

ЕВРОЗОНА



Какво ще се промени с приемането на единната валута у нас

На стр. 4

ПРИЗВАНИЕ



Представяме ви: доц. Маргарита Гешева, водещ специалист по токсикология

На стр. 19



Първият национален безплатен седмичник

Брой 3 (130), 27 януари - 2 февруари 2015 г. (год. III)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg



Божидар Лукарски:
Законът за частния фалит е приоритет

Интервю на Микаела Въжарова на стр. 7

Цените на петрола продължават да падат, посъпване може да има през 2016 г.

На стр. 5

Обновяването на старите сгради изисква комплексен подход

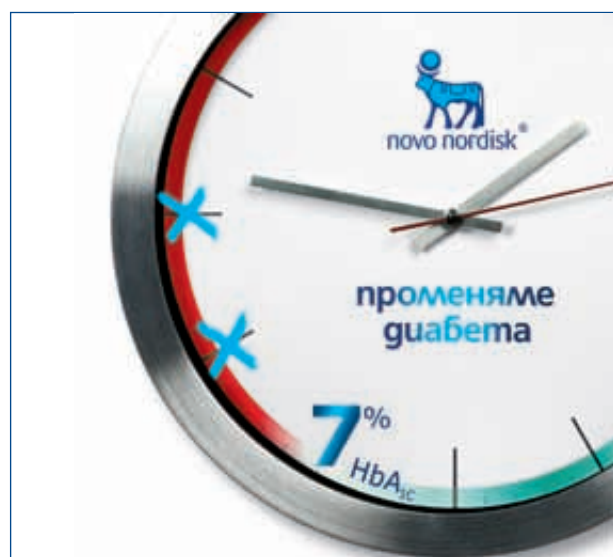
На стр. 6

Програмата "Еразъм+" финансира студенти за магистратура в чужбина

На стр. 11

Грипът се атакува със специални противовирусни лекарства

На стр. 18



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.



На стр. 20-21



Нова книга казва истината за най-емоционалната част от миналото ни

На стр. 14

ЕКОPHARM

Memostore

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

ЕКОPHARM

1421 София, България, бул. Черна гора №14, вх. 3.
Тел. 02/ 963 15 95, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 81

„Уестингхаус“ вече е член на Форума на бизнес лидерите

"Уестингхаус", американската компания, която ще изгради 7 блок на АЕЦ "Козлодуй", бе избрана за член на Българския форум на бизнес лидерите. Иван Пиронков, регионален мениджър на компанията за България, заяви: "Членството на "Уестингхаус" в Българския форум на бизнес лидерите е голяма чест за нас и вярваме, че това е само началото на едно успешно партньорство с членовете на форума. "Уестингхаус Електрик Къмпани" възнамерява да се превърне в дългосрочен и стабилен бизнес партньор и работодател в страната, затова сме изключително

радостни от възможността за сътрудничество с БФБЛ".

Георги Руйчев, изпълнителен директор на БФБЛ, сподели: "За нас "Уестингхаус", която е световен лидер в областта на енергетиката, е чудесно допълнение и надежден бъдещ партньор".

"Уестингхаус Електрик Къмпани", компания от групата Тошиба Корпорейшън, е пионер и лидер в ядрената енергетика и водещ доставчик на продукти за атомни електроцентрали и технологии за енергийни компании по целия свят. През 1957 г. в Шипингпорт, Пенсилвания,



САЩ, "Уестингхаус" доставя първия в света ядрен реактор с технология вода под налягане. Днес технологии на "Уестингхаус" са основа

за приблизително половината от действащите атомни електроцентрали в света, включително над 50% от тези в Европа.

За два месеца 20 младежи бяха обучени за програмисти

20 трайно безработни младежи завършиха обучението си за програмисти по проект "Нови работни места", реализиран от "TBI Info" ООД с финансовото съдействие на ОП "Развитие на човешките ресурси". Те са селектирани от бюрата по труда и в рамките на два месеца получиха нова квалификация и възможност да започнат работа като начинаещи програмисти. Средствата, отпуснати по програмата, са 155 хиляди лева. Към тях консултантската компания е добавила собствен бюджет от 300 хиляди лева и с този проект е дала шанс на млади хора до 29 години със средно

образование, трайно безработни, да се обучат и да започнат работа като програмисти в най-перспективната и най-добре платена сфера за работа - информационните технологии. 16 от обучените 20 младежи продължават трудовите си договори в дружеството.

За реализиране на проекта са проведени стотици интервюта във всички бюра по труда в София и в Бюрото по труда в Перник. Избрани са 35 човека, като от тях след първите изпити за базови знания са останали 20, които са обучени и сертифицирани чрез лицензирана фирма обучител.

