов, на каква възраст започват проблемите с простатата и при всички мъже ли се проявяват?

- Много индивидуално е. Като цяло превенцията за хиперплазия на простатата започва от 45-годишна възраст нататък, правят се определени изследвания. Водим увеличената простата не като заболяване, а като състояние, иначе трябва да обявим за болни всички мъже от една възраст нагоре. При някои увеличението е по-малко, при други - повече. Урологът преценява кой има нужда от лечение. Нормално е струята при уриниране да става по-вяла с напредването на годините, да тръгва по-трудно, но има момент, когато това вече трябва да се лекува. Състоянието на простатата се влияе и от външни фактори. Много е важно храненето - не са желателни силни подправки, много люто и кисело, газирани и студени напитки. Простудата също може да предизвика набъбване на простатата и затруднено уриниране. Много често на следващия ден след тежка нощ с употреба на алкохол, с големи количества концентрат мъжете имат затруднено уриниране, дори при някои се налага да се сложи и катетър.

- Каква е причината за увеличаването на простатата и това неизбежно ли е?

- Има пет различни хипотези защо се увеличава простатата, но никоя от тях не е доказана. Като причина се възприема хормоналният дисбаланс между естрогени и тестосте-

рон. Но и това не е доказано. Аналогично на менопаузата при жената, и при мъжа с годините настъпват хормонални промени. Превенцията е важна, което куца в България за съжаление. След 45-годишна възраст са необходими редовни урологични прегледи и са възможни различни стратегии.

При по-слаби оплаквания избираме т.нар. изчаквателно наблюдение и определяме контролен преглед след година. Проблем става, когато пациентът не може да задържи урината, когато през нощта става няколко пъти и не може да се наспи, а това пречи и на партньорката му. Нашият учител професор Панчев казва: "Човек трябва да потърси уролог, когато загуби насладата от уринирането, а то по-скоро го смущава". Появява се затворен кръг - мъжът не пие вода, за да не ходи до тоалетна поради неприятното усещане. Недостатъчното количество течности намалява уринирането, което пък от своя страна създава прекрасни условия за инфекция в отделителната система. За да не се стига дотам, препоръчваме да се пие много вода.

- Колко често уголемената простата предизвиква инфекциите?

- Висок процент на инфекциите при мъжете над 45 години са причинени от увеличената простата. При жените по друг начин стои въпросът, защото те са предразположени към цистити поради анатомичните си особености - тяхната уретра е много по-къса. При мъжа най-често инфекциите на простатата, на пи-

УВЕЛИЧЕНАТА ПРОСТАТА ВОДИ ДО УРОИНФЕКЦИИ

кочния мехур - тази инфекция също така може да се качи и нагоре, са причинени от затруднено уриниране в резултат на увеличена простата. Лечението при инфекциите е с помощта на антибиотици и различни фитопрепарати, които имат спомогателна функция. Правилният избор на антибиотик и достатъчната продължителност на приема са важно условие за успешното лечение.

Заедно с антибиотиците, а и като "опашка" на техния прием е хубаво да се взимат фитопрепарати. "Урокомфорт" е добър вариант, това е единственият на пазара продукт, комбинация от американска червена боровинка и коприва.

- Подходящ ли е, ако не е предписан антибиотик?

- При пациенти с увеличена простата, при които става въпрос за хронична инфекция, е

много подходящо веднъж годишно най-малко три месеца да се приема такъв препарат. Това е превенция на появата на активна инфекция, при хора с рецидивирани цистити.

- Колко често още първите симптоми на увеличена простата водят мъжете при Вас?

- Практиката показва, че всичко зависи много от здравната култура на пациента, доколко редовно посещава личния

лекар, за да бъде насочен към специалист. Като цяло мъжете малко или много пренебрегват симптомите и за съжаление идват, когато е доста късно и направо трябва да се пристъпи към оперативно лечение или вече са на възраст, когато не могат да понесат операция и трябва да бъдат лекувани консервативно. При някои се налага поставянето на постоянен уретрален катетър.

Хранителна добавка

Urocomfort

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища

Урокомфорт при уроинфекции

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

НЗОК: БОЛНИЦИ ПРИЕМАТ ПАЦИЕНТИ, НО НЕ ГИ ЛЕКУВАТ

Илияна АНГЕЛОВА

Ниско качество на услугите и стремеж да се усвоява финансов ресурс без сериозна грижа за пациента - това са част от изводите на НЗОК след серия от проверки, проведени в 37 лечебни заведения и 191 отделения в цялата страна, разказа управителят на здравната каса Румяна Тодорова. Пациенти масово се приемат през спешното, без състоянието им да налага това. Например на пациент, записан с остра сърдечна недостатъчност, кардиограмата била направена не до 12-ия час, както изисква добрата практика, а на 48-ия час.

В една от областните болници приемът по спешност стигнал 80% от всички хоспитализации. Констатиран са доста нарушения. Пациенти се хоспитализират без необходимите изследвания, не се третираят съпътстващи заболявания, изписват се, без да е настъпило подобрение. Често болният е лекуван дълго време в доболничната помощ от лекар, който след това го приема без нужда в отделението, където е второто му работно място. Човек с



диагноза бъбречнокаменна болест е хоспитализиран, без да е минал на рентген или ехограф. Приложените в досието му изследвания за кръвно-газов анализ били без име и дата. Мъж с диабет е приет с кръвна захар 15 ммол, но не се вика ендокринолог за консултация. Има възпалително огнище в белия дроб - не идва пулмолог. Друг човек е бил приет в болница с хипертония и диабет. Има обаче данни за сериозно бъбречно заболяване - висок креатинин,

албумин в урината, завишени левкоцити, утайка. Приет е с хемоглобин 102, а е изписан с 87. Дори при сериозно съмнение за тумор на дебелото черво на пациент е препоръчана фиброколоноскопия по-нататък.

Имало болници, които направили добро впечатление, като неврологията на "Токуда" и детското отделение на УМБАЛ "Св. Анна" в София. В японската болница лекарите активно се грижели за пациентите и били напълно наясно

със състоянието им. В "Св. Анна" пък през почивните дни имало много работа с невръстни пациенти, но те се обслужвали навреме.

Бум на съмнителни диагнози и търговия с направления

Бум на съмнителни диагнози отчита още НЗОК за първото тримесечие. Целта била да се усвоят по-скъпо платени клинични пътеки. Отчетени са например близо 6000 случая на болестта на Лайл - тя е проява на медикаментозна алергия, а симптомите са свличане на кожата и загуба на протеини. Това са 50% от очакваните случаи за цялата 2014 г. Лично аз за 30 г. като лекар съм виждала само два такива случая, поясни г-р Тодорова, която е кожен лекар. Според отчетите на лечебните заведения в страната има епидемия от високо кръвно сред подрастващите, на паразитози, а също и бум на животозастрашаващите състояния, които се нуждаят от спешна хирургична намеса.

В касата постъпили сигнали и за търговия с направления. Те ще се проверяват първо. Има сигнали за общо-

практикуващи лекари в Пазарджик и Пловдив, но също и за специалисти от доболничната помощ. Ако се докажат злоупотреби, докторите ще бъдат дадени на прокуратурата. Пациенти споделили, че на тяхно име са издавани направления, без реално те да са получили нещо. Според експертите в касата лекарите си прехвърляли един на

друг направления срещу заплащане - около 10 лв. на талон. Подобни схеми имало и с лабораториите - отчитали се фиктивно уж направени изследвания. Трябва да се помисли и за възможната злоупотреба с лични данни - нелегалната търговия с направления използва лични данни на реални пациенти, за да излезат отчетите пред касата.

Д-Р ПАЧОВА: МЪЖЪТ БОЛЕДУВА ОТ СПОТАЕНИ ЕМОЦИИ



Д-р Дора Пачова

Никой не ни учи как да бъдем добри родители, нито как да бъдем синове и дъщери. В желанието си да ги подкрепим децата често прекаляваме с похвалите, а това може да има по-скоро лош ефект за тях, сподели г-р Дора Пачова, председател на Асоциацията на лекарите хомеопати у нас и специалист по фамилна терапия, по повод Световната седмица на хомеопатията. Тази година темата бе "Да отгледаш мъж".

Развивайте емоционална интелигентност

Прекаленото покровителство от страна на майката създава нерешителни мъже. Освен слаби и плахи такива момчета реално не развиват емоционалната си интелигентност. Мъжът често боледува, защото очакваме от него да премине през всичко, без да се оплаче. С години спотаява емоции като гняв, срам, страх, вина и неудовлетвореност. Редица

мъжки проблеми имат психосоматичен произход. Много често, ако причината за високото кръвно например се открие навреме, то може да се нормализира.

Дайте свобода

Много модели на поведение се залагат още в ранна възраст. Независимо дали са момчета или момичета, децата трябва да свикнат да уважават, но и да имат свобода за решенията си. В желанието си да ги предпазим често ги ограничаваме, например да не проявят агресия. А мъжете имат нужда от това да изразят своите емоции, нормално е дори да се сбият понякога.

Критикувайте и хвалете премерено

Родителят може да посочи слабостите на характера на сина или дъщерята и да ги подкрепи в преодоляването им. Много от нас са чували, че ако на детето постоянно му се повтаря, че то е най-доброто, ще развие увереност и да успява в живота. Психологическият анализ през последните години обаче показва, че такива деца със свръхразвито его по-често се провалят, търпят житейски сринове в сравнение с другите. Добре е да има баланс между критика и похвали, обобщава г-р Пачова.

Още статии на г-р Пачова можете да откриете в credoweb.bg.

ГИНЕКОЛОЗИ БИСТРЯТ „ЗА“ И „ПРОТИВ“ МЕДИКАМЕНТОЗНИЯ АБОРТ

Ирена ЧЕРНИШЕВА

Напоследък специалистите дискутират доста "за" и "против" медикаментозния аборт, каза за Credoweb.bg доц. Петър Петров, председател на Националния съюз на акушер-гинеколозите от доболничната помощ. Българската школа не го признава и твърди, че матката не може да се изчисти пълноценно. Според доц. Петров този аборт е най-ефективен, ако е направен до третия месец. Темата ще бъде един от акцентите на конференцията на аку-



Доц. Петър Петров

шер-гинеколозите в доболничната помощ, която се провежда в Пловдив.

Раждането вкъщи е безумие и безотговорност, заяви още специалистът. Над 90% от жените изобщо не са наясно с рисковете от раж-

дането вкъщи за тях самите и за бебетата им. Ако бременната получи средно или голямо разкъсване на родовите пътища, опасността да загине от кръвозагуба, докато стигне до лечебно заведение, е огромна. "В някои случаи фаталният изход може да настъпи след минути, ако не се реагира веднага, а това може да бъде направено само от лекар. Така че разрешаването на раждането в домашни условия е недопустимо. Тази интернет мода е толкова рискова, колкото и битката срещу ваксините. С отричането на тези придобивки

на цивилизацията в мрежата се прави опит човечеството да се върне 300 години назад, преди Едуард Дженер да открие ваксината срещу едра шарка", допълва той. Признава, че женската консултация е напълно разбита и е на светлинни години от нивото преди 25 г. "За съжаление бъдещите майки не се наблюдават пълноценно. Изключение правят тези пациентки, които се отнасят сериозно към бременността си и активно търсят лекарска помощ, останалите са на принципа на естествения подбор", казва доц. Петров.

Проф. Тошков, Вие сте мениджър на националната хематологична болница вече 5 г. Какво успяхте да промените?

- Всъщност преди 5 г. беше създадена болницата в сегашния ѝ вид. Преди това бяхме Национален център по хематология и трансфузиология и се разделихме. Може би най-красноречивата оценка за работата ми е тази на Комисията по акредитация, която наскоро се произнесе. Тя директно заяви, че друга такава болница в България няма, и не даде никакви препоръки. Резултатът ни е максимален. Това никак не е малко.

През 2013 г. Българският лекарски съюз ни обяви за болница на годината. Всичко е въпрос на мениджмънт и намиране на кадри и пари за оборудване.

Моята роля бе в това да създам условия за високодозова химиотерапия, както се прави в САЩ и в Европа. Никой друг у нас не смее да лекува по този начин. За да бъде успешно лечението, пациентът трябва да мине през т.нар. плазия на костния мозък. Химиотерапията убива и нормалните, и патологичните клетки. Убитите нормални клетки трябва да се възстановят, иначе изходът е фатален. Наричам това "на границата на живота" или "на гребена на вълната". Пациентът трябва да премине през този период, за да може да продължи. За да се случи това, трябва да има база и заместителни продукти - кръвни концентрати, тромبوцитни маси. Искате се информирано съгласие на пациентите, разбира се, тъй като тази дейност е рискована. Но пък т.нар. мека терапия не дава добри резултати. Това е единствената болница в България, която лекува успешно болни с доброкачествени и злокачествени кръвни заболявания. Има най-доброто оборудване на лабораторния блок, диагностиката е на най-високо ниво. Рутинна практика е трансплантацията на стволови хемопоетични клетки, като само тук се прави на пациенти над 18 г. Имаме вече над 400 такива процедури. Поддържаме връзка с Германия и Кипър за доставка на донорски материал, което е

МЕЧТАТА МИ Е ДА ИЗГРАДИМ НОВА МОДЕРНА БОЛНИЦА

● С проф. Ставри Тошков, директор на Националната специализирана болница за активно лечение на хематологични заболявания, разговаря Лиляна Филипова



Проф. Ставри Тошков с екипа на лабораторията по цитогенетика и молекулярна биология

много важно. Регулярно пътуват екипи със специални чанти. Действат точно като по филмите - нощно време пристигат на летището, линейката идва, взема ги...

- Какви са амбициите Ви от тук нататък?

- Сега мечтата ми е да изградим нова модерна болница. Вече е даден старт на нова сграда със съгласието на Министерството на здравеопазването, парламентарната комисия по здравеопазване, Министерството на инвестиционното проектиране. Теренът е определен. Предстои да се уточни финансирането. При нас се лекуват най-тежките случаи в областта на хематологията. Те стават все повече и ни трябва условия, за да ги поемем. Сега леглата са 82, предвиждаме 140. Ще имаме пълен спектър специалисти. Ще вземем поне 15 нови лекари. Предвиждаме да направим и ДКЦ, за да се оформи структурата. В тези материални условия болницата достигна до върха на възможностите си и за да продължи на

натък, трябва да се разшири.

- Цял живот работите тук. Не Ви ли натежава фактът, че непрекъснато сте в обкръжението на пациенти, които са между живота и смъртта?

- За да го няма тягостното усещане, стремежът ми е болницата да изглежда комфортно. Това вече е постигнато. Цялата сграда тухла по тухла съм разширявал, направихме модерни стаи със санитарни възли. Сега предизвикателството е да задържим това ниво. Затова хвърляме усилията си за новата сграда. Искате да подобрим обслужването и условията на работа. Това активизира и мотивира колегите. Започнали сме мащабна PR акция. Основен стожер на тази идея е проф. Стефан Данаилов. Знаете, преди известно време той беше диагностициран с доброкачествен лимфом. Ставайки наш пациент, той повярва в нас и разбра смисъла на тези усилия. Сега ни подпомага в контактите с депутати, с министри, с хора, кои-

то могат да ни подкрепят.

- Как е Стефан Данаилов сега?

- В добра ремисия е. Лечението, разбира се, продължава. Той беше в Париж на консултация. Отзивите на френските колеги са, че терапията е правилно проведена.

- Какви са актуалните тенденции в хематологичните и онкохематологичните заболявания?