36,2% от дизела в страната са контрабанда

Държавата губи над 1 милиард лева годишно от нерегламентирани доставки и продажби на течни горива. Това се казва в анализ, публикуван от Министерството на финансите. Той е изготвен заради промените в Закона за ДДС, които направиха задължително монтирането на нивомерни системи и на ведомствените бензиностанции. Срецу тази мярка реагираха остро земеделските производители и превозвачите.

Изнесените данни са в резултат на автоматичния обмен на информация между системата

БАЦИС на Агенция "Митници" и Информационната система за контрол на горивата (ИСКГ) на НАП. Те показват, че годишно не се декларира дизелово гориво, което като относителен дял представлява 36,2%. Анализът установи, че с най-голям относителен дял от недеklarирани доставки, т.е. най-рискови, са доставките с получатели от икономическите сектори - "Селско стопанство" - 48,1%, и "Транспорт" - 34,5%. Тези два икономически сектора са и най-големите потребители на дизелово гориво в страната.



СОЦИАЛНА МРЕЖА ЗА ЗДРАВЕ





Информация за нови лечебни методи, услуги и медицински центрове

◆

Лекари, стоматолози и фармацевти отговарят на Вашите въпроси

◆

Възможност да намерите точния лекар или зъболекар

ТВОЯТ ЛЕКАР Е ТУК!

www.credoweb.bg

В епицентъра на медиите

Както всичко положително, и съдебната реформа у нас ще може да стане под външен натиск. В последно време се наблюдава едно ясно обвързване между европейските фондове и реформата в съдебната система, особено в думите на чуждестранните ни партньори. Това дава надежда. Не можем да останем чак толкова настрана, да изпаднем тотално, въпрос на самосъхранение е.

Преди десетина година Румъния беше действително по-зле от нас, а сега трябва да се учим от тях. Не политическият елит, а елитът между магистратите е основният извор на корупция в България. Колко политици са оцелели през годините, а вижте колко са магистратите! Има общо около 5000 магистрати, но около 200 души, стигнали върха в йерархията, са непроменими. Това е част от голямото статукво - железобетон, те са там до пенсия, напълно гарантирани, никой не може да ги мръдне.

Тихомир Безлов,
Нова ТВ

Не съм оптимист, признавам си. А и не смятам, че съдебната система е най-болната в България. В образованието и здравеопазването проблемите са по-големи. В България има великолепни съдии като професионални знания и като морал.

На 100 магистрати 80 са великолепни, 10 са по средата и 10 са "гнилите ябълки". Те са

Реформата в съдебната система

лъжицата катран в катаната с мед. Това го има и в други държави.

Проф. Огнян Герджиков,
"Труд"

Съдебната реформа трябва да тръгне от самата съдебна система, макар че зависи от комплексните усилия на всички институции. Ако съдебната реформа е замазване на очите, хората няма да го приемат. Нека обаче да видим дали тази Стратегия няма да остане на хартия. Не виждам какво спира промяната - ако има неточности в системата за случайно разпределение на делата, да е била сменена - защо не е направено? Не е имало нужда от стратегия за това. В президентството сме създали система за деловодство, в която остават следи, който и да работи с нея и после никой не може да пипне повече. Дори не е скъпо.

Екатерина Захаријева,
БТВ

Внушително мнозинство в парламента подкрепи стратегията за съдебна реформа, но в ревизиран вариант, който мо-

же да подкопае плановете за реформиране на Висшия съдебен съвет (ВСС), считан за ключов фактор в цялата реформа. Стратегията, внесена от Министерския съвет, бе приета в сряда със 173 гласа "за", 4 "против" и 18 "въздържал се", след като промененият проект бе подкрепен от всички партии без "Атака" и депутатите на Баревков от Българския демократичен център. Знаков глас "за" даде и депутатът от ДПС Делян Пеевски. Преди това отпадна едно от най-важните предложения в документа. Това стана по искане на лидера на БСП Михаил Миков, който в неформални разговори е убедил ГЕРБ и Реформаторския блок. Стратегията предвиждаше разделянето на ВСС на съдийска и прокурорска колегия, които да действат на сесиен принцип, а да не са постоянно действащ орган, както е в момента. Според поправката "Миков", която в крайна сметка бе окончателно одобрена, съветът ще продължи да работи като постоянно действащ орган.

Полина Паунова,
"Дневник"

Има необходимост не от реформа, а от промяна на правосъдната ни система. А защо промяна, а не - реформа? Защото по мое мнение магистратската общност - в резултат на множеството хаотични обществени процеси, така се е капсулирала в стремежа си да се запази и в такава степен е negliжирала вече ангажиментите си да обслужва обществото, че понастоящем изглеждат по-скоро като затворена каста, която се грижи в най-голяма степен за собствените си привилегии. Това парадоксално състояние следва фундаментално да бъде коригирано, а не само префасонирано.