- Категорично се увеличават. Важно е да се напомни, че лечението е по-успешно, когато се открие в по-ранен стадий. Това зависи от личните лекари, от специалистите, но и от самите хора, които не трябва да подминават определени симптоми - изпотяване, сърбеж по кожата, болки в ставите. Ако грипоподобно състояние не отшуми в рамките на седмица, трябва да се потърси хематолог и да се направи кръвна картина. Най-тежките диагнози са левкемия (рак на кръвта) и лимфом (рак на лимфните възли). При нас лекуваме и редки болести - таласемии и хемофилии. Със съвременни-

се раковите клетки и се влива изчистена. Само ние имаме подходяща апаратура.

С таргетната терапия, при която медикаментът се насочва към определени молекули, преживяемостта при хронична миелогенна левкемия се е увеличила значително. Когато аз постъпих на работа тук, тези пациенти живееха от 6 месеца до 1 година. Сега изкарват 7-10 г., без да постъпват в клиниката. Това е голям успех.

- Правите впечатление на отдаден и амбициозен човек. Какво Ви движи напред?

- Всичко дължа на родителите си. И двамата бяха професори. Баща ми е проф. Асен Тошков - първият професор по имунология. Той е въвел употребата на пеницилина в България. Майка ми - проф. Таня Харизанова, беше специалист по експериментална химиотерапия. Всичко дължа на тях, те ме насочиха. Имам много хубави спомени. Бях много добър студент - денонощно четях. Това е единствената болница, в която съм работил. Това не е без значение и искам нещата да се случат.

- Децата Ви по Вашия път ли вървят?

- Не, за което малко съжалявам. Но имам трима внуци. Надявам се все един от тях да стане лекар.

- Как се разговаряте? Имате ли хоби?

- Обичам да събирам икони. Обичам спорта. Бях републикански шампион по лека атлетика на 400 м с препястствия. Обичам и българската популярна песен. Тони Димитрова е любимата ми певица. Като ходя на забавения, винаги моля да ми пускат нейни изпълнения. Затова я поканих да пее и на юбилея ми.

- На поканата за 60-годишнината Ви пише: "Не допускайте животът да мине покрай вас". Вие успяхте ли?

- Мисля, че да. Аз съм бохем. Обичам живота. Моят път прилича на този на Батето. Затова си го чета. Навремето даже бяхме в една компания. Каквото може, съм взел от този живот. Не съжалявам за нищо.

При нас се лекуват най-тежките случаи в областта на хематологията

Галина СПАСОВА

В света годишно от меланом заболяват около 200 000 души, като за значителна част от тях, около 65 000, изходът е фатален. Смъртността от този вид рак нараства, а тенденцията е още по-тревожна поради факта, че от него страдат по-млади хора - повечето диагностицирани са на възраст между 25 и 65 години. У нас всяка година се установяват приблизително 470 заболяели, около 180 умират. За по-малко от 50 години случаите на меланом в България са се увеличили драстично - около 5 пъти. Въпреки че по-малко от 5% от рака на кожата се диагностицират като меланом, този вид тумор причинява 90% от смъртните случаи в света вследствие на рак на кожата. В зависимост от това кои клетки са изродени, туморите са немеланомни и меланомни. От немеланомните най-разпространени са базоцелуларните - те са около 80% от всички кожни тумори, но почти никога не метастазират и затова не създават сериозни проблеми.

КОГА БЕНКАТА МОЖЕ ДА СТАНЕ ОПАСНА

Меланомът е най-сериозният вид рак на кожата, но когато се установи рано, той обикновено е лечим, ако се отстранява напълно чрез операция. При напреднал стадий често се изисква друго лечение, като понякога се налага да се приложи повече от един вид терапия. А меланомът може да се разпространи до други части на тялото, включително черния дроб, белите дробове, костите и мозъка. Метастазираният меланом е най-агресивната форма на кожен рак. Меланомът се развива в меланоцитните клетки, които се намират в епидермиса - външния слой на кожата. Меланоцитните клетки произвеждат пигмента меланин, който придава цвят на кожата, косата и очите.

Каква е причината за появата на меланом става ясно чак през 1956 г., когато австралийският лекар Хенри Ланкстър забелязва, че броят на заболялите от меланом нараства епидемично. Той открива връзка между излагането на слънце на хора от други географски ширини, емигранти от Северна и Северозападна Европа, и рязкото увеличаване на меланом. Впоследствие изследователите установяват, че ултравиолетовите лъчи предизвикват 34 хил. генни мутации при меланом - повече, отколкото при който и да е друг вид тумор.



Най-старото изображение на меланом е в портрет, рисуван от Гойя

А и В ултравиолетовите лъчи на слънцето, достигащи земната повърхност, предизвикват рак на кожата, катаракта и слънчеви изгаряния.

А лъчите са причина за преждевременно стареене, сбръчкване и също са фактор за появата на рак на кожата. Докато В лъчите достигат само до епидермиса, ултравиолетовите А лъчи преминават през цялата кожа. Всъщност още от гръцката митология е известно, че Аполон, богът на слънцето, можел да наказва с незаздравяващи рани по тялото и мъчителна смърт. Хипократ обаче отрича божествения произход на страданието, което според него, както и другите болести, идва единствено от мозъка.

Кожният меланом остава практически не-

познато заболяване чак до XIX век. Най-старото известно на науката изображение на меланом може да се види в портрет на испанска инфанта, рисуван от Гойя през 1783 г. - по това време заболяването не е било познато. Тридесет години по-късно се появява първото описание на кожен меланом. Причината той да не се описва сред болестите през целия период на Европейското средновековие е лесно обяснима - това е наложено от двете големи религии отношение към голото човешко тяло. Обожествявано и щедро показано в гръко-римската древност, то бива сатанизирано като символ на греховност и от християнството, и от исляма. Начинът на обличане, постулиран от религиозните догми, на практика предпазва тялото от слънчевите лъчи и от злокачествени кожни образувания. С времето пуританските забрани отстъпват бавно, но неотклонно, облеклото открива все повече части от тялото. С всяко десетилетие плажните костюми стават по-смели, докато през 1947 г. се появяват бикините. През втората половина на XX век слънчевият загार се превръща в масова obsesia - той е задължителен атрибут от представата за красиво, здраво и сексапилно тяло. Паралелно обаче нарастват случаите на меланом, което от своя страна активизира научните изследвания по посока на профилактика и лечение на заболяването.

Какво знаем днес за рисковите фактори, които могат да доведат до

този вид тумор?

Сред външните на първо място са ултравиолетовите лъчи, но топлинните изгаряния - понякога след много години - също могат да станат причина за развитие на меланом, казва доц. Красимир Киров, онкодерматолог от Специализираната онкологична болница в София. Съвременната медицина отчита и генетичния фактор - рискът е по-висок при наличие на меланом в семейството. Възрастта е третият по важност предразполагащ, рисков елемент. Първичната профилактика на заболяването би трябвало да е грижа на държавните институции. Според инструкцията на Световната здравна организация външните и индивидуалните фактори за поява на заболяването трябва да се преценяват за всяка страна и населено място, като част от тази преценка е и здравната култура на съответното население. **Предпазването от слънцето** е най-ефективната индивидуална превенция - с грехи с дълги ръкави, слънцезащитен крем, тъмни очила. Много важно е хората, особено отивайки на плажа, да следят UV индекса - той показва енергията, която попада на квадратен сантиметър, подчертава доц. Киров. При 3-7 степен на UV индекса е добре да се стои на сянка през времето около обяд и облеклото да е максимално покриващо тялото, да се носи шапка, да се слага защитен лосион. От 8 степен на UV индекса нагоре е най-добре човек да стои на закрито.

Слънцезащитните препарати трябва да се нанасят обилно върху кожата, но малцина знаят, че под "обилно" дерматолозите разбират 2 супени лъжици за едно намазване на тялото, казва доц. Киров. Още една, недотам известна, подробност е, че на практика разликата в ефекта при различния номер слънцезащитен фактор е минимална. При фактор 15 се блокират 93% от В UV лъчите, а при фактор 50 - 98%. Така че големите номера слънцезащитен фактор на опаковката са по-скоро търговски прийом. Проблемът е с А лъчите - защото се оказ-

ва, че от тях кожата се защитава по-трудно. Слънчевите изгаряния в детската възраст са най-опасни, а кожата има "памет" за тях. Специалистите са категорични за вредата от солариумите, които, както е известно, работят с ултравиолетови А лъчи. Обезпокоителното е, че не само се увеличават случаите на меланом при хора, посещаващи често солариум, но при тях се появява и своеобразно пристрастяване към изкуствения тен. По тази причина в САЩ е обявена безопасна норма за посещения на солариум - не повече от 11 пъти годишно. Солариумите са забранени за деца под 18 години. В много страни от Западна Европа също има ограничения деца да посещават соларни студия - това може да стане само със съгласие на родителите. В тези студия задължително се поставят предупредителни надписи, подобни на тези върху цигарените кутии - "Солариумът може да е опасен за вашето здраве".

Ранното откриване на бенки, за които се подозира, че може да се изродят или пък процесът вече е започнал,

е най-добрият подход за предпазване от меланом. Доц. Киров съветва - най-резултатно е хората да се самоизследват и всяка новопоявила се бенка да се прегледа от специалист. Същото се отнася и при забележимо изменение на вече съществуваща. Какви промени сигнализират, че бенката може да е вече опасна? Асиметрична форма, недобре очертани граници, промени в цвета, изпъкналостта, оцветяването и най-важното - ако диаметърът на бенката е станал над 5-6 мм. Всяка от тези характеристики е насочваща за незабавна консултация с лекар. При установен меланом най-важно за изхода на заболяването не е диаметърът на тумора, а колко дълбоко е проникнал в кожата, обяснява доц. Киров.

Лечението на меланом може да бъде няколко вида: оперативно, химиотерапия, таргетна (прицелна) терапия, биологична терапия, фотодинамична терапия, лъчетерапия. Голям брой клинични проучвания изпитват нови лекарства за лечение на меланом.

СЛОЖЕТЕ КРАЙ НА БОЛКИТЕ В КРЪСТА

РЕШЕНИЕТО: ТУРМАЛИНОВ КОЛАН, ЯПОНСКА ТЕХНОЛОГИЯ

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

САМО СЕГА С ПОДАРЪК НАКОЛЕНКИ!



Д-р Трайкова, ОПЛ, София

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

ЗА ПОРЪЧКА:

0897 72 10 10

0889 72 10 20

0877 72 10 40

www.bg-terramagica.com

Области на приложение на турмалиновия колан:

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

Цена 59 лв. + безплатна доставка + подарък наколенки!



Проф. Светла Торбова

Повишеното артериално налягане е риск за редица сериозни болестни увреждания на органи и системи, силно понижаващи качеството на живот. Затова лекарите от практически всички медицински специалности включват като един от основните пунктове в препоръките си за лечение и профилактика контрола на кръвното налягане. Какви са оптималните стойности на артериалното налягане, как да се контролира, колко често терапията трябва да се актуализира, какви усилия полага съвременната медицинска наука за справяне с хипертонията? На въпросите ни отговаря изтъкнатата специалистка по кардиология и клинична хипертония проф. Светла Торбова, председател на УС на Българската лига по хипертония.

Най-сигурният метод за контрол е домашното измерване на кръвното налягане. Когато се мери в домашни условия, нормата е 135/85. Измерването става сутрин при ставане от сън и в края на деня, около 17 часа - това са двата пика в денонощието. Пациентът трябва да си направи три измервания, за да може лекарят да му определи лечение - с какви медикаменти и в какви дози. Ако то е успешно, вече не е необходимо да се мери кръвното налягане всеки ден. Има оптимални лекарствени дози - т.е. такива, които са най-добри. Но като не се постигне ефект с тях, трябва да се прибегне до максимално

допустимите. Разбира се, медикаментите имат и странични ефекти - именно затова и се говори за оптимални дози. Но единствено лекарят може да ги определи. Преди години много държахме на еднократния прием на лекарства, но се оказа, че приемането само сутрин не покрива денонощието. И много са малко медикаментите, които наистина имат 24-часов ефект. Дори сега се установява, че е много по-ефективно, ако и вечер се взимат. Трябва да се прецени индивидуално. Обичайно предписваме два приема и където е необходимо, се повишава дозата или пък се увеличава броят на приемите. Трябва да има постоянен контрол. Лекарствата се изписват на три месеца и затова минимум през такъв интервал трябва лекарят да измерва налягането. За съжаление това не се прави винаги. Затова пациентът трябва сам да си мери и контролира налягането. По наши данни над 60% от всички хипертоници си мерят кръвното налягане вкъщи.

Чисто практически хората трябва да знаят, че има сезонност в хипертонията и най-неблагоприятното време е зимата. Тогава контролът е най-труден и трябва да се променя дозировката на лекарствата. Поне два пъти в годината - в началото на зимата и в началото на лятото, трябва да се направи консултация с наблюдаващия специалист и пониската лятна доза да се повиши, а през зимата може да се наложи да се добавят приеми. При мен са идвали в много тежко състояние пациенти, на които са оставени повишените дози от зимата. През последните години се говори за т.нар. джей крива. Т.е. има една точка, под която, ако падне специално долната стойност на налягането, при пациенти с вече диагностицирани коронарни заболявания става ло-



шо. И тази джей крива може да се прояви с оплаквания, но може и да не се изяви, а реално да нанася вреда.

Има промяна във възприетите в нашата специалност норми и вече не важи правилото "Колкото по-ниско, толкова по-добре". По нашите норми за възрастта над 80 години, а по американските - над 60, възприетите стойности са доста по-високи и в никакъв случай не са 120/80. Ако лекуваме хипертония, се стремим към норма 140/90, а при хора над 80 години - 145-150 е прицелното налягане. За възрастните ниските стойности не само че не са полезни, но са и вредни.

Контролът на хипертонията като цяло у нас е значително подобрен. Това показват две проучвания на Лигата по хипертония, от 2008 и 2012 г., според които процентът на контролираната и неконтролираната хипертония се покрива. Реално има хора, които се нуждаят от повече лекарства. При специалистите по клинична хипертония - в България сме десетина души - попадат изключително тежки хипертоници, които се нуждаят от повече медикаменти. И медицината търси алтернативни методи - като реналната денервация и разширяване на реналната артерия. От доста години се работи върху

метода на симпатиковата стимулация за понижаване на налягането, който е също инвазивен метод. А те се

прилагат трудно при заболяване като хипертонията, която е изключително много разпространена.

Около 10% от хипертониците у нас са с резистентна хипертония, т.е. това са около 150-200 хил. души, които се нуждаят от повече от три медикамента. За мен като председател на Лигата по хипертония и човек, който 42 години работи по този проблем, е неприемливо тези хора да трябва да си купуват лекарства, след като веднъж 56-60% от стойността на лекарствата пациентите заплащат от джоба си. В Европа - около 20%. Тези пациенти според правилата на НЗОК нямат право на реимбурсация на повече от три медикамента и трябва допълнително да си купят още две-три и повече лекарства.

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 бебчето й 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



Д-р Ангел Кунчев

НАБЛЮДАВАМЕ ВНИМАТЕЛНО ЕПИДЕМИЧНАТА ОБСТАНОВКА

● С д-р Ангел Кунчев, главен държавен здравен инспектор, разговаря Петър Галев

Д-р Кунчев, появи-
ха се информа-
ции, че има огни-
ща на опасни ин-
фекции в някои държави,
имаме ли в България по-
вод за тревога?