Инж. Любомир Герджиков, БГНЕС

Култовата фраза "Ние ги хващаме, но те ги пускат", която някои несправедливо приписват на Бойко Борисов, а според други се е родила в Америка от 30-те години на миналия век, стана популярна преди повече от десет години.

И не спорът за нейното авторство е важен, важно е, че тя със сигурност ще влече

зе в историята на прехода като една от неговите емблеми. Защото с няколко прости думи описва цялата драматична картина на съдебната система в държавата от последния четвърт век.

И не само това - в нея се съдържа един ясен вопъл и една тотална безнадеждност, че някога в същата тази държава ще има възмездие за бандитите и справедливост за техните жертви. Няма да има, ни казват с култовата фраза.

Генка Маркова,
"24 часа"

Основната идея в стратегията се опитва да подмени волята на законодателя от Великото народно събрание (ВНС), като тотално negliжира ролята на ВСС и прехвърли неговите функции на помощни органи. И то без въобще да има ясна визия относно тяхното конституиране, правомощия и статут. Ще си позволя едно сравнение: ако предложението на Министерството на правосъдието бъде възприето от парламента, то нека не спираме дотук, а да предложим и законодателният орган да не бъде постоянно действащ, а сесиен (както беше при Живковата конституция). А решенията в него да се вземат от стругари и тъкачки (без да подценявам и обиждам тези професии), които по никакъв начин не са участвали в тяхното изработване и мотивиране.

Ясен Тодоров,
"Преса"

ПОСОКИ

Не е само го парю



Петър ГАЛЕВ

Сега е моментът да заменим мрънкането, че масовите жилища са овехтели и неефективни, с действия. От години е ясно, че старите бетонови гиганти трябва да се санират, за да не изхвърчат левовите ни за отопление през стени и разлопани дограми. Обновяването не само ще направи сградите енергоспестяващи, но ще удължи живота им и ще повиши стойността им. Отделна тема е изгледът на панелните квартали, който може драстично да се промени, ако блоковете и околните пространства се обгрижат чрез модерните технологии. Който не вярва, да погледне снимки от периферните райони на Прага, Берлин или Варшава и ще види какво е било "преди" и как е "след". У нас препъникамъкът беше във финансирането. През годините никакви идеи за каквото и да е парично участие на собствениците в укрепването на собствените им жилища не проработиха. И се започна едно лепене на изолация "на парче" със съмнителен енергиен и несъмнен антиестетичен ефект. Сега работата не опира до банкноти, а до желание, инициативност и организация. Ще бъде много жалко, ако за пореден път се окаже, че не бедността, а мързелът ни мъчи. Сигурен съм, и сега ще се намерят квартални философи, които надълго и широко ще обясняват защо нищо няма да излезе от програмата за санирание. И вместо да се организират и да подадат документи, ще стоят на пейката пред блока, пустосвайки всички и всичко. Разбира се, рискове нещо да се провали винаги има, особено в нашите географски ширини. Дано управниците са направили реалистичен план. Ако той успее, ще е най-значимата положителна промяна в битовата ни среда след изграждането на магистрала и метрото в София.

СТОП КАДЪР



Държавният глава Росен Плевнелиев удостои БНР с Почетния знак на президента по повод 80-годишнината на медията

Какви ще са ефектите от влизането ни в еврозоната



Георги Ангелов, икономист

Лихвите по кредитите значително ще паднат

Първото, което трябва да знаем, е, че не можем директно да влезем в еврозоната. Има няколко предварителни стъпки, като най-важната е да влезем в т.нар. „чакалня“ на еврозоната и там трябва да престоим минимум две години, за да покажем, че сме готови. Сега на дневен ред е въпросът кога ще можем да влезем в „чакалнята“, за която няма специални числови и формални изисквания. Необходимо е да имаме единодушно решение на всичките 19 страни - членки на еврозоната, и гласа на Европейската централна банка. Т.е. трябва да имаме 20 гласа, за да можем да влезем. Затова на този етап имаме нужда от политическо решение за валутния механизъм ERM 2 и тогава ще имаме няколко години, за да постигнем съответните изисквания и да се подготвим

за членство в самата еврозона. Това може да стане в по-късен период, по-близо до 2020 година. И въпреки че не отговаряме на условията за еврозоната в момента, можем да направим първите стъпки. По отношение на ефектите първо трябва да имаме предвид, че в еврозоната има дефлация и цените падат. От тази гледна точка не можем да очакваме инфлационен натиск от еврозоната. Това се вижда в Балтийските страни. Там влизането в еврозоната не доведе до повишаване на цените. Точно в момента притеснението не е инфлационен, а дефлационен натиск. Проблем в момента е, че еврозоната има някои нерешени проблеми. Гърция е един от тях. През последните няколко години един от начините, по които еврозоната се справяше с проблеми като Гър-