- Във вътрешен план
нямаме притеснения в
момента. Сезонният пик
на респираторните ин-
фекции отмина, въпреки
че все още се срещат за-
болявания, което е нор-
мално при по-резки коле-
бания на времето. Но те
протичат леко и не зася-
гат чак толкова много
хора, както е при грип.
Освен това пациентите
сега рядко търсят меди-
цинска помощ, защото се
подобряват с обичайни-
те средства. Иначе в све-
товен мащаб има някол-
ко събития, които се на-
блюдават усилено от ко-
легите. Продължава епи-
демичният взрив от ебо-
ла в Гвинея, над 300 в мо-
мента са заболелите, а

смъртността е висока -
над 70-80 процента. Вече
е засегната и Либерия, а
има съмнения за разпро-
странение на заболяване-
то в Сиера Леоне и Мали.
Заболяването е силно за-
разно и изключително
тежко протичащо. За
частие тези огнища са
далече от България - и ге-
ографски, и чисто логис-
тично. От Гвинея само-
лети към Европа има
единствено през лети-
щата в Брюксел и Париж,
като няма интензивен
туристически или биз-
нес поток в тази посока.
В този смисъл рискът да
се заразят наши гражда-
ни е малък. Европейският
център за контрол на за-
боляванията в Стокхолм
е подготвил указания за
европейците, които въз-
намеряват да посетят
рискните райони.

- Ясно е, че рискът от
Африка е нисък, но се съ-
общава за опасен корона-
вирус, от който има за-

болели в Гърция...

- Става въпрос за про-
цес, който продължава
от около една година и
ние го наблюдаваме вни-
мателно. Международно-
то наименование на въ-
просното заболяване е
MERS. Става въпрос за ко-
ронавирус, който много
прилича на добре извест-
ния от преди няколко го-
дини ТОРС-тежък остър
респираторен синдром,
защото също като него
предизвиква тежки бе-
лодробни усложнения,
включително при млади
хора. Смъртността в
тези случаи е между 30 и
40 процента. Фактът, че
има регистриран заболел
гръцки гражданин, не е
особено тревожен за нас,
защото става въпрос за
човек, който постоянно
пребивава и работи в Са-
удитска Арабия, в гр.
Джеда, където се е зара-
зил. Всички случаи до мо-
мента са само от този
район. Има съобщения и

от Обединените Араб-
ски Емирства, Кувейт и
Катар. Най-важното е, че
няма данни към момента
за доказано предаване на
този вирус от човек на
човек. Колегите, които
работят в района, смя-
тат, че основна роля в
предаването на болест-
та имат камилите. Най-
вероятно при контакт с
тях се получава заразява-
не на хора. Но това не е
100 процента установе-
но. В Гърция въпросният
болел не е заразил нико-
гото пътниците в само-
лета, с който е летял, ни-
то таксиметровия
шофьор, нито медицин-
ските специалисти, ко-
ито го лекуват.

- Т.е. няма проблем хо-
рата, които са планира-
ли пътувания до Гърция,
да ги осъществят?

- Няма абсолютно ни-
какъв риск в тази по-
сока. Общо 10 случая са съ-
общени в Европа, но в за-
падната част, и всички
те са пребивавали и са за-
разени в Саудитска Ара-
бия. След това няма нито
един случай на предаване
на вируса на други хора на
нашия континент.

- Каква е ситуацията с
маларията на Балкани-
те и в България?

- Ние повече от 20 годи-
ни нямаме местни случаи
на малария. Годишно има
между 8-10 до 20-30 бълга-
ри, които са се заразили

след пребиваване в дър-
жави с разпространение
на маларията. В Гърция в
последните 2-3 години
имаше няколко взрива,
предимно на вносна мала-
рия от работници, глав-
но от Азия. За първи път
миналата година епиде-
мичен взрив се получи и в
Северна Гърция, в района
на Александруполис по
делтата на р. Марица.
Лошото е, че имаше не са-
мо привнесени, но и мест-
ни случаи. Явно причини-
телят е попаднал в попу-
лацията на комари, раз-
пространяващи се в този
район. Така че е необходи-
мо внимание и активно
предпазване от това за-
боляване. Ние имаме про-
грама за ранно откриване
и оповестяване на забо-
ляването.

- Има ли починали в
България от малария?

- Годишно има по 1-2
смъртни случая, основно
при хора с придружаващи
заболявания или късно
потърсили медицинска
помощ. Иначе съвремен-
ната медицина разполага
с ефективни лекарства и
методи за лечение на ма-
ларията. Важно е всеки,
който е пребивавал в
страна с разпростране-
ние на малария и се разбо-
лее с вътрисания и темпе-
ратура, навреме да
потърси лекар. Изследва-
нето е елементарно - в
канка кръв под микрос-
коп се вижда причините-
лят.

- Имате ли притесне-
ния, че в България могат

да започнат да се разпро-
страняват ваксинапре-
дотвратими заболява-
ния заради неизвършени
ваксинации?

- Това винаги е възмож-
но и съвременната исто-
рия показва, че се случва,
когато дадена страна до-
пусне ваксиналното пок-
ритие да падне под опре-
делени стойности. Бълга-
рия все още не е стигнала
до там, защото предпри-
емаме специални мерки,
особено сред рисковите
общности. За съжаление
наблюдаваме антивак-
синални настроения и пове-
дение и сред високообра-
зовани хора в големите
градове. Единственият
резултат от това е застра-
шаване на бъде-
щото и на здравето на
собствените им деца.
Отхвърлянето на вак-
сините не почива на никак-
ви обективни меди-
цински факти и доказа-
телства.

- От кои заболявания е
най-голям рискът едно
неваксинирано дете да се
разболе?

- Коклюш, морбили, а и
по-редки заболявания ка-
то дифтерия, полиомие-
лит. Трябва да е ясно, че
някои болести вече не се
срещат именно заради
ваксините. Информа-
нето от случайни ин-
тернет сайтове форми-
ра грешни представи в
някои родители. Ние не
бягаме от никакви въпро-
си по отношение на вак-
сините. Нека да помат
специалистите!

КОГАТО ИЗБИРАШ ХЕПАТОПРОТЕКТОР



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

Съдържа 300 мг
екстракт от корени
на Picrorhiza kurroa

ESOPHARM

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

МОЩНА ПОДКРЕПКА ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ



Артишок (Cynara scolymus) - 200 mg,
Бял трън (Silybum marianum) - 80 mg,
Глухарче (Taraxacum officinale) - 30 mg,
Холин битартарат - 100 mg,
Инозитол - 40 mg,
D, L - метионин - 40 mg,
Витамин B₆ - 1 mg.

Кога се използва HEPADIET?

Една от основните функции на черния дроб
е да обезврежда всички токсини, отделени от
храната, лекарствата и алкохола и чрез жлъч-
ния сок да ги изхвърли от организма.

HEPADIET действа стабилизиращо на
клетъчната мембрана на чернодробните
клетки, предпазвайки по такъв начин черния
дроб от вредните влияния и съдейства за
възстановяване на увредените му клетки.

Като увеличава жлъчната секреция,
HEPADIET намалява риска от нарушения в
храносмилането, придружени с образуване на
газове, болки в корема, повдигане и повръщане.

HEPADIET действа и като антиоксидант,
т.е. от една страна понижава образуването
на холестерол в черния дроб и от друга уско-
рява превръщането му в жлъчни киселини, ко-
ито с жлъчния сок го отстраняват от орга-
низма.

HEPADIET е подходящ в случаи на
токсични чернодробни увреждания
вследствие употреба на алкохол, ле-
карства или неправилно хранене.
Може да се използва при пациенти с
хронични възпалителни заболява-
ния на черния дроб. Особено подхо-
дящ е за намаляване нивото на хо-
лестерола и забавяне процесите на
атеросклероза. Има ефект и при па-
циенти с нарушено храносмилане.

Упътване за употреба:

2 до 3 таблетки дневно с течност.

Опаковка: 45 таблетки в блистери

Хранителна добавка,
не е лекарство.

Система за гарантирано качество:
Норма ISO 9001

Производител: ESI s.p.a. Италия

Изключителен представител за България Лим Фарм ЕООД
02 943 11 38, GSM 0888 222 343, www.limpharm.com

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Може би мнозина ще се затруднят да отговорят на въпроса: какво е общото между хляба, виното, спирта, бирата, киселото мляко, туршията и киселото зеле, които присъстват на трапезата на човека от незапомнени времена? А отговорът е прост, всички изброени продукти са резултат от един природен феномен - ферментацията. От общонаучна гледна точка ферментацията е процес, с помощта на който живите организми - от еноклетъчните до висшите, си осигуряват енергия, подлагайки на анаеробно (в отсъствие на кислород) разграждане различни органични вещества, най-често въглехидрати.

Учените са еднородни, че ферментацията е най-древният и единствен начин, чрез който в онези далечни времена, когато кислородът е липсвал или е бил съвсем малко на нашата планета, живите организми са си осигурявали необходимата за съществуването им енергия. Този уникален процес продължава да е присъщ на почти всички живи клетки. В този смисъл ферментацията въплъщава в себе си жаждата, невероятния стремеж на природата към създаване и запазване на живота. Човекът използвал продуктите на ферментацията далеч преди изясняване на същността на този феномен. Освен за обогатяване на трапезата този процес служел и за повишаване на трайността и годността на редица храни - на млякото (под формата на кисело мляко, кефир, сирене и др.), зеленчуците (под формата на различни туршии), плодовете и зърнените култури (под формата на вино, бира, спирт) и т.н.

В хода на този невероятен процес като основни продукти се получават различни вещества - етилов алкохол, оцетна киселина, млечна киселина, маслена киселина и др., и в средата се натрупва огромен брой допълнителни, които обогатяват нейния ароматен и вкусов състав и по същество я превръщат в един съвсем нов продукт.

В зависимост от получаваното основно вещество се различават ал-

ФЕРМЕНТАЦИЯТА - ВЪПЛЪЩЕНИЕ НА ЖАЖДТА ЗА ЖИВОТ

кохолна, млечнокисела, оцетнокисела, масленокисела и т.н. ферментации.

Вероятно поради мистичното и опияняващо действие на продукта на алкохолната ферментация - етиловия алкохол, тя е предизвикала най-голям интерес у учените, поради което за изясняване на нейната същност първоначално са хвърлени най-големи усилия. В края на XVIII и началото на XIX век знаменитите французи Антоан-Лоран гьо Лавоазие и Луи Гей-Люсак доказват, че в хода на алкохолната ферментация захарите се превръщат в етилов алкохол и въглероден диоксид. През 60-те години на XIX век друг велик френски учен - Луи Пастър, доказва, че превръщането на захарите в етилов спирт е процес, който протича под действието на т.нар. спиртни дрожди - еноклетъчни микроорганизми, открити от нидерландеца Антонован Лъввенхук, за което този процес е част от метаболизма им. "Живот без въздух" - така просто и изключително точно Пастър характеризира същността на природния феномен. И все пак при всичката си гениалност ученият допуска една малка неточност, която в края на същия век е "поправена" от немския химик Едуард Бухнер. Той доказва, че ферментацията може да протече и извън живите организми (т.е. in vitro) - под действието на съставки (сега наричани ензими), присъстващи в клетъчния сок на дрождите. За забележителното си откритие през 1907 г. ученият е удостоен с Нобелова награда. Може да се поспори доколко откритието на алкохолната ферментация е донесло полза на човечеството, тъй като значителна част от него изпитва сериозна зависимост от тази субстанция - етиловия алкохол. Сериозни научни изследвания през последните десетилетия обаче показват, че някои от продуктите на този процес -



виното и бирата например, при дозирана консумация носят немалко ползи на човешкия организъм, които обаче определено не се дължат на етиловия алкохол.

Установено беше, че в хода на алкохолната ферментация към редицата ценни нутриенти, съдържащи се в суровините, използвани за тяхното производство, се добавя и огромен брой полезни вещества, представляващи продукти на метаболизма на съответните микроорганизми. В резултат получените продукти концентрират в себе си вещества с многостранен и здравословен за човешкия организъм физиологичен ефект. Дестилацията, която най-вероятно е открита от арабите в края на IX и началото на X век, довежда до появата на високоалкохолните напитки, чието въздействие върху човешкия организъм като цяло се оценява като негативно. Полученият от папския лекар Арно гьо Вилньов продукт на дестилацията на виното - т.нар. "винен дух" (spiritus vini), преобразява света и му донася неизброими проблеми - здравни и социални.

С помощта на т.нар. пивни дрожди се получава пивото - една от най-консумираните в света нискоалкохолни напитки, чиято история води началото си 10 000 години преди Христа. В някои страни пивото се е превърнало в неотделима част от бита на населението. В Чехия нап-

имер годишната консумация на кехлибарената напитка е колосална - над 160 литра на човек! В Германия, където живеят следващите в класацията нейни поклонници, тя е далеч по-скромна - едва 116 л. Хлебните дрожди пък предизвикват набухването на хляба (от отделящия се въглероден диоксид и етилов алкохол) и обогатяването му с букет от ароматни и вкусови субстанции. Именно те правят аромата на прясно изпечения хляб тъй неустоим. Далеч преди откриването на ферментацията в природата е протичал и друг процес, при който етиловият алкохол се е превръщал в оцетна киселина. Този процес -

оцетнокиселата ферментация, се осъществява в кислородна среда под действието на т.нар. оцетнокисели бактерии.

Предлаганият на пазара оцет най-често се получава по т.нар. интензивен метод, при който окислението на етиловия алкохол се ускорява чрез продухване на въздух през ферментационната среда. Продължителността на процеса е до три дни, поради което цената на получения продукт е твърде ниска. Значително по-качествен оцет се получава, ако процесът се остави да протече по естествен начин - в продължение на няколко месеца.

Едно от най-големите достижения на човека е опознаването и приложението на млечнокиселата ферментация. В резултат на това на трапезата ни се появяват

млечнокисели продукти като кумис, кисело мляко (йогурт), кътък, простокваш, кефир, различни видове сирена и т.н. Историята на млечнокиселите продукти се свързва с прабългарите, които още в прародина си от кобилешко мляко са приготвяли млечнокиселата напитка кумис. В земите на траките те продължили традицията, използвайки за целта овчето мляко от безбройните стада овце, отглеждани от местното население. Ферментацията на млякото се предизвиква от две бактерии - *Lactobacillus bulgaricus* и *Streptococcus thermophilus*, открити в началото на XX век от българина Стамен Григоров - студент по медицина в Женевския университет. Любопитното е, че за протичането на процеса са нужни и двете бактерии. На невероятните лечебни и профилактични свойства на българското кисело мляко (в частност - препястване на гнилоствните процеси в дебелото черво, водещи до редица патологии) сериозно внимание обръща едно от светицата на медицината в онези години - руско-френският биолог Иля Мечников, удостоен през 1908 г. с Нобелова награда по физиология и медицина. Исторически факт е, че

разпространението на киселото мляко в Европа в значителна степен се дължи на френския крал Франсоа I, който страдал от неустойчива и мъчителна диария. С помощта на диетата, в основата на ко-

ято стояло киселото мляко, личният лекар на турския султан Сюлейман Великолепни успял да избави коронованата особа от страданието му. В резултат Франсоа I горещо препоръчвал и способствал за разпространението на екзотичния еликсир. При интензивно физическо натоварване, когато количеството на постъпващия в тъканите кислород е недостатъчно, за спешно осигуряване на необходимата енергия клетките на човешките мускули също пускат този "древен" анаеробен процес - млечнокиселата ферментация. Натрупаната в резултат на това млечна киселина е причина за добре познатото "схващане" и мускулните крампи.