ция, беше да отпуска нови заеми. Новите страни членки също трябва да участват в отпускането на подобни заеми за проблемни страни. Затова е добре проблемът с Гърция да се реши, за да знаем какво да очакваме. От друга страна, членството в еврозоната дава достъп до позитиви. Лихвите по кредитите са значително по-ниски, фирмите имат достъп до кредити с по-ниски лихвени проценти и повече достъп до финансови ресурси, до инвестиции. Дори страни като Гърция, с много големи проблеми, имат достъп до такива евтини финансови ресурси директно от Европейската централна банка, от Европейския спасителен фонд, от фондовете за реструктуриране на банките. Еврозоната дава възможност за по-евтино финансиране и помага в случай на криза.



Проф. Христина Вучева, бивш министър на финансите

Преимуществото ще е в стабилността

В момента България не отговаря на изискванията, които задължително съществуват, когато една страна иска да се присъедини към еврозоната. Ние отговаряхме на тези изисквания в периода 2007-2008 година, дори и през 2009-а. В настоящия момент дефицитът е над установения критерий. Но главно то е, че за да се присъединим към еврозоната, трябва да сме прекарвали известно време в т.нар. „чакалня“. И на двете условия ние не отговаряме. Говоренето в момента не е лошо, за да се оградим. Подобно говорене трябваше да има и веднага след присъединяването ни през 2007 година. По договора ни за присъединяване ние сме длъжни

да влезем и в еврозоната. Затова обществото трябва да е наясно какво може, какво не може, кога и как. Преимуществата на такова действие са, че присъствието на която и да е страна в еврозоната означава стабилност. Това е предпоставка да бъдем улеснени в усилията да вървим напред и да увеличаваме доходите си. Конкретна друга полза е, че при всички случаи лихвите за кредитите ще бъдат по-ниски и банките няма да могат вече да оправдават тези свои действия. Сега го правят, защото казват, че сме с висок риск, което оправдава високите лихвени проценти спрямо останалите страни в ЕС. Още едно предимство е, че при такъв слу-

чай, какъвто беше с КТБ, няма да се говори дълго кой да даде ликвидната подкрепа. Ликвидната подкрепа се дава много бързо от страна на централната банка. Недостатъци няма, освен едно нещо, което може да се смята за такова. Ще има определена вноска, която страната ни трябва да дава. Има правила в ЕС за нейните параметри. Това е пренебрежимо малко спрямо предимствата. Би било добре, ако нашето правителство заедно с управителя на БНБ направят искане за включването ни в „чакалнята“. За това не се изисква нищо друго освен доброто желание на управляващите.



Кольо Парамов, финансист

Ще получим инвестиция в директен план „евро за евро“

Днес ние имаме много голям шанс и трябва час по-скоро да предявим искане за влизане в ERM 2 - „чакалнята“ на еврозоната. И въз основа на общата икономическа ситуация в Европа имаме голям шанс да се включим в инвестиционната база и намерение на ЕС. В тях се намират 400 милиарда евро, които се планират от месец март нататък. България може да поиска в рамките на следващите 18 месеца да бъде включена като кандидат за еврозоната. Това е важно решение, за да можем да се възползваме от коренно различна парична поли-

тика. Голямата директна полза, която ще имаме, е, че ще получим инвестиция в директен план „евро за евро“ и тогава лихвата ще бъде не повече от половината при сегашното състояние. За необходимите ни гласове на съгласие за приемането ни в „чакалнята“ на еврозоната, за убеждаването на Европейската централна банка и нашите колеги в Брюксел - при всички положения имаме доста факти и примери, които можем да изложим, за да получим тази навременна съгласуваност и това стартиране на нашата процедура. Надявам се, че все пак

Европа се вразуми от гледна точка на загубите, които ние понасяме в момента като източна граница на ЕС. Надявам се, че това условие за посрещането на бежанци и несъмнено тежките ангажменти, които имаме да отразяваме във финансов план, всичко това и стандартът на живот на нашите хора трябва да убедят ЕС, че тук трябва да се положат сериозни мерки и сериозна базова икономическа помощ.

Бисер ТЕРЗИЕВ

Оказва се, че не само решението на Организацията на страните, износителки на петрол (ОПЕК), от 27 ноември да не намалява добива под 30 млн. барела дневно, но и други фактори влияят сериозно върху трайно падане на цените на нефта на международните пазари.