Т.нар. ябълчно-млечнокисела ферментация, свързана с превръщането на по-силната ябълчна в по-слабата млечна киселина, се използва във винопроизводството за получаване на висококачествени червени вина, характеризирани с по-ниска киселинност и по-добри органолептични показатели.

Бозата (но истинската, а не тази ерзац боза, която масово се предлага) е продукт на смесена - алкохолно-млечнокисела ферментация. За съжаление този невероятен полезен продукт на практика изчезна, отстъпвайки място на доказано вредните газирани напитки. Получаването на редица продукти, като туршии, кисело зеле и т.н., също е свързано с млечнокиселата ферментация.

Изучаването на същността на тези процеси показва, че при тях се касе за ешелонирани, щифетни и взаимосвързани превръщания, протичащи под действието на млечнокисели бактерии, при които продуктите на предните микроорганизми, след тяхната гибел, служат като субстрат за следващите. И така - до крайния продукт, съдържащ значително количество от консерванта млечна киселина и невероятен брой биологично активни вещества, преминали от изходните продукти или представляващи резултат от жизнената дейност на млечнокиселите бактерии.

Познаването и използването на ферментацията с право се приема за едно от великите достижения на човечеството.

gpopov_bg@yahoo.com

Тина БОГОМИЛОВА

Дори култови обувки и модерен лак не могат да прикрият занемарените крачета. А от години от богушите се скача направо в сандалите.

Поддържането на стъпалата или от латински - "педикюр", си е задължително. И това се прави два пъти месечно у дома или в козметичен салон независимо от температурите навън.

Мъртвите клетки трябва да изчезнат заедно със затворените обувки. Необходима е специална козметика за крака с антибактериални, противогънители и омекотяващи свойства.

Парафиновата терапия прави чудеса с поздравелите от студа и дебели чорапи стъпала. Те стават меки и копринени срещу цена от 15-20 лева.

Козметичните салони предлагат какви ли не глезотийки - потапяне във вани със соли, почистване и оформяне на

ПЕДИКЮР - ПОНЕ ДВА ПЪТИ МЕСЕЧНО

ноктите и лакиране в различни цветове. Най-честите оферти са за класически, апаратен и спа педикюр. Класическият обикновено може да се направи и вкъщи. Апаратният е с малка бормашинка, която шлифова загубелите пети и нокти. Спа педикюрът включва масаж, морски соли и ароматни вани, но за него ходилата трябва да са вече перфектни. Комплектът за педикюр винаги трябва да е за еднократна употреба, запечатан в стерилна торбичка.

Цената на класическия педикюр е около 25 лева, френският е с 5-10 лева отгоре. Спа процедурите стигат до 40 лева, колкото е обикновено и медицинският педикюр. Цените обаче варират, зависи от вида и марката на лака. Масажът често се калкулира отделно за около 10-15 лева.

Сайтовете за колективно пазаруване и тази пролет се надпреварват



с оферти за голямо намаляване за педикюр - предлага се дори за по-малко от десетачка барабар с хитов лак, масаж, ароматна вана или пилинг.

Екзотична разкрасителна процедура е крачетата да се топнат в аквариум, а малките рибки garru rufa да изгризват всички мъртви клетки. Те отделят специален

ензим dithranol, който много бързо регенерира засегнатите участъци. Рибната терапия струва около 40 лева, но има много по-евтини промоции. Лековитите рибки не се пускат при матуировки, открити рани и гъбични инфекции.

Перфектни ходила може да се направят и у дома. Необходимо е да се

разтворят соли за баня в топла вода и след поне десетминутно накисване да се отстранят мъртвите клетки. В аптеките продават различни козметични продукти за пилинг на ходилата, а домашен скраб става от захар, зехтин и няколко капки етерично масло.

Ноктите се изрязват по права линия, не се скъсяват много в средата и отстраняват. Нокторезачките правят бели, тъй като извитите краища могат да се забият в кожата. Кожичките отдавна вече не се изрязват, тъй като така израстват по-бързо и по-дебели. За омекотяването им се продават специални мазила и те само се избулват.

Масажът на ходилата е много полезен, тъй като подобрява циркулацията, релаксира мускулите, намалява болката и подуването.

Добре е краката да се

намазват вечер с дълбокохидратиращ крем, а после да се обуват памучни чорапи.

Ноктите са по-красиви, когато са лакирани, но лакът и лакочистителът ги изсушават. Веднъж на два месеца е добре да се оставят без лак за няколко дни, за да се възстановят. Не бива да се пият с метална пила и винаги първо се лакират с безцветен лак.

Модата си е мода, но ноктите трябва да са къси и добре поддържани. Френският педикюр винаги е актуален - не обходими са безцветна основа, матовобял, перленобежов или светлорозов фиксиращ лак, тънка четчица и бял молив.

От ярките цветове ноктите пожълтяват, затова е добре да се заложи на бели или пастелни тонове. За да се задържи лакът по-дълго, и отдолу, и отгоре се поставя безцветен.

Вече не е задължително ноктите на ръцете и на краката да са боядисани в един и същи цвят. Може да са изрисувани, декорирани и блещукащи с камъчета. Лътящите джаджи не са скъпи, но са само за поддържани стъпала.

От хилядолетния опит на Аюрведа



Хранителна добавка

Comfortex®



За повече
комфорт
при хранене

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

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

ECOPHARM

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



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



Бождар МАНОВ

Мнозина неправилно свързват турското кино с безбройните и безкрайни телевизионни сериали, които текат денонощно по всички ефирни и сателитни канали. Но съвременното турско кино е нещо съвсем различно и това може да се установи категорично дори от един кратък престой на големия Истанбулски кинофестивал "Златното лале". От дълги години той е най-представителното филмово събитие в Турция и сега новото му 33-то издание (5-20 април 2014) потвърди решително тази характеристика.

Фестивалният екран в Истанбул винаги предлага две основни програми: международен конкурс (12 заглавия) и турски национален презлед, който за чуждестранните гости е много по-важен и интересен. Тази година турското кино се представи с цели 35 филма - десет в конкурса, а другите като полезна информационна програма. Но по стечение на обстоятелствата някои от най-изявените и талантлив турски режисьори сега не присъстваха със свои нови филми. Нур Бише Джеylan пази "Зимен сън" за Кан, където вече е селектиран в основния конкурс. Зеки Демиркубуз в момента снима новия си филм. Девириш Заим този път бе председател на журито. Йешим Устаоглу също няма завършен проект. А Сейфи Теоман загина в мотоциклетна катастрофа само на 35 години. Но въпреки това конкурсната подборка успя да представи двете основни линии в днешното турско кино: от една страна - силни авторски заглавия, които се интересуват от универсалните проблеми на човека и битието, представени в

„ЗЛАТНО ЛАЛЕ“ КРАЙ БОСФОРА

● 33-ти международен кинофестивал в Истанбул



Кадр от „Аз не съм Той“ на Тайфун Пирселимоглу

по-сложна художествена структура; и от друга - филми с по-широк зрителски адрес, които отчитат както пазарните реалности на големия екран, така и конкуренцията на телевизията.

"Аз не съм Той" на Тайфун Пирселимоглу предлага интересен сюжетен експеримент и определено амбициозен идеен заряд, които режисьорът развива като сложен психо-физически монолог на раздвоеното съзнание между реален и възможен субект. Подобен нестандартен авторски подход в "Коса" вече му донесе "Златно лале" за най-добър филм и отличието за режисура през 2011 година. Сега той повтори успеха си, като отново заслужи главната награда



Момент от филма „Аз възразявам“, който получи две награди - за най-добра режисура и актьорска игра

за най-добър филм и отличието за сценарий, в който наистина много умело и елегантно са разгънати драматургическите извивки на сюжета.

Без изненада две авторитетни награди получи филмът "Аз възразявам" - за най-добър режисьор (Онур Юнлю) и за актьо-

ра Серкан Кескин. Филмът има интересно послание, макар и прикрито зад подчертано увлекателен детективски сюжет: обикновен имам се наема да разнищи мистериозно убийство, което полицията подминава небрежно. Но покрай тази нестандартна ситуация изплуват минали тайни, стари лъжи, изчезнали пари, гладни кучета и лю-

името му да влезе и сред наградите на големите световни фестивали.

Представителен за втората група филми с подчертана зрителска насоченост е "Последици" на сценариста и режисьор Озан Ачъкман. Той сръчно построява сложно оплетен криминален екшън/трилър с елементи на психологическа драма, като умело балансира между зрителския мейнстрийм и смисленото кино. Но в крайна сметка остава при касовите си намерения и интереси, преследвани обаче с висок професионализъм и добър вкус.

Само няколко дни край Босфора са недостатъчни за пълноценно навлизане в състоянието и проблемите на голямата турска киноиндустрия, която въпреки общата усложнена социална и политическа ситуация в страната очевидно се развива успешно и поддържа международния си авторитет. Но когато в годишната киножътва има пакет от заглавия като споменатите по-горе, то е ясно, че там текат разнородни и продуктивни творчески процеси, които си заслужава да следим отблизо.

ЮБИЛЕЙНА ТВОРБА НА АКАД. ЙОТОВ

"България над всичко и над всички" - така се казва новата, 150-а поред, книга на акад. проф. д-р Борислав Йотов. Премиерата на юбилейната творба събра наскоро почитатели и приятели на автора в Големата зала на Дома на юристите.

"Въпреки богатата литературна продукция на акад. Йотов не успях да намеря нито една негова книга в антикварните книжарници. Това означава, че дори и по време на тежката икономическа криза никой не иска да се раздели с неговите стойностни произведения", каза пред аудиторията актрисата Андриана Андреева, която беше водеща на литературната вечер.

Акад. Йотов сподели, че е писал новата си книга в продължение на 20 години с идеята да подкаже начини за спасението на България. "Страната ни е в демографска катастрофа, която се развива с такива темпове, че след 10 г. можем да изчезнем като нация", алармира Борислав Йотов. На корицата си той е поставил историческа карта на България, която включва изконни български земи. "От 235 000 кв. км Бълга-



рия е била принудена да се свие до 111 000 кв. км." Той подчерта, че Ньойският договор от 27 ноември 1919 г. е в нарушение на основните норми на международното право. "Този договор по своето същество е диктат, ултиматум. Българска-

та делегация е закарана по конвой да го подпише. С този документ се отрязват свещени български земи, в които населението е било над 90% българско - Западните покрайнини, Македония, Беломорска Тракия, потвърждава се румънското владение над Южна Добруджа. България е единствената страна в Европа, която граничи сама със себе си. Не мога да се примиря с тази несправедливост. Убеден съм, че трябва да се настоява за мирна ревизия на този "договор", заяви акад. Йотов. Той припомни, че Турция дължи компенсации на България в размер на 20 млрд. щатски долара. "В книгата си поставям въпроса за дълговете на 37 държави към България в размер на 60 млрд. щатски долара. Компенсации за България са по Ангорския договор от 18 октомври 1925 г. Само Германия дължи 22 млрд. щатски долара. Представете ли си, ако получим тези пари, колко добри неща биха се случили - могат да се увеличат пенсията, студентските стипендии, заплащането на научните работници!", изтъкна акад. Йотов.



Акад. Борислав Йотов има близо 40-годишен професионален стаж като прокурор. Той е и университетски преподавател по наказателно, международно наказателно и интелектуално право. Автор е на много учебници в областта на правото. Написал е 150 научни и художественопублицистични книги, сред които: "Из дневника на прокурора", "Преди разсъмване е най-тъмно", "Въжето се къса там, където е най-тънко", "По следите на престъплението", "Станете, съдът влиза", "Наказателният процес срещу Васил Левски", "Ние българите", "Кой уби Луканов?", "Под новото иго", "Престъпната пирамида на властта". За книгата си "Империи са мъртви - България е още жива" е удостоен с Големата награда на Асоциацията при ООН "Феномени". Носител е и на почетен знак на Съюза на българските юристи и личен почетен знак I степен - златен на Висшия съдебен съвет, както и с награда за цялостно творчество на Световната организация на писателите криминалисти (AIEP).



СОФИЯ и СТАРА ЗАГОРА

Финалисти в конкурса на Блумбърг

София и Стара Загора са българските представители сред 21 финалисти в международния конкурс "Предизвикателство за кметове", организиран от фондация "Bloomberg Philanthropies" на бившия кмет на Ню Йорк Майкъл Блумбърг. Предложените идеи на градовете се отнасят до някои от най-ключовите европейски въпроси: младежка безработица; застаряващо население; гражданско участие; икономическо развитие; опазване на околната среда и енергия; обществено здравеопазване и безопасност и по-ефективно местно управление.

София се включи в нагпреварата с

проекта "Пътуваща работилница", целта на който е да разкрива очаквания, но занемарени градски пространства. "Столична община работи активно с граждански организации, които се включват с идеи и действия за развитието на града", коментира кметът Йорданка Фандъкова. Тя изрази увереност, че проектът ще доведе до решаване на реални градски проблеми.

Идеята на Стара Загора е да помогне млади предприемачи да превърнат обещаващите си идеи във високотехнологичен бизнес, като по този начин се преобърне процесът на "изтичането на мозъци"

от най-добрия потенциал на града. Нуждаем се от промяна, от нови идеи, от нов подход и нов начин на мислене, заяви кметът Живко Тодоров.

В следващия етап на конкурса двата български участника ще доразработят идеите си и ще ги представят заедно с останалите финалисти. През тази година в нагпреварата се включиха 155 европейски града, чието население е над 100 хил. души. Наградният фонд на конкурса е 9 милиона евро, които ще бъдат разпределени между 5 проекта. Най-добрият от тях ще спечели 5 млн. евро.

БУРГАС

Нов инвеститор осигурява работни места



Още една фирма има готовност да изгради своя база в Индустриалния парк в Бургас. Инвеститора "Термал Инженеринг" вече е предоставил план на своя проект, който е съобразен с всички европейски изисквания. Бъдещата сграда ще разполага със зала за изложения, производствен цех, сервизна и складова част. Основната дейност на фирмата е свързана с проектиране и търговия на отоплителни, климатични, вентилационни, слънчеви и газови инсталации. Дейността на компанията включва още обследване и сертифициране на сгради и сградни инсталации за енергийна ефективност. Размерът на инвестицията възлиза на повече от 2,5 милиона лева, като се очаква да бъдат разкрити 55 нови работни места.

През последните месеци още няколко фирми закупили парцели в Индустриалния парк, където ще развият своя бизнес на територията на града. Това са полската "Грийн пойнт", занимаваща се с производство на яхти, габровската "Зоомаркет", която ще търгува с храни и аксесоари за домашни любимци, както и бургаската "Вихри", която ще открие логистичен център.



БЛАГОЕВГРАД

Над 20 семейства вече ще живеят в законни домове

бождение". След 20-годишно ходене по мъките само за няколко месеца екипът на кмета Камбитов реши успешно проблема на гражданите. В навечерието на Великден три сгради получиха документи за узаконяване, а още една - удостоверение за експлоатация.

В момента тече кампанията по узаконяване на изградените незаконно строени до юли 2003 годи-

на. Най-честите случаи на незаконно строителство са обекти, построени без одобрени инвестиционни проекти или без разрешение за строеж. Община Благоевград уведомява гражданите, подали заявления за узаконяване, че крайният срок по приключване на процедурите е 26 ноември 2014 година. От отдела по строителство към Общината припомнят, че

е необходимо технологично време за обработка на документацията и изготвяне на акт за узаконяване.

Община Благоевград зарадва над 20 семейства от благаевградския квартал "Осво-

ПЛОВДИВ

Откриват подготвителни групи в четири училища

През следващата учебна година в още четири учебни заведения ще бъдат разкрити нови целодневни подготвителни групи за 5- и 6-годишни деца, съобщават от Община Пловдив. Това са училищата "Кочо Честеменски", "Васил Левски", "Христо Г. Данов", "Константин Величков". В момента има 45 подготвителни групи в 18 училища, но само една от тях работи целодневно.

От Общината припомнят на родителите, че предучилищното обучение е задължително за родените през 2008 и 2009 година, като неизпълнението на разпоредбата подлежи на санкция. Родителите могат да изберат както целодневни групи в детските градини, така и подготвителните групи в училищата. Информация за кампанията е публикувана на интернет адреса на системата за електронно централизирано класиране за прием dzpriem.plovdiv.bg, а за подготвителните групи в училищата - на сайта на Общината в секция "Образование" - Актуална информация.



РУСЕ



Великденското хоро събра стотици в центъра на града

Традиционният празник "Великденско хоро" събра стотици русенци на един от най-големите християнски празници в центъра на града.

В програмата участваха Фолклорният танцов театър със своя концертен състав, оркестър, солисти и школа за народно пение. С изпълнения се вклю-

чиха и ансамблите "Здравец", "Русчукличе" и "Зорница" при Общински детски център за култура и изкуство, както и школата по народно пеене към центъра. Освен изпълненията на фолклорните състави малки и големи имаха възможност да се включат в интересните конкурси и състезания - за най-здро-

во и най-красиво писано яйце, за най-добре аранжирана кошница с яйца и за най-хубав великденски козунак. Уменията на участниците бяха оценявани от компетентно жури. Всички победители получиха награди.

Страницата подготви
Георги ГЕОРГИЕВ

Кристина ПЕШИНА

Моментът, в който ще видим поредния сезон на Сървайвър, приближава, но самата дестинация - Камбоджа, е повече от обещаваща. Снимките приключиха, а зрителите очакват, както винаги, вълнуващо и щедро откъм емоции зрелище. Тъй като сме от най-нетърпеливите, се срещнахме с двамата лекари, част от екипа, кацнал наскоро на родна земя.

И двамата специалисти имат богат опит с неотложните, кризисни ситуации. Д-р Благомир Здравков е анестезиолог в шоковата зала на спешното отделение на ИСУЛ, а г-р Северина Дакова специализира в интензивно звено във ВМА. Все пак е любопитно дали за двамата души, закалени в екстремните ситуации на своята професия, подобно начинание е елементарна задача или сериозно предизвикателство.

"Първоначално мислех да откажа, тъй като самата дестинация ми се видя много далечна от мен самия и не можех да си представя каква би могла да бъде моята роля там. Никога преди това не съм бил на подобно екзотично място, но пък трябваше да ви кажа, че това беше най-вълнуващият месец в живота ми", започва интригуващо г-р Здравков. За разлика от него колежката му приема отправеното ѝ предложение, без ни най-малко да се замисли. Макар тя също никога да не е участвала в подобен "оцеляващ" формат и да не е посещавала подобно място, авантюристичният ѝ характер не ѝ позволява да го пропусне. "Предложението дойде изненадващо, но пък в най-подходящия момент. Имах нужда от промяна, от нещо да се случи. Затова и приех на мига", казва г-р Дакова.

С „Вързани очи“ в джунглата

Въпреки различната първоначална нагласа в крайна сметка и двамата са категорични, че биха го направили отново, а самото изживяване определят като несравнимо и невероятно. Разбира се, подправено с много адреналин. Джунглата не само че оправдава всичко, което са чували и гледали за нея, но на живо се оказва в пъти по-страшна. Особено когато се загубваш в дебрите ѝ, както се е случило една

Камбоджа - „Кралство на чудесата“ или „Страна за оцеляване“



Д-р Северина Дакова

вечер с г-р Здравков. "Падна ми батерията на радиостанцията. Имах само едно фенерче за зенични реакции, което е абсолютно недостатъчно, за да си светиш в джунглата, и когато започнеш да чуваш шумоленето на какви ли не животни около теб, а ти си нямаш и представя къде се намиращ, става доста страшно", разказва събеседникът ми. За реалната опасност да се объркаш в гъстата растителност потвърждава и другата ни събеседничка: "Абсолютно невъзможно е да се ориентираш в джунглата, както и да се придвижиш до определена точка. Нашите ориентири са безполезни там. Все едно си с вързани очи. Нямах никаква представа къде отиваш".

Адреналин на макс

Наред с това там дебнат и какви ли не насекоми, влечуги и всякаква позната и непозната твар. Оказва се, че тамошната богата фауна е най-голямата опасност за човека. И докато някои ухапвания носят само дискомфорт, други са си направо смъртоносни. В джунглата живеят едни от най-отровните змии на планетата. "Имахме възможност да се запознаем с всички видове отровни змии в един център специално за ухапвания от тях и нашата задача беше да ги запомним, защото противоотровната не е универсална, а индивидуална за всяко едно ухапване. Колегите пък ги снимаха, за да може, ако има пострадали, по снимката да се ориентира каква точно змия го е ухапала", споделя докторът и допълва, че в джунглата АТВ-то върши добра работа.

та.

Змиите обаче се оказват едно на ръка. В пуцините дебнат и скорпиони. Също толкова отровни. На всичкото отгоре заплахите не са само на сушата, а и във водата. Едно ужилване от риба скат би могло също да бъде фатално. "Адреналинът беше на макс", обобщава г-р Северина Дакова.

Когато се придвижваш в джунглата, добре е да си гледаш в краката, но въпреки това не можеш да бъдеш застрахован, че нещо няма да ти падне на главата. В случая става въпрос за кокосовите орехи. Те са големи и тежки, а височината, от която падат, е достатъчна, за да убие човек. "Имахме помощници от местното население, които се качваха по палмите и ги сваляха", засилва краските г-р Здравков.

Професионален опит, или да дърпаш дявола за опашката

Камбоджа се оказва истинско изпитание за лекарите, от една страна, заради патологията, която се среща там, а от друга - поради полевите условия, на които са принудени да извършват манипулациите. "Преди да тръгнем, направих една справка в регистъра на Световната здравна организация относно заразените и паразитните заболявания, които са разпространени там. Имаше заболявания, за които подготовката ми беше само на теоретично ниво. Чума, жълта треска, амевна дизентерия. Ужасяващи инфекции. От тази гледна точка за мен като медик Камбоджа е много интересна", разказва г-р Здравков и допълва,

че това е страшен опит в професионален аспект, тъй като условията за извършването и на най-дребната манипулация там са доста затруднени. "Трябваше да си доста комбинативен и креативен, за да можеш да извършиш дори и банални медицински процедури. Освен това дори едно съвсем обикновено обезбодряване може да прогресира до много тежко усложнение. Тоест нямаш право да подценяваш нищо. Затрудненията при извършването на медицинските манипулации са много полезни и за нашата здравна система, която също е сървайвърска", коментира докторът. За Северина нещата са малко по-различни: "Опит, който дърпа дявола за опашката. Ние сме отговорни за доста хора на терен, на който не знаем каква би могла да бъде крайната развръзка от ситуацията. Едно огръскване може да има сериозни последици, така че дърпането на дявола за опашката си беше сериозно. Трупането на опит също не е за подценяване, тъй като у нас няма как да го натрупаме. Бих могла да го сравня единствено с нашите военни лекари, които ходят на различните мисии навън".

Предизвикателствата в този формат обаче не са само за лекарите. На природните капризи и досадните насекоми са подложени всички - и екип, и участници. Как обаче реагираме на провокациите - като разглезени от удобствата на цивилизацията или като мъжки момчета? "Пър-

воначално хората са склонни да се глеят, но след около седмица нещата си идват на мястото. Така че в началото всички са глезльовци, но впоследствие всички са мъжки момчета и момчета", казва г-р Дакова, като допълва, че е напълно нормално да има такъв период на психическа нагласа, но в крайна сметка стоицизмът надделява.

Камбоджанците - бедни и щастливи

Тръгвайки за далечната и непозната страна, двамата медици се информират предварително какво ги очаква. Макар и в по-голямата си част нещата да са точно така, както са описани, все пак Камбоджа успява да ги изненада и приятно. "Знаех за Камбоджа, че е една изключително бедна държава, в която хората живеят доста мизерно. Това, което впоследствие научих и ми допадна най-много, е, че тези хора наистина живеят с много по-малко от нас, обаче са много щастливи. Няма я тази припряност, характерна за нашето всекидневие. Няма го бързането. Няма ги предрасъдците, понеже всички са еднакво бедни. Спокойствието на техния живот на мен лично много ми допадна. Гледах малки деца, които играят в невероятна мръсотия с едни кученца, но в тях струи много повече живот, отколкото в нашия, претендиращ за цивилизованост, свят", споделя впечатленията си г-р

Здравков. Д-р Дакова е на същото мнение: "Толкова добронамерени хора, събрани на едно място, не съм срещала. Виждаш, че те няма какво да ядат и че са на ръба на оцеляването, но пък са готови да го споделят с теб, с човека, когото не познават".

Истината е, че страната има много какво да покаже, но засага туризмът е слабо развит, а може би това е основната причина, която е съхранила природата и хората такива, каквито са. Там няма да срещнете европейско, американско или някакво друго влияние, а в дивите непокътнати плажове се крие истинската омая на Камбоджа. Все неща, които могат да те накарат да забравиш за дискомфорта от множеството насекоми и отровни твари или да простиш на нощния посетител - гушера геко, който се настанива в бунгалото ти и когато си най-слабо заспал, те буди с проглушителния си кръсък. Все неща, с които някак ти се струва, че няма как да свикнеш, пък само след седмица не ти правят впечатление.

Паяци вместо фаст фууд

Макар Северина да признава, че е авантюристична натура и обича предизвикателствата, експериментите приключват, когато става въпрос за местната кухня. След дълго чудене пред една количка с паяци в крайна сметка се отказва и както тя самата казва, вероятно заради това, че има домашен любимец тарантула, а как да изядеш домашния си любимец?! Описанията пък на хората от екипа, опитали от специалистите, са наистина забавни. "Крачетата напомнят на препържени пръчици, а телцето - на дробче." Д-р Здравков пък определя вкуса като този на чипс или някаква друга фаст фууд храна. Това, което пък него лично го впечатлява, е многообразието от плодове, които ние не сме срещали и дори не подозираме, че съществуват.

Независимо че Камбоджа ще остане за г-р Здравков "Страна за оцеляване" (защото твърди, че, попаднал там като обикновен турист, си просто загубен), а за г-р Дакова - "Кралство на чудесата", и двамата са категорични, че биха отишли отново. Няма как след всичко разказано да не им повярваме.



Д-р Благомир Здравков



Акаг. Григор Велев

С какво се помни управлението на Александър Батенберг

● С акаг. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

Акаг. Велев, след като решението на Берлинския конгрес предизвикват буря от негодоволство в България, какви са по-нататъшните действия на разлютените ни предци?

- Наред с мирните протести в Княжество България и Източна Румелия започва подготовка на въоръжена съпротива срещу прилагане на решенията на Берлинския конгрес. На 16 август 1878 г. в Пловдив се създава таен комитет. Начело са видни участници в национално-освободителните борби. На 29 август 1878 г. в Търново е основан комитет "Единство", в който участват Стефан Стамболов, Георги и Никола Живкови, Христо Иванов-Големия, Христо Караминков и др. Основна задача на комитета е да се бори за запазване на българското национално единство. Под ръководството на "Единство" се образуват комитети в Русе, Габрово, Горна Оряховица, Ловеч, Севлиево, Плевен, Враца, Видин, Шумен и др. Официално за пред властите те са регистрирани като благотворителни дружества. Търновският комитет се свързва с комитета в Пловдив, който също приема названието "Единство". Подобни "благотворителни дружества" се създават и в София, Горна Джумая, Дупница, Кюстендил, Радомир и други селища, които се заемат да ръководят и революционното движение в Македония...

- На 5 октомври 1878 г. се вдига Кресненско-разложкото въстание. Каква е неговата цел?

- Въстанието провъзгласява искането за присъединяване на поробената Македония към България. Макар и неуспешно, то е ясно предупреждение към великите сили и Турция, че българският народ няма да търпи несправедливите решения на Берлинския конгрес и ще се бори за осъществяване на българската национална кауза.

- Какви са последиците от това въстание, за което широката публика много малко знае?

- В резултат на Кресненско-разложкото въстание Турция се отказва от правото си да изпрати в Източна Румелия свои войски, както и да държи войските си по северната

граница на областта. И още нещо много важно: създава се организирано националноосвободително движение със свои организации, като БМВРО, а по-късно ВМОРО и Върховен Македоно-Одрински комитет, които подготвят и ръководят Илинденското и Преображенското въстание.

- Какви са първите стъпки на Княжество България?

- След Освобождението пред нововъзникналата българска държава се появява сериозен проблем - кой да бъде избран за княз? Ясно е, че етнически българин трудно ще се хареса на великите сили, тъй като по онова време, за да стане даден човек владетел, е трябвало да има благородно потекло. Именно поради тази причина българските политици се обръщат на Запад в търсене на своя владетел. След няколкомесечни проучвания са издигнати три предложения, едно от които е Александър Батенберг.

- Припомнете накратко кой е княз Батенберг...

- Александър Йозеф фон Батенберг е син на германския принц Александър фон Хесен-Дармщат, който е брат на руската императрица. Завършва военното училище в Касел, след което е назначен като лейтенант в Лейбгварзунския Хесенски полк.

При започване на Руско-турската война през 1878 г. той иска разрешение от германския император да вземе участие във войната. След това получава разрешение от руския император Александър II да постъпи на служба в руската армия. И като лейтенант в състава на Лейбгвардейския Улански полк той участва в битките при Шипка, Шейново, Казанлък, Стара Загора и Нова Загора. За проявена храброст при прекъсване на жп линията около Каяджик (днес Димитровград) е награден с Георгиевски кръст за храброст. На 17 април 1879 г. Великото народно събрание измежду трима кандидати го избира единодушно за княз на България.

- Какво наклонява везните в негов полза?

- Натезава участието му в Освободителната война, което е достатъчно за българите, за да се



Княз Александър Батенберг

спрат на родения във Верона принц.

- Но кандидатурата му е одобрена и от другите велики сили...

- Преди заминаването му за България той прави аудиенция при канцлера на германската империя Ото фон Бисмарк, който изказва одобрение на желанието му да заеме българския престол с ироничните думи: "Идете в България, ще Ви остане най-накрая един приятен спомен".

Княз Батенберг приема обиколка из европейските столици. В тях е посрещнат с уважение и му е засвидетелствано благоразположение, като му обещава да назначат в София свои дипломатически агенти. На 23 юни 1879 г. посещава и султана на Османската империя.

На 27 юни полага клетва пред Народното събрание. След този тържествен акт той пристига в София и на 1 юли 1879 г., едва 22-годишен, поема управлението на България.

- Какво е характерно за управлението му?

- Управлението на княз Александър I протича през два периода.

Първият период е от 1879 до 1883 г. и се характеризира с няколко политически кризи: смяна на 10 правителства, 4 обикновени и едно Велико народно събрание. През този период князът сяко изпънява руските указания, стреми се към силна монархия.

- Кога се създава първото българско правителство?