Два са тези "други" фактори.

Първият е обявено то начало на грандиозното производство на електромобили в Китай. 936 фирми вече са получили лицензи за производство на леки и тежкотонажни автомобили, задвижвани от съхранена в акумулатори от ново поколение електроенергия. Кое то означава, че Китай - вторият по обем потребител на течни горива в света, излиза от петролния пазар.

Вторият фактор отново е свързан с производството на електрическа енергия. По данни на World Nuclear Association, оповестени преди десетина дни едва ли случайно пак в Пекин, до края на 2030-а в света ще заработят 266 ядрени реактора, чиято основна задача ще е да осигурят необходимия капацитет електричество за зареждане именно на електромоделите. Дотогава ще бъдат изградени и стотици хиляди зарядни станции във всички основни населени места в Европа, Северна Америка, Азия и Австралия. Засега извън "модната" вълна на електромоделите и хибридите остават само Южна Америка и Африка. В първия континент е масова употребата на автомобили, използващи като гориво етанол, а вторият е значително изостанал, като освен това и двата са от най-сериозните производители на петрол.

Разбира се, както казахме в началото, **основен фактор за падането на цените на "черното злато"** продължават да бъдат високото предлагане и намаляващото потребление по света.

Световните цени на нефта ще останат ниски до края на първото по-

И токът сваля цената на петрола

- До 25 долара за барел се очаква да падне "черното злато" до края на юни



люгодие на годината. Това коментира само преди дни новият генерален директор на френския енергиен концерн "Тотал" Патрик Пуян пред журналисти в кулоарите на Световния икономически форум в Давос. По-дългосрочна прогноза поради динамиката на пазара не би могла да се направи, допълни Пуян и в подкрепа на това припомни, че през 2009 г. само за 6 месеца цената на нефта рязко скочи от 35 до 80 долара за барел. Как да прави тогава човек по-дългосрочни прогнози?

Иран, една от основните държави, членки на ОПЕК, не вижда в картела абсолютно никакви признаци за предприемане на каквито и да било мерки поне за поддържане на цените на нефта на сегашното им ниско ниво. Това заяви преди седмица иранският министър на петрола Биджан Зангене. В резултат на това няма да е далече времето, когато ще бъдем свидетели на цени до 25 долара за барел, прогнозира министър Зангене. Единствено Иран и Венецуела от 12-те страни, членки на ОПЕК, сериозно лобират за намаляване на дневния добив на картела под 30 млн. барела с цел задържане цените на нефта, но абсолютно безрезултатно. Като следствие от това и самият министър Бид-

жан Зангене призна, че **Иран също не планира да съкрати собствения си добив,**

въпреки че бюджетът на страната е бил разчетен да получава приходи от продажбата на нефт от и над 72 долара за барел. Министър Биджан Зангене обаче заяви, че Иран може да издържи до падане на цените дори и до 25 долара за барел, но предупреди, че Саудитска Арабия и Кувейт също ще понесат загуби от такова поевтиняване на суровината.

Прогноза, че цената на петрола може да падне до 25 долара за барел, направи преди десетина дни и самият президент на огромния руски петролен концерн "ЛУКОЙЛ" Вагит Алекперов. В прогнозата си Алекперов се позова на интервю на министъра на петрола на Саудитска Арабия Али ибн Ибрахим ал Нуейми, дадено за Argus Global Markets малко по-рано. Според шефа на "ЛУКОЙЛ" до края на годината със сигурност може да се очаква значително колебание на цените на "черното злато", като допълва, че само за един ден цената е паднала с 10 на сто. "Това не се е случвало никога досега" - категоричен е президентът на "ЛУКОЙЛ".

Месец по-рано, в края на 2014 г., вицепрезидентът на "ЛУКОЙЛ" Леонид Федун коментира, че компанията няма да бъде на загуба дори и при цена от 25 долара за барел. Според Федун

петролът ще започне да поскъпва отново чак през 2016 г.,

"когато ОПЕК постигне целта си максимално да ограничи американския добив и влияние на пазара".

Цената на петрола да продължи да пада в близките месеци очакват повечето световни енергийни експерти, съобщава и американската агенция Bloomberg. Шефът на изследователския отдел на Societe Generale в Ню Йорк Майкъл Уитнър е категоричен, че цените на суровината скоро ще се сринат под 40 долара за барел. Главният аналитик на лондонската консултантска компания Energy Aspects Амрита Сен не изключва през март-април цените да се свият до 30 долара. А по данни на в. "Таймс" търговците вече дори се готвят да посрещнат цените от 20 долара за барел, което според независимия анализатор Андрей Кипрович вече изглежда напълно реално. Цените на петрола на меж-

дународния пазар се регулират основно от саудитците, коментира Андрей Кипрович, цитиран от руските сайтове.