- На 5 юли 1879 г. е със-

тавено първото българско правителство от Тодор Бурмов. То работи при непрекъснато вмешателство на руските окупационни власти. За министър на външните работи е назначен Марко Балабанов, високообразован българин, съратник на Г. С. Раковски преди Освобождението.

- Но следващото правителство е свалено с преврат...

- На 27 април 1881 г. князът освобождава правителството на Петко Каравелов и с помощта на военния министър Ернот, който извършва преврат, суспендира конституцията и въвежда т.нар. режим на пълномощията, който се предвижда да продължи 7 години. Създаден е Държавен съвет, който да замества липсващия Сенат.

- А с какво се помни вторият период от управлението му?

- Вторият период започва с възстановяване на конституцията през 1883 г. и свършва с абдикацията му през 1885 г. През тези години княз Александър I работи всеотдайно за икономическото, културното и духовното израстване на България. Той участва активно в изграждането на новата държава с редица приети закони.

- Например?

- Това е законът за създаване на Сметна палата, законът за нейното управление, замяната на гесътка с паричен данък, законът за създаване на акционерни дружества, законът за развитие на род-

ната промишленост. Както и приемането на закон за Българската народна банка... През лятото на 1883 г. разбира, че успешната му мисия в България влиза в сериозен разлив с руските имперски интереси. Затова пристъпва към раздяла с премиера Соболев на 7 септември 1883 г. Възстановява Търновската конституция и съставя либерално-консервативен кабинет начело с Драган Цанков.

- А каква е външната политика на Княжество то?

- Българската дипломация се стреми да реши три въпроса: защита на българската национална кауза за обединението на България, утвърждаване на държавния суверенитет въпреки клаузите на Берлинския договор и основната линия на поведението да бъде в защита на българските национални интереси.

- Как се развиват отношенията ни със съседните страни?

- Българо-сръбските отношения са обострени заради неясно очертаната гранична линия от Берлинския договор. Освен това България приема голяма група емигранти след Зайчарското въстание (октомври 1883). Сред тях е и известният сръбски политик и ръководител на радикалната партия Никола Пашич, който отказва да екстрадираме. Това води до отзоваване на сръбския дипломатически агент от София. От 2 до 5 октомври 1882 г. крал Милан посещава Русе. Тук той демонстрира недоволство от участието на руските генерали Соболев и Каулбарс в българското правителство като министри.

Той напомня на българския княз за съюза на Сърбия с Австро-Унгария и не приема за нормално наличието на много руски офицери в българската армия, защото ще допринесе за силно сближаване на България с Русия.

- А българо-румънските отношения?

- Те също са напрегнати във връзка с определяне-

то на границата със Силистра. Учредена е в края на 1883 г. по внушение на великите сили българо-румънска комисия, която след дълги и трудни преговори не успява да реши румънските претенции. На 22 август 1885 г. румънските войски окупират възвишението край Силистра, наречено Араб табия. Правителството на Петко Каравелов е принудено да възобнови преговорите. През есента на 1885 г. Румъния поставя ултимативно въпроса за окончателно разрешаване на граничния спор, но скоро оттегля искането си, когато разбира, че в един конфликт с България ще срещне сериозен отпор от страна на великите сили. Румъния също показва безпокойство от засилване на политическото влияние на Русия в България. През 1883 г., подобно на Сърбия, подписва тайна конвенция с Австро-Унгария.

- А защо са обтегнати отношенията ни с Гърция?

- През лятото на 1880 г. гръцкото правителство поставя като условие за подобряване на отношенията ни да се обсъди въпросът за подялба на сферите на влияние на двете страни в Македония. През 1882-1883 г. Гърция се ориентира към Турция.

- Остава да споменем и за българо-турските отношения.

- На 6 април 1883 г. княз Александър I посещава Цариград, за да засвидетелства уважение към сюзерена си турския султан. Въпреки това отношенията ни с Турция остават хладни. Срещата със султана има само протоколен характер. През следващите години, когато отношенията на княза с Русия са силно влошени, той получава енергична подкрепа от страна на Сърбия, Румъния, Гърция и Турция, за да не се стигне до неговото изгонване и превръщане на България в руска провинция. Въпреки изразената солидарност с българския княз балканските страни продължават да провеждат враждебна политика спрямо България.

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

на акаг. Григор Велев

Мария САМАРДЖИЕВА,
д-р, ландшафтен
архитект

„Какво ли се крие зад това математическо заглавие?“, ще се запитат читателите. Отговарям веднага - април е Световен месец на ландшафтната архитектура, обявен през 2006 г. от основаната през 1948 г. във Версай, Франция, Международна федерация на ландшафтните архитекти (ИФЛА). Какво е "ландшафтен архитект" обаче ще се зачудят само някои от читателите. Тъй като вероятно повечето от тях знаят, че в България тази професия съществува от 1994 г. Да, това е вярно, но... не съвсем. Защото още през 1951 г. във Висшия лесотехнически институт (сега Лесотехнически университет) е открита специалността Озеленяване, равнозначна на Ландшафтна архитектура - наименование, което се е използвало в т.нар. капиталистически страни много по-рано. "Световната премиера" на дисциплината Ландшафтна архитектура се е състояла в Харвардския университет през 1900 г.! Но у нас дълго е прилаган примерът на "братския Съветски съюз". Нямам нищо против Съюза, но държавно-политическото преклонение пред него попречи на българските инженер-озеленители да членуват в международната им организация. Членството стана факт едва през 2002 г., след като беше създадена професионална организация на българските ландшафтни архитекти.

А какво означава да бъдеш "архитект на ландшафта"? Най-общо казано - да твориш във външното пространство, което човекът възприема с очите си, т.е. да създаваш картини - така както художникът пейзажист рисува върху платното си. Между другото термините "ландшафт" и "пейзаж" са синоними с различен произход - съответно от немски и френски език, но в основата и на двата е връзката между "земя" или "територия", от една страна, и "изглед" или "гледка", от друга страна. Ландшафтният архитект планира и изгражда красиви открити



Градината на площад "Възраждане", създадена през 1937 г. и защитена (декларирана) като недвижимо културно наследство през 1988 г. "Чешмата с котката" в нея сега е без котка, въпреки че проектът ѝ е дело на големия скулптор Васил Зидаров. Чешмата не е "водоснабдена", но слава богу, дълголетните чинари все още не са гъмнати

Април = ландшафт + култура

пространства, осигурява на хората комфорт и условия за здравословен отход на открито, подобрява състоянието на прекомерно използвани градски площи, "лекува" и връща към живот изоставени терени, опазва и възстановява природни ресурси, включително и извън населените места, предоставя т.нар. обществени услуги в областта на околната среда и човешкото здраве. И всичко това - чрез използване главно на жива растителност, променяща се непрекъснато във времето и пространството... Следователно неговата дейност е много важна както за облик и функционирането на селищата, така и за качеството на живота. Но и за самооценката на хората. Едно е да кажеш: "Аз живея до Княз Борисовата градина", а съвсем друго - "А пък аз... до някогашната Захарна фабрика във Високопанелния ж.к. "Света Троица", нали? Така е било и в миналото, когато градината е привличала като магнит хората от цяла София.

През април в много страни по света ландшафтни архитекти, екоорганизации и граждани се обединяват, за да честват Световния месец.

Посещават се паркове,

създадени от видни специалисти, екскурзианти с водачи професионалисти се отправят до обекти извън населените места, разпространяват се плакати и други печатни материали, полагат се "първи копки" на паркове, обсъждат се проекти на бъдещи зелени площи, провеждат се конкурси за най-добра медийна изява и пр. А у нас се самоорганизира... протести срещу намеренията на общинските власти да режат живи части от зелените системи на градовете. Показателен пример е София, където протестите не спират от началото на 90-те години до сега. Един от последните е срещу започналото изсичане на дървета в района на Резиденция "Бояна", за да се освободи място за тренировъчен стадион на Българския футболен съюз. Точно там - до Боянската църква, която е обект със световно значение от българското културно наследство, както и до Боянския водопад, който е природна забележителност! При това без забележителното възможно най-рано уведомяване на гражданите! Арх. Николай Веселинов, който се занимава със случая, е категоричен: "Грубо са нарушени три категории основни конституционни и международно признати граждански права: на собственост, на благоприятна жизнена среда и на добро административно управление. Заведените осем съдебни дела не са приключили,

следователно работата върху терена трябва да спре!". Да, но работата не спира...

Друг, съвсем пресен пример е протестът срещу изграждането на трамвайна линия през т.нар. Княз Борисови култури,

които са част от Княз Борисовата градина - един от най-ценните исторически паркове на България. Въпросът за необходимостта от зеленина на територията на бъдещите Княз Борисови култури се поставя през 1881 г., а създаването им започва през 1893 г. Помня, че точно там преди години подскачаха катерички и се разхождаха кошути, свикнали с човешкото присъствие. А сега се предвижда да се движи трамвай, необходимостта от който не е доказана. Пораженията върху градината ще се увеличават с годините, защото премахването на голям брой възрастни дървета ще наруши създавателата се в продължение на повече от 130 години екосистема, т.е. ще загиват още и още дървета... А някога не само възрастни софиянци, но и ученици са имали "трудова" в изграждането и поддържането ѝ.

Вероятно читателите започват да се досещат защо в заглавното уравнение е включена и културата - защото тя се отнася

не само за поведението и знанията на хората, а само за съвременните музика, театър, литература, изобразителни изкуства и още, и още..., но и за културното наследство на всяка нация. А 18 април е Световният ден на културното наследство, обявен още през 1982 г. по предложение на Международния съвет за паметниците и историческите места (ICOMOS) и Организацията за образование, наука и култура на ООН (UNESCO). То обхваща движими и недвижими ценности от праисторическите времена до близко-

Известно е, че България разполага с много такива ценности, за които се говори и пише по-често или по-рядко

и в резултат на това все нещо остава в съзнанието на непрофесионалистите в тази област. Но един вид от недвижимите културни ценности, които са част от всекидневната околна среда в градовете ни, тънат в забрава. В тях няма табели, които да показват кога и защо са създадени. За тях не се организират семинари, изложби, дискусии. Те не се посещават от групи деца и младежи, на които да се разказва за историята им. Техни снимки не красят пощенски марки или картички, както е било в миналото. За тяхното бъдеще липс-

ват стратегии, програми и планове за действие. Те непрекъснато са подложени на грабични промени и вандализъм не толкова от неучи граждани, колкото от държавните и общинските администратори. В противоречие със световните изисквания тези ценности не се включват в списъка на обектите, които може да имат принос за развитието на икономиката и туризма, следователно за подобряването на благосъстоянието на хората. Напълно игнорирани са и като средство за създаване на принадлежност на гражданите към определен град или градски район, а още по-малко за пораждаване на чувство на гордост - дори напротив, те пораждават срам, особено когато някой български специалист ги показва на свои колеги от други страни...

Историческите паркове и градини. Те заслужават булото на забравата да се вдигне от тях поне през април!

Опитвам се да направя това сега, когато София без всякакъв свян кандидатства за Европейска столица на културата през 2017 година... И предвижда - след многогодишна летаргия - такова "лъскане" на най-ценните исторически градини с използване на нехарактерни за тях материали и строителни методи, че те ще загубят историческия си облик. Бъдещето не прощава на такива управници. А Националният институт за недвижимо културно наследство със сигурност е задължен, още повече че в него няма нито един ландшафтен архитект...

Шестима от всеки десет европейци всеки ден са пред компютъра. 21% от гражданите на ЕС обаче никога не са използвали глобалната мрежа. "В България не става въпрос за ниска компютърна грамотност или за липса на желание за достъп до мрежата. Има райони в страната, в които въобще няма изградена мрежа за интернет връзка. Това е така, защото икономически е неизгодна за операторите тази скъпа инвестиция, след като няма голям брой абонати." Това коментира Александър Леков от Асоциация "Активни потребители". Изходът в такива райони е единствено в мобилния интернет, който понякога обаче е твърде слаб и същевременно скъп. Експертът подчерта, че картината коренно се променя в столицата и големите градове в страната - доставчиците се надпреварват за висококачествен и бърз интернет на ниски цени. "Все пак внимавайте. Прекалено ниските цени за голяма скорост и неограничен достъп до

Половината българи нямат интернет

България е на последно място в ЕС по достъп до глобалната мрежа - само 54% от домакинствата използват интернет, сочи доклад на Европейската статистическа служба "Евростат". Първенец в това отношение е Холандия с 95% сърфисти домакинства, следват Люксембург (94%), Дания и Швеция (93%). Заедно с нас на дъно-

то на класацията са Гърция (56%) и Румъния (58%). Европейската статистическа служба подчертава, че интернетът на Стария континент става все по-достъпен и бърз. Средно в 28-те страни - членки на ЕС, 79% от домакинствата имат достъп до мрежата. За сравнение през 2007 г. процентът е бил 42.

от Центъра за безопасен интернет. Според нея хората от по-старите поколения се страхуват да използват мрежата и го правят само в крайни случаи, когато им се налага. Например за да се свържат по скайп с близки от чужбина, за да потърсят работа или за да подадат декларация чрез мрежата. Шахбазян посъветва родителите да не се притесняват и да поискат съвет от децата си. "Подрастващите са страхотни учители. Над 90% от децата между 7 и 18 години ползват редовно интернет. Те наистина разбират от технологиите, но пък нямат социалния опит на по-възрастните, така че родители и дете могат да са си взаимно полезни", обобща тя.

Оказва се, че България е първенец по евтин интер-

нет в света. 1 мегабит струва средно 52 цента. За сравнение в САЩ цената е 3,58 долара, в Германия - 3,18 долара, във Великобритания - 2,59 долара. Средно в света крайните клиенти плащат по 7,04 долара. Данните са на "Ookla" - компания, която следи скоростта, качеството и стойността на достъпа до глобалната мрежа.

По скорост на интернет сме на 18-о място в световната статистика. Потребителите свалят файлове средно с 29,12 мегабита в секунда (Mbps). Изпреварваме страни като Англия (26,54 Mbps), Германия (25,70 Mbps) и САЩ (22,43 Mbps). В скоростта най-добре се представят азиатските и източноевропейските държави.

мрежата трябва да ви сигнализират, че може би нещо не е наред. Получавали сме оплаквания от подвеждащи рекламни трикове, защото някои доставчици всъщност подчертават максималната скорост на интернет, а не гарантираната", обобща Леков. Според него хората внимателно трябва да четат какво подписват, за да не се окажат в капана

на обвързващи договори. "Ако са подписали двугодишен договор например и не са доволни от интернет връзката си, по-трудно ще стане развалянето на споразумението", уточни експертът. Той посъветва потребителите да се поинтересуват от мнението на другите абонати на сградата за качеството на връзката и интернет доставчика,

който ползват. "Понякога на един и същи оператор в една сграда връзката е отлична, а в друга мрежата е бавна", допълни Александър Леков.

"Ниският процент на домакинствата с достъп до интернет говори и за една психологическа бариера сред много от възрастните хора да работят с компютър", коментира Луиза Шахбазян, експерт

Бързината и качеството вървят с големия брой абонати

Анета Иванова се занимава с телекомуникации повече от 12 години. Последователно е била главен експерт, началник-отдел "Икономическо регулиране", директор на "Пазарно регулиране" към Комисия за регулиране на съобщенията. Активно е участвала в изготвянето и прилагането на законодателството и пазарните анализи в областта на електронните съобщения в България. Като представител на Сдружението за електронни комуникации активно участва в специализирани работни групи към МТИТС и Обществения съвет по информационни технологии и съобщения. Запозната е с позициите и проблемите на предприятията от сектора, тъй като от 2011 г. последователно е мениджър в Спектър нет ЕАД, Мобилтел ЕАД и към момента в Български телеком и телевизия АД. Тя е и зам.-председател на Обществения съвет за борба с вредното и незаконното съдържание в интернет. Анета Иванова е магистър по икономика от УНСС, специалност "Маркетинг и мениджмънт". Завършила е и "Финансов мениджмънт" към Университета в Делавер.

Анета Иванова, смятате ли, че пазарът за достъп до интернет е достатъчно равнопоставен и недискриминационен в България? Кои са проблемите в бранша?

- Пазарът за достъп до интернет е един от най-малко регулираните у нас - със стотици оператори, работещи на него, което го прави в по-голямата си част равнопоставен и недискриминационен. Един от основните проблеми в бранша е изграждането и поддържането на електронната съобщителна мрежа, по която се предоставя услугата "достъп до интернет". Има множество трудности в режима на строителство на тези мрежи и приравняването им към обекти с множество ненужни изисквания. Друг основен проблем е достъпът до друга инфраструктура, където да се ползват части от мрежите на операторите, и най-вече до канална мрежа на БТК. Липсата на физическа възможност за изграждането на па-

ралелни канални мрежи, както и икономическа необоснованост от изграждането им се обвързват с проблеми от местно естество като липса на подробни устройствени планове в повечето от градовете и тровави процедури за издаване на разрешение за строеж.

- Какво е Вашето наблюдение: в кои части на България потребителите наистина се радват на висококачествен и бърз интернет?

- Няма териториален признак. По-скоро бързината и качеството вървят с големия брой абонати, разгръщането на големи мрежи и възможностите на операторите за икономии от мащаба. По-бърз интернет е равно на по-скъп, а това е основно обосноващо от икономическите показатели на оператора и от достъпа му до ресурси. Основното деление по отношение на интернет е на такъв, предоставян в големите градове, и на такъв, който се предоставя като услуга в



Анета Иванова, председател на Управителния съвет на Сдружение за електронни комуникации

селски и слабо развити райони. При селските райони инвестициите в мрежи много трудно се възвръщат поради малкия брой абонати и неплатежоспособното население.

- Как потребителите да се ориентират в морето от предложения за абонаментни планове за доставка на интернет?

- Основният критерий е скоростта и съответно потребностите от услуги, които ще полз-

ваш през интернет. При ежедневни семейни дейности като търсене на информация, резервации за хотели, проверка на поща, чат или пък Фейсбук - не са необходими големи скорости, достатъчни са до 20-30 Mbps.

- Как да се предпазят потребителите от недобросъвестните интернет доставчици?

- Добре е потребителите да проверяват историята на фирмата. Да проучат дали има реги-

страция в електронния регистър на КРС за предоставяне на такива услуги. Да следят форумите за отзиви. Да четат общите условия и договорите, които подписват. В този сектор има допълнителна регулация по отношение защита на потребителите, така че основните права на потребителите са защитени, но само при ползване на легитимни фирми.

- Как си обяснявате бума на малки офиси и фирми за доставка на интернет особено в по-големите градове - България се нарежда на челно място в Европа по интернет доставчици на глава от населението?

- Обяснявам си го с липсата на регулация, с лесния достъп до доставчици на едро, малки стартови инвестиции и много желание за работа.

- Как ще коментирате факта, че 50% от българските домакинства нямат достъп до мрежата? За какво говори тази статистика? Ниска ли е компютърната грамотност сред българите?

- Тези факти се дължат основно на проблемите с изграждане и поддържане на електронните съобщителни мрежи и ниската покупателна способност на населението в България. Ниската компютърна грамотност е факт, но вече има програми за преодоляването на тази пречка. Възрастните хора ползват основно интернет или за да общуват с роднините и децата си в чужбина, или при екстремни ситуации, докато младежите са научени да търсят всичко в интернет и постоянно да го ползват.

Казвам се Алис Смит и съм в чаканата на зъболекаря. По едно време зървам табелката с цялото му име и се сещам за високото, красиво момче, по което бях залитнала в гимназията.

Чудя се дали е същият. Но когато виждам оплешивяващия и отпуснат мъж, тази мисъл бързо ми излита от главата - прекалено стар е, за да ми бъде съученик!

Все пак се престаствавам да го питам. Да, наистина е учил там и е завършил в моя випуск преди трийсетина години. "Били сте в моята гимназия", радвам се аз. Тогава този затлъстял, сбръчкан, гърт тиквеник ме поглежда едва-едва и ме пита: "А по какво ни преподавахте?".

Добре ми идва вицът, че да си кажем истината: на младини всички сме красиви, независимо дали го осъзнаваме или не. Само да ми-нем петдесетте обаче и тутакси се материализира усещането, че ставаме незабележими и дори невидими за срещуположния пол. На "пазара" излизат все по-свежи допълнения и дори поддържаните дами се сдухват от присъствието на младите конкурентки. Това ни кара да се чувстваме отблъснати и ненужни и навира самочувствието ни в миша дупка. Наблюдението се подкрепя от британско проучване, което изследва две хиляди жени над 45-годишна възраст. Повече от две трети от тях признали, че, влизайки в някое помещение, погледите на мъжете минават през тях като през празно пространство. Малко повече от половината споделили, че се имат за "пратени в архива". Само 15 на сто от запитаните все още имали усещането, че са привлекателни и популярни.

Има няколко причини, които карат дамите да се съмняват в себе си. От една страна, това е така, защото много от 50-годишните - с настъпването на менопаузата и облъскани от живота - се отпускат, напълняват, не поддържат косата и маникюра си и се гримират от гъжд в вятър. У нас се добавя и балканският синдром, че, като изкласят децата, жените вече навличат торбестите грехи и черните жилетки и обявяват, че са "на доизживяване". Такъв е изборът на голямата част, защо да се лъжем? Когато сами не си обръщаме внимание и не се грижим за вида си, как да ни харесват другите?

Поддържаната жена с грейнала усмивка е магнит за мъжете, независимо на каква възраст е. Доста е пресилено, че всички те са привлечени само от младите и красиви момичета. За всеки влак си има пътници! А и да имаш партньор до себе си не е всичко на този свят: качеството на живот идва от здравите връзки със семейството и приятелите, пълноценната професионална изява, непрестанното любопитство към живота. Да си невидима е избор, който българката и като цяло жената на 50 трябва да направи или не.

Важното е да сте в мир със себе си и да не ви пука какво мислят за вас. Не е ли сега времето да свършите всички добри дела, за които все не ви е оставало време? Да отидете на танци и да събнете мечтата си да полетите с делтаплан? Имате своето право да сте невидими, имате своето право да полагате усилия за фигурата и визията си и да сте обротно на пазара за нова връзка и ново бъдеще. Светът е пълен с възхитителни жени на почтена възраст, а Тина Търнър има най-секси крака от всички въпреки своите 76 години! Горее главата и правете, каквото искате, сега ви се е паднало!

Невидими на 50?



Прелъстяване в червено



Червеното, любимият цвят на кралиците и мажосниците, е на първо място в предпочитанията на дамите вероятно заради това, че привлича като магнит и излъчва много жизненост и сексапил. От жертвената Христова кръв в християнската ни знакова система през традиционните мартеници до червените фенери на проститутките: цветът символизира огън, страст, опасност, гняв, война, революция, мъжество и сила за живот.

Червен е цветът на първата (най-долната) чакра Муладхара - енергиен център на оцеляването. Тя контролира краката, долната част на дебелото черво, надбъбречната жлеза, засилва половото влечение, волята, ускорява мисълта и сърдечния ритъм, задвижва метаболизма, въздейства на нервната система, има антидепресивен ефект, повишава работоспособността, издръжливостта, стимулира имунитета, подобрява кръвообращението, повишава кръвното налягане и остротата-

Луната

След Великденските празници и почивните дни до Гергьовден е добре да се разтоварим от софрите с билкови чайчета и плодове. Ето кои дни и часове на лунните фази са подходящи за начало на 24-часов режим на ограничаване:

Новолуние	29 април, 09.15 ч.
Първа четвърт	7 май, 06.16 ч.
Пълнолуние	14 май, 22.17 ч.
Последна четвърт	21 май, 16.00 ч.



та на зрението. Червеният цвят лекува заболявания на кожата, грип, вирусни заболявания, ефективен е при хипотония, опухондрия, паралич.

А ето как британската психоложка Дона Доусън анализира еротичната природа на жената според цвета на бельото:

□ **Телесен:** Вие сте спокойна и умелите да се отпускате. В леглото сте решителна и не се срамувате.

□ **Червен:** Вие сте страстна, енергична, завладяваща. Обичате да провокирате и да ви провокират. Харесвате експериментите.

□ **Розов:** Вие сте романтична и нежна. Обичате да чувствате обичта на партньора си. Харесва ви да давате и получавате ласки.

□ **Черен:** В еротичен смисъл сте аrogантна и предизвикателна. Обичате силните усещания. Обичате секса в цялото му разнообразие.

□ **Бял:** С избора на този цвят давате знак, че не сте порочна и че знаете малко неща, но сте готова да се научите.

Защо авокадо?



Известно още като "крокодилска круша" и "тихият боец срещу рака", то е плод, който използваме в салати и сосове като зеленчук. Идва от тропиците и е типично за Централна Америка и джунглите на Амазония, където си го хапват и хората, и животните. В 100 г има 160 калории, от които 130 са от мазнините, които са много полезни (мононенаситени) и лесно усвоими. Съдържа повече калий (който защитава организма от сърдечносъдови заболявания) от среден банан. Той е най-богатият източник на фолиева киселина (витамин B9), която също подкрепя сърцето. Авокадото съдържа комплекс от каротиноиди, предшествениците на витамин А, които подпомагат зрението и имунитета, но и защитават клетките от рак и стареене. Само 50 г авокадо в са-

КЪСМЕТЧЕТО НА АПРИЛ

„Жените са създадени, за да бъдат обичани, не да бъдат разбирани.“

Оскар Уайлд

латата увеличава усвояването на каротиноидите от 7 до 15 пъти в сравнение със салатата без авокадо. Полезно е при суровоядство и вегетариански начин на хранене, тъй като за разлика от други плодове не съдържа голямо количество захари, които стимулират апетита и това често води до преяждане. То е истинска благодат за диабетиците. Забележителното присъствие на витамин Е в комбинация с каротиноидите му осигурява добри антиоксидантни свойства. Едно от големите достоинства на този плод е, че с всичките си качества той създава стабилна защита срещу развитието на рака на простатната жлеза.

○ У нас се продават обикновено твърди и зелени плодове авокадо. Изберете такива без черни петна. Сложете ги в килера (не в хладилник!) заедно с банан - така ще омекнат и поузреят за седмица. Когато е незрял, плодът има вкус на сапун.

○ Разполовете го с остър нож, отстранете костилката (като я забие-те с острието на ножа и леко завъртите) и изгребете с лъжица вътрешността. Ако все още е твърдо, обелете го с белачката за зеленчуци, нарежете го на кубчета и подправете.

○ Ако ще ползвате половината, оставете другата с костилката - така плодът няма да почернее до 2-3 дни. Проверено е, работи.

○ Най-лесно е да го сложите в салата с домати или скариди с малко лека майонеза. Тъй като е безвкусно, добре е да се маминова предварително с лимон, малко сол и черен пипер. Обича да е придружено от пресни стръкове копър или кориандр.

○ Пасирайте го с 1-2 скилидки чесън, сол на вкус, малко зехтин и равни количества лимонен сок и вода и ще имате страхотен пастет за препечена филийка.

Нова работа

Годината на Коня се оказва изненадващо благоприятна за всички, които са загубили работата си, не са доволни от настоящата или искат повишение. Не пълнете статистиката на тези, които не заемат свободните работни места и реват, че нямат пари, но няма да работят за малко. Не чакайте и да ви (пре)открият колко сте талантиливи и неповторими, а запретнете ръкави и си изградете стратегия за успех. Започнете с дълъг списък на вашите професионални качества и постижения, за да направите самочувствието си.

После напълнете пръст и вижте накъде духа вятърът във вашата сфера. Разровете, проучете, изберете. Поставете си цел: дори вътрешното гласче да ви нашепва, че тя се е надигнала на пръсти спрямо реално постижимото. Как ще знаете, че нещо е невъзможно, след като не сте опитали?! Произграйте разговора с шефа или бъдещия работодател няколко пъти, изтъкнете аргументи, които да ви представят в най-добра светлина. Не се мотаите! Докато другите дремят или недоволстват, създайте нови контакти, пуснете запитвания и резюмета, бъдете активни поне за месец или два. Китайците обичат да подчертават упорството си с поговорката "Ако седиш една година върху камъка, той непременно ще се стопли". Как иначе се завладява целият свят?

Текст и снимки
Бойка ВЕЛИНОВА

ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СТАВНИ БОЛКИ

ТЕСТЕН СЛАДКИШ

ЛЮБОВЕН РОМАН ОТ ДЖУД ДЕВЕРО

МАШИНИНИ ЕЛЕМЕНТИ

ГАЗ ОСОБЕНА ФОРМА НА КИСЛОРОДА

МОРСКИ БОЗАНИК

НАШ БИАТ-ЛОНИСТ

РЕЧНА РИБА

КОЖЕН СЕКРЕТ

ПЛОСКОСТ

ДЕСЕТ-ДНЕВКА

ПЕСЕН НА ТОНИ ДИ-МИТРОВА

ДЪРЖАВА В АФРИКА

ЖИВОТИНСКА МАЗНИНА

ЖИЛЕЩО НАСЕКОМО

НЕДОСТИГ, ЛИПСА, ОБЕДНЯВАНЕ

РЕКА В БАСЕЙНА НА ВОЛГА

ТЕЖЪК КОВЪК С ИВ МЕТАЛ

ПОБЕДА В ШАХМАТА

РЕКА В ПОЛША

НАГРАДА В САЩ ЗА АНИМАЦИЯ

НИШКИ, ОБРАЗУВАЩИ КЛЕТЪЧНОТО ЯДРО

ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ

ХОЛИВУДСКИ АРТИСТ "ГЕРОИ"

ЗАХАРНА БОЛЕСТ

ГЕРОИНЯ НА ИОХАН ШРАУС "ПРИЛЕПЪТ"

МЯРКА ЗА МОЩНОСТ

ТОПЛО-ОБМЕНЕН АПАРАТ

ТЕСЕН ОДЪР КРАЙ СТЕНА

НАША ПОПГРУПА

ОСТРОВ В СРЕДИЗЕМНО МОРЕ

ЕЛЕМЕНТ ОТ ХОДОВАТА ЧАСТ НА АВТОМОБИЛ

МОДЕЛ НА "СИТРОЕН"