Целта на Саудитска Арабия е да унищожи главните си конкуренти на пазара -

Русия, Ирак и САЩ, анализира Кипрович. Саудитците казват: себестойността на добива на един барел петрол при нас е между 4 и 8 долара - дори и всички да умрат, ние пак ще добиваме, коментира Андрей Кипрович. Така че Саудитска Арабия няма да се откаже да продължава да сваля цената на нефта, смята Кипрович. Затова единствената възможност за трайно поскъпване на "черното злато" е иницирането на евентуална политическа нестабилност в Африка или в Близкия изток, смятат енергийните и финансовите аналитици на Запад.

Защо е необходимо поскъпване на петрола?

Логичен въпрос, след като поевтиняването на "черното злато" намалява разходите ни за течни горива, а оттам - и за транспорта на товари и хора по суша, въздух и море. Както и за производство на някакви стоки, за което се ползва основно втечен нефтен газ пропан-бутан, като много хлебозаводи, таксиметровите услуги в големите населени места и пр. Още повече че именно поевтиняването на нефта и на течните горива се сочи като един от основните фактори, които би трябвало да доведат до съживяване на бизнеса и до излизането ни от продължителната финансово-икономическа криза.

Отговор на въпроса ни дава пак информацията от френския енергиен гигант "Тотал". Според официално изявление "Тотал" се отказва от договора си за търсене и проучване на нефт и природен газ в изключителната ико-

номическа зона на Кипър, съобщи изданието In-cyprus. Още преди две години "Тотал" сключи споразумения с кабинета в Никозия за проучване на шелфа и дълбоководните райони на Средиземно море край Кипър за два блока - "10" и "11". Ръководството на "Тотал" е приело решение да се откаже от сделките, тъй като при провеждането на евентуалните сеизмични проучвания в блоковете компанията би загубила 250 млн. евро, докато при неизпълнението на договорите би платила 70 млн. евро неуспехи.

Това е само един малък пример за свиването на инвестициите в петролния бранш

като резултат от свиването на приходите вследствие на драстичното поевтиняване на петрола. По най-бегли оценки само през тази година няма да бъдат инвестирани над 1,5 млрд. долара от вече планираните от петролните компании средства за търсене и проучване на нови или за разработване и разширяване на капацитета на вече открити находища на нефт и природен газ.

От юни миналата година цените на петрола се сринаха с над 50% и в четвъртък миналата седмица фючърсите на сорт Brent със срок на доставка 15 март се сключваха за 48,36 долара за барел. Поради слабото търсене цените на течните горива у нас започнаха да падат под очакваното и в края на миналата седмица някои от веригите пробваха цени за бензин А 95 от 1,78 лв., при положение че на повечето бензиностанции той се предлагаше за 1,88 лв./литър. Въпреки лекото задържане на котировките на петрола от седмица насам прогнозите за февруари сочат допълнително поевтиняване на бензина А 92 до 1,74-1,78 лева за литър.

Кои сгради се нуждаят спешно от саниране

Проф. арх. Петър СОФИЯНСКИ,
проф. инж. Илия МИТЕВ

Под понятието „саниране“ трябва да разбираме не само подобряване на топлоизолацията на ограждащите конструкции на сградите, а и подмяната или ремонта на водопроводната, канализационната и електрическата система на сградите.

В нашата страна строителството на жилищни сгради от 1960 до 1990 г. се осъществява по над десет системи при различни технологични и материално-технически възможности. Вследствие на това групите сгради, построени по дадена строителна система, притежават определени специфични експлоатационни и топлотехнически характеристики в съответствие с действащите към момента нормативи. Днес изискванията са значително завишени, което налага подобряване топлоизолацията на ограждащите конструкции на сградите.

Разбира се, това не е възможно да се

извърши едновременно на всички сгради. Нормално е да се започне с тези, за които това е най-необходимо.

При изпълнението на сградите по индустриализираните строителни системи са използвани различни материали освен бетон и стомана, като топлоизолационни изделия (меки минераловатни плочи, плочи от пенобетон и пенополистирол), уплътнителни изделия - китове и каучукови профили. Използването на плочи от мека минерална вата и от пенобетон е характерно за началния етап на строителството на едропанелни сгради при производството на трислойните фасадни панели.

От топлотехническа гледна точка тази конструкция на фасадните панели е неприемлива

и се нуждае от подобряване при първа възможност поради наличието на много топлинни мостове.

Използването на уплътнителни изделия е характерно за едропанелните сгради. Влагането на каучукови профили за уплътняването на фугите се оказва неудачно, особено за вертикалните фуги и сгради



с тези уплътнения също трябва да бъдат сред първите обекти за саниране.