КИСЕЛИНА ЗА НАПРАВА НА КЛИШЕТА

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА УХО

ЛИТЕРАТУРНО ПУБЛИЦИСТИЧНА ТВОРЕБА

РОМАН ОТ ТАИ ПЕТРОНИИ

ЖИЛИЩЕ

ПОДВИЖНИ ВИСОКИ ПОСТАВКИ

ФИЛМ НА ДЖЕЙМС КАМЕРЪН

МАШИНА ЗА ПОВИГАНЕ И ПРЕНАСЯНЕ НА ТЕЖЕСТИ

ДЪЛГО ДЪРВО ОТ ПРЯКА НА КАРУЦА

ЕЗЕРО ВЪВ ФИНЛАНДИЯ

НАША ВОЛЕЙБОЛИСТКА НАЦИОНАЛ

ЗРИТЕЛЕН ОРГАН

ФРЕНСКИ КОМПОЗИТОР 1873 - 1930

СИН ЦВЯТ, СИНЯ БАГРА

РЕКА В АНГИЛИЯ

ПРЕСЛЕДВАНЕ НА ДИВЕЧ

РЕКА В РУСИЯ, ПРИТОК НА УРАЛ

ГРАД В ЮЖНА ФРАНЦИЯ

РАЗКАЗ ОТ ЕЛИН ПЕЛИН

БИВШ НАШ ТЕНИСИСТ

МОДНО ФРЕНСКО СПИСАНИЕ

"КРАЛИЦА НА МУЗИКАТА" ОТ КАБО ВЕРДЕ

СПОРТНО РАВЕНСТВО

ЧАСТ ОТ КРЪГ СЕГМЕНТ

БИВША СВЕТОВНА ОРГАНИЗАЦИЯ

РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ

ОЖКАНЕ, ПЪШКАНЕ, СТЕНАНИЕ

ИЗКОПИ, РОВОВЕ

ГЕРОЙ НА ЖУЛ ВЕРА ОТ ЕДНОИМЕНЕН РОМАН

КОМАНДА ВИСОЧИНА

ПРЕПАРАТ ВЪЗБУДИТЕЛ НА ДИШАНЕТО

МАСИНА ЗА ПОВИГАНЕ И ПРЕНАСЯНЕ НА ТЕЖЕСТИ

ДЪЛГО ДЪРВО ОТ ПРЯКА НА КАРУЦА

ЕЗЕРО ВЪВ ФИНЛАНДИЯ

НАША ВОЛЕЙБОЛИСТКА НАЦИОНАЛ

ЗРИТЕЛЕН ОРГАН

ФРЕНСКИ КОМПОЗИТОР 1873 - 1930

СИН ЦВЯТ, СИНЯ БАГРА

РЕКА В АНГИЛИЯ

ПРЕСЛЕДВАНЕ НА ДИВЕЧ

РЕКА В РУСИЯ, ПРИТОК НА УРАЛ

ГРАД В ЮЖНА ФРАНЦИЯ

РАЗКАЗ ОТ ЕЛИН ПЕЛИН

БИВШ НАШ ТЕНИСИСТ

МОДНО ФРЕНСКО СПИСАНИЕ

"КРАЛИЦА НА МУЗИКАТА" ОТ КАБО ВЕРДЕ

СПОРТНО РАВЕНСТВО

ЧАСТ ОТ КРЪГ СЕГМЕНТ

БИВША СВЕТОВНА ОРГАНИЗАЦИЯ

РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ

ОЖКАНЕ, ПЪШКАНЕ, СТЕНАНИЕ


ИЗКОПИ, РОВОВЕ

ГЕРОЙ НА ЖУЛ ВЕРА ОТ ЕДНОИМЕНЕН РОМАН

КОМАНДА ВИСОЧИНА

ПРЕПАРАТ ВЪЗБУДИТЕЛ НА ДИШАНЕТО

Екстракт от листата на Гинко Билоба



РЕЧНИК: АВЕЛИНО, АВЕНИР, АФАЛИНА, АРАД, ЕВОРА, ЛИНИН, НАРА, ОМОЛОН, ОРЕЗАМ. МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 16:

ВОДОРАВНО: Осъм. "Великденско вино". ИГОЛ. Лазар. Атемар. Виники. Рид. Леска. Ирети (Полиевкт). "Ам". "Калинкините чанове". "Ад". Анар (Расул). Ет. Висон. Еон. Лир ("Крал Лир"). "Катерам". Антоними. Ер. Нат (Мари-Жозе). Еленов (Димитър). Ики. БОРА. Рицин. Ва. ЛЕНОР. АН. Нут. Бик. Тас. Рап. "Животът е чудо". Аре. Нове. Илозис. Ликопин. Полином. РЕНО МЕГАН. Ат. Вар. "Веселина". Аренда.

ОТВЕСНО: Великден. Иванов (Иван). ЛАДА. Отец. Пола. Низ. Ланолин. Вир. "Калин". "Ненужен". Адреналин. "Ти". Ов. Скримов (Тодор). Виме. Янаки. Риванол. Стан. Торе (Еухенио). Яке. Пъзел. Омит. Тини. Аваре. Бесон (Люк). Иречек (Константин). Илич (Мирослав). Ма. Ин. ТАТА. Кекуле (Август). Овен. Теин. Дига. Иловер. Отокар. Сини вир. Бра. Оне (Жорж). Ъги. Есано (Акико). Сап. МОКА. Омара. Риад. Лимон. Тангента.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

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

Прегнечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Издава Хелт ЕООД

Адрес на редакцията:

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

Реклама:

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

Печат:

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

Разпространение:

0887 75 33 70
k.kostadinov@health.bg

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

БЪЛГАРИЯ С ПЪЛЕН ТРИУМФ НА СВЕТОВНОТО ЗА МЛАДЕЖИ



Тодор ДИМИТРОВ

България спокойно може да отчете невероятен успех на световното първенство по бокс за младежи (17-18 г.), което се проведе в Арена "Армеец" в София точно по Великден. Момчетата, водени от старши треньора Михаил Таков, спечелиха един златен и един бронзов медал, както и 4 олимпийски квоти за младежките игри в Нанджинг, Китай, през август.

Титлата след 5 за-помнящите се победи на ринга заслужил състезател на "Славия" Благой Найденов. Още ненавършилият 18 години софийнец триумфира в категория до 81 kg с победа на финала над Вадим Казаков от Казахстан. Още в първия кръг Благой отстрани представителя на силната руска школа Ислам Текеев, после премина през Ардит Делиаи от Косово, Обиджон Тохиров (Узб.), арменец Нарек Манасян и накрая доказа, че е №1 срещу казахстанец, който го бе победил преди месец на силния турнир в Бранденбург, но с доста сериозно рамо от страна на съдиите. "Нищо не

промених оттогава в моята игра. На ринга и на момента решавам какво и как да играя - идва ми отвътре - сподели след успеха си Найденов. - Мачът с Казаков беше много тежък, все пак е финал и напрежението е голямо. Не можах да спя почти цяла нощ преди него. Но сега съм много щастлив. Изпълних голямата си мечта! Следващата ми цел за годината е да спечеля олимпийската титла за младежи, а един ден се надявам да стана и олимпийски шампион за мъже", допълни той.

Варненецът Душко Благовестов донесе бронз за България в категория до 56 kg. Той също изнесе много добри мачове, като на полуфинала отстъпи пред бъдещия шампион Хавиер Ибанес от Куба, избран впоследствие за най-добър боксьор на шампионата. "Само един глас, и то в един рунд на китайския съдия, раздели Душко от участие във финала. Реферът си го върна, след като в предния ден нашият бе отстранил китайски боксьор", съжеляваше след края на световното старши треньорът Таков.

Той допълни, че сред приятните изненади на първенството са били още Николай Чавдаров и Роберт Чамасанян. Чавдаров отпадна на четвъртфиналите от действащия световен шампион Рамил Гаджиев (Укр.), но после направи страхотен мач срещу Бакзан Бакиров от Казахстан и спечели

квота за Нанджинг. Чамасанян пък, който бе предпочетен в последния момент за участник на световното в кат. до 69 kg, отпадна на 1/8-финалите в много здрав мач срещу унгарец Бернард Барони. Младият пловдивчанин бе принуден да слезе преждевременно от ринга заради сцепена устна и рукналата кръв.

Освен Найденов, Благовестов и Чавдаров квота за вторите в историята младежки олимпийски игри спечели и Даниел Асенов в кат. до 52 kg. Европейският ни шампион при юношите от Анапа 2013 г. не можа да стигне до медалите, което бе голямата му цел, но пък

ще има възможност да се докаже в Китай, ако, разбира се, попадне в състава. Според изискванията на МОК всяка страна има право на по трима участници в Нанджинг и така от нашите ще трябва да отпадне един.

Всъщност България е една от трите държави с най-много квоти при младежите, като 4 визи за Китай от световното в София си осигуриха още Казахстан и Узбекистан.

Така световната титла на Благой Найденов се яви прекрасен завършек на едно тежко, но много успешно за България световно първенство. С перфектна организация и провеждане страната ни до-

каза, че е готова да се справи с подобни предизвикателства, че няма проблеми с настаняването, осигуряването на специален превоз, график за подготовка и всичко необходимо на близо 700 състезатели от 96 страни. "Това е най-добре организираното боксово събитие", призна и самият президент на Международната боксова асоциация (АИБА) и член на Изпълнителното бюро на МОК - г-р Чинг-Куо Ву, който при поредната си визита у нас успя да се срещне с най-важните фактори за спорта в държавата - премиера Пламен Орешарски, министъра на спорта Марияна Георгие-

ва и председателя на БОК Стефка Костадинова. Д-р Ву бе удостоен и със званието "доктор хонорис кауза" на НСА и обяви, че не би се притеснявал да повери на България организирането и на най-авторитетното боксово състезание, каквото е световното първенство за мъже.

"Вървим стъпка по стъпка в приоритетите си. За нас на първо място е развитието на подрастващите, а след това на дневен ред идват олимпийските игри в Рио, за които ще кандидатстваме за европейска квалификация", заяви от своя страна президентът на българската федерация Красимир Инински.

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магnezий, Витамин B6

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

ECOPHARM
www.ecopharm.bg

ВОЛЕЙБОЛНИТЕ НАЦИОНАЛИ ЩЕ ОТСТОЯВАТ ПОЗИЦИИТЕ СИ

Ани КОЛЕВА

Новият сезон за мъжкия национален отбор по волейбол на България официално вече започна. Селекционерът Камило Плачи събра на 22 април 16 състезатели (повечето от тях новоповикани) и тренировките в София стартираха. Останалите ще се присъединяват към подготовката постепенно след приключване на първенствата, в които играят.

Две големи изпитания предстоят за отбора ни през лято 2014, като първото е Световната лига. Второто е много по-важно - Световното първенство в Полша в края на август.

И тъй като през миналата година българските волейболисти се класираха на четвърто място и в Световната лига, и на Европейското първенство, то присъствието ни сред най-добрите отбори в света вдигна летвата високо! Съперници и фенове очакват силни изяви от родните представители, като всеки вече се съобразява с това ни и го слага в сметките си. Затова настоящият сезон ще бъде едно истинско отстояване на завоеваните позиции в световния елит. Очакванията са за запазване на постигнатото и себеотказване на международна сцена. Но и нещо друго, много важно: лято, изпълнено с нови мечти. Мечти за едно стъпало по-високо. За медала, който все се изплъзва от ръцете на момчетата...

Така при двете основни състезания за мъжете Световната лига ще бъде като една прелюдия към най-големия форум - шампионата на планетата, който се явява основна цел за тима ни. Разбира се, това не означава, че Лигата ще бъде пренебрегната. Напро-

Световната лига - прелюдия към първенството на планетата в Полша



тив, едно високо ниво и успехи в този турнир гарантират стабилност и увереност при участието ни на Мондиал 2014.

През този сезон Световната лига е с променен формат, като с цел включването на повече отбори тя бе разделена на три дивизии. След успехите през изминалата година и предното ни място в световната ранглиста българските волейболисти попаднаха в първа дивизия, която е най-престижна и отборите от нея се стремят към участие на финалите на Лигата. Самата първа дивизия пак включва осем отбора, като е разделена на две подгрупи. Родните представители са в компанията на отборите на САЩ, Русия и Сърбия.

Нагпреварата стартира през май, а България започва с два домакински мача срещу САЩ на 23 и 24 май в Двореца на културата и спорта във Варна. Следващите две домакинства са в София в Арена "Армеец", като волейболистите ни пър-

во посрещат Сърбия на 6 и 7 юни, а впоследствие - Русия на 5 и 6 юли. Междувременно момчетата на треньора Камило Плачи ще изиграят и поредица от контроли с различни отбори, като проверки са предвидени засега с Холандия, Иран и Австралия.

Финалната фаза на Световната лига е от 16 до 20 юли във Флоренция (Италия). На финалите участват шест отбора от двете групи А и Б от първа дивизия. Формулата предвижда първите два от класирането в групите, домакинът и третият най-добър да спорят за титлата на най-комерсиалния турнир в света.

След кратка почивка се дава началото на подготовката за Световното първенство в Полша (30 август - 21 септември). Сериозен тест за нивото и временното състояние на националите преди Мондиала ще бъде участието в един от най-престижните приятелски турнири в света - "Хуберт Вагнер" в Полша.

Да получиш покана за него е трудно, но след постигнатите успехи българските волейболисти бяха едни от първите, които я получиха.

На самото световно първенство волейболистите на България са в предварителна група С в Гданск. Само 3 отбора от група С в Гданск са ясни и това са Русия, България и Китай. Другите три са класираните се на трето и пето място в квалификациите в зона Северна и Централна Америка (NORCECA), вторият е от африканската зона.

За втората фаза на световното първенство ще се класират първите 4 тима от всяка група, като те ще образуват нови две групи с по 8 отбора. Отборите от група С, в която са нашите, ще се слеят с отборите от група В, в която са настоящият световен шампион Бразилия, Германия, Република Корея, Финландия и по един тим от NORCECA и CAVB.

BGvolleyball.com

Програма за домакинствата на националите от Световната лига и календар за лято 2014

- 9 май**, България - Холандия, контрола, зала "Христо Ботев", София
- 10 май**, България - Холандия, контрола, зала "Христо Ботев", София
- 12 май** - отпътуване за Варна
- 16 май**, България - Иран, контрола 1, Дворец на културата и спорта, Варна
- 17 май**, България - Иран, контрола 2, Дворец на културата и спорта, Варна
- 18 май**, България - Иран, контрола 3, Дворец на културата и спорта, Варна
- 23 май**, България - САЩ, Дворец на културата и спорта, Варна, среща от Световната лига
- 24 май**, България - САЩ, Дворец на културата и спорта, Варна, среща от Световната лига
- 31 май - 1 юни**, България - Австралия, контроли (договарят се точните дати)
- 7 юни**, България - Сърбия, Арена "Армеец", София, среща от Световната лига
- 8 юни**, България - Сърбия, Арена "Армеец", София, среща от Световната лига
- 5 юли**, България - Русия, Арена "Армеец", София, среща от Световната лига
- 6 юли**, България - Русия, Арена "Армеец", София, среща от Световната лига
- 16-20 юли**, финали на Световната лига
- 16-18 август**, приятелски турнир "Хуберт Вагнер" в Краков (Полша)
- 30 август - 21 септември**, Световно първенство 2014 в Полша

Програма на мачовете на България в Група С (в Гданск) на Мондиал 2014

- 1 септември**: Norsesa 5 - БЪЛГАРИЯ
- 3 септември**: БЪЛГАРИЯ - Norsesa 3
- 5 септември**: Китай - БЪЛГАРИЯ
- 6 септември**: БЪЛГАРИЯ - Africa 2
- 7 септември**: Русия - БЪЛГАРИЯ

Заб.: Трите останали отбора от нашата група ще станат ясни след квалификации през май.

Успокоява мускулната и ставна болка и връща радостта от движението



болки в
кръста



болки в
коляното



болки
във врата

NeOx

Отново се движиш!



ESOPHARM

Есфарма ЕООД, Ел. "Червен бряк" №14, бл. 3, 1421 София, България
Тел: 02/ 343 15 96, 343 15 97, Факс: 02/ 343 15 81