На по-късен етап се разработи уплътнителен кит "Болкит" и чрез съответни изпитания е определен експлоатационният срок, в който се запазват необходимите характеристики. По спецификация след този срок е необходимо да се извърши подмяна на кита. Както е известно, у нас никога не се спазват тези предписания. Действително е възможно този срок да се превии в определена степен при запазване на качествата му и в този случай може да се говори за остатъчен ресурс.

Чрез саниране на фасадните стени проб-

лемът за изолация на фугите отпада.

Фасадните стени на едропанелните сгради от керамзитоперлитобетон нямат топлинни мостове, поради което тяхното саниране може да протече на един по-късен етап.

Друга група сгради, които се нуждаят от саниране, на първо време са тези, изпълнявани по технологията с пълзящ кофраж. Поради технологични особености и липса на качествени топлоизолационни материали фасадните стени на тези сгради притежават множество топлинни мостове. От друга страна, тези обекти са многоетажни и обветрянето при тях е силно, поради което топлинните загуби са зави-

шени.

Когато се налага етапност в санирането, е редно да се започне с тези елементи на фасадните стени, при които топлинните загуби са най-високи. Това са прозорците и балконските врати. Те са амортизирани в резултат на експлоатацията и ниското качество на изпълнение и са източник на големи топлинни загуби.

Напоследък се появи терминът "остатъчен ресурс", отнасящ се за сгради. Да се говори за остатъчен ресурс на камъка, тухлата, бетона или стоманата е повече от несериозно, както и за сгради, изпълнени от тях. Нима може да се обяви остатъчен ресурс на Ески джамия (1394 г.), на Джумая джамия (1450 г.), изградени от камък и тухли, или на Желязната църква "Св. Стефан" (1898 г.) - от желязни пана?

За експлоатационната годност и конструктивната устойчивост на сградите може да се съди единствено от тяхното поведение

при екстремни условия, каквото е земетресението.

Станалите през XX

век по-силни земетресения, например в Скопие, Ташкент, Армения, дават информация какво се случва с различните по конструкция сгради и степента на повредите в тях или тяхното разрушаване. Последното сериозно земетресение в Армения показва, че единствените сгради с несъществени повреди и без човешки жертви са едропанелните сгради, при повече от 25 000 жертви, загинали в други разрушени сгради.

Нека припомним, че конструктивните решения на нашите едропанелни сгради се основаваха до голяма степен на опита, натрупан в Съветския съюз и другите страни. Трябва да се подчертае, че съединенията в тези сгради са изчислени и оразмерени за особените натоварвания при земетръс. За експлоатационните натоварвания от собствено тегло, полезен товар и вятър тези съединения са по-скоро конструктивни. При санирането на едропанелните сгради е необходимо да се провери състоянието им и при необходимост да бъдат ремонтирани.

През 2013 г. в София се проведе конкурс за саниране на едропанелните сгради. Предложиха се решения и за подобряване на външния вид на тези сгради - остъкляени балкони, нови по форма входове, покриване на балконите от последния етаж и др. Това ще доведе до разнообразяване на скучните еднакви сгради в жилищните комплекси.

Кой може да кандидатства?

- Всички многофамилни жилищни сгради, строени по индустриален способ - ЕПЖС (едропанелно жилищно строителство), ППП (пакетно повдигани плочи), ЕПК (едроплощен кофраж).
- Минимален брой на апартаментите в сградите - 36 самостоятелни обекта с жилищно предназначение.
- Обхват - всички 264 общини.

Как се кандидатства?

Стъпка 1: Етажната собственост регистрира сдружение на собствениците по реда на Закона за управление на етажната собственост (по образец) в съответната община/район и регистър БУЛСТАТ.

Важно! Необходимо е да се регистрира ЕДНО сдру-

Стартира програмата за енергийна ефективност

жение на собствениците на цялата сграда, независимо от броя на входовете в нея. Избраният управителен съвет действа от името на всички собственици в сградата.

Стъпка 2: Вземане на решение от всички собственици за обновяване на сградата (с минимум 67% собственост на идеални части от общите части на сградата).

Стъпка 3: Сдружението на собствениците подава заявление за кандидатстване (по образец) пред общината/района.

Стъпка 4: Общината приема документите за кандидатстване, оценка, одобрение/отхвърляне.

Стъпка 5: При одобрение

се сключва споразумение (по образец) между общината, сдружението на собствениците, Българската банка за развитие и представител на държавата (областен управител).

Задължения на общината

- Общината отговаря за избора на изпълнители по реда на Закона за обществените поръчки за осъществяване на отделните дейности по сградата и за изпълнението на целия процес по обновяване на сградата.
- Извършване на техническо (конструктивно) обследване и изготвяне на технически паспорт.
- Извършване на обследва-

не за енергийна ефективност от лицензирани одитори и изготвяне на доклад с необходимите енергоспестяващи мерки по сградата.

- Проектиране и изпълнение на строително-монтажните работи.
- Строителен и авторски надзор.

Какви мерки ще се финансират?

- Дейности по конструктивно укрепване на сградата.
- Обновяване на общите части - покрив, фасада, стълбищна клетка и др.
- Мерки за енергийна ефективност - топлоизолация и подмяна на дограма; ремонт и подмяна на вътрешни инсталации и/или

връзки към системите за топлоснабдяване и газоснабдяване в общите части; изграждане на инсталации за ВЕИ (соларни панели); ремонт на електроинсталации в общите части; енергоефективни мерки в асансьорите.

Какво не включва програмата?

- Закупуване на нови радиатори.
- Закупуване на нови асансьори.
- Вътрешно обзавеждане и оборудване.

За всяка одобрена сграда собствениците ще получат безвъзмездно 100-процентово финансиране от държавата. Тъй като по сега действащата програма за саниране 2007-2013 се покриват до 75% от средствата за изолация на сградите, а останалите 25% идват от собствениците, е решено да им бъдат върнати парите, с които са участвали.

- Връзката бизнес - образователна система определено не е на ниво и това е проблем и за конкурентоспособността на бизнеса, и за заетостта на младите хора. И не само. Образователните кадри, които нямат достатъчна практическа подготовка и опит в работна среда. Същевременно фирмите се нуждаят от висококвалифицирани кадри, подготвени както в теоретичен, така и в практически план, но такива няма достатъчно. Уверявам ви, ние работим активно за промяна според добрите световни практики. По модела на Швейцария е направена концепция за въвеждане на дуалната форма на обучение и в България. Предстои пилотен проект по българо-швейцарска програма за сътрудничество с бюджет от 1 млн. швейцарски франка. Още през 2015 г. швейцарските експерти ще определят секторите, в които у нас ще бъде приложена пилотно концепцията на дуална система. Концепцията задължително ще бъде одобрена от работодателите, които са основен участник в процеса на обучение чрез работа, след което вървим към внедряване. По отношение на електронните услуги: в Министерството на икономиката се изпълнява проект за 10 от най-често търсените и предоставяни услуги. Електронното управление за мен е абсолютен приоритет. Свързано с регионалната политика също има много, много работа. Скоро и тук ще дадем конкретни, работещи предложения.

"Изобретател на годината" 2014



Патентното ведомство и Съюзът на изобретателите удостоиха с приза "Изобретател на годината" 2014 автори на изобретения, свързани със здравето на човека и опазването на природата, със сигурността и индустрията. Наградите бяха обявени на специална церемония. Те се присъждат за трети път и отличават най-големите постижения на българските изобретатели през годината.

По вече установена традиция номинациите са в три категории: Химия и биотехнологии, Електротехника и електроника, Машиностроене и строителство. За участие в надпреварата се състезаваха 66 патента, издадени през 2013 г. Девет от тях - по три в категория, бяха номинирани като най-значими.

Жури от учени от БАН, техническите университети, Съюза на изобретателите и Патентното ведомство определи победителите:

● **Владко Панайотов и Маринела Панайотова за три техни изобретения в категория "Химия и биотехнологии":** "Методи за почистване на отработили газове от вредни емисии" и "Метод и устройство за третиране на металургични и флотационни отпадъци и бедни руди на цветни метали". И трите изобретения имат висок екологичен и икономичен

ефект. Те превръщат вредните емисии в нетоксични продукти, пестят енергия и намаляват разходи.

● **В категория "Електротехника и електроника" наградата бе присъдена на Чавдар Руменин и Сия Лозанова за 10 патента за сензори на Хол.** Изобретенията на екипа са приложими навсякъде, където има магнитно поле - от нарушенията в структурата на хемоглобина в резултат на ебола и HIV вирус, през системите за сигурност в къщата и автомобила, интелигентната пералня, климатик и печка, роботите за антитерористични операции. Новите сензори нямат аналог и са пробив в микроелектрониката.

● **Принос за индустрията имат наградените 3 изобретения в категория "Машиностроене и строителство" на Лъчезар Стоев и Стоян Христов.** Те са за "Метод и машина за шлифо-

ване на стъпални валове", "Метод и машина за шлифване на ротационни повърхнини", "Люнет за надлъжно шлифване". С тях се постига висока точност и еднородна грапавост на повърхнините при надлъжно шлифване на ротационни детайли.

● **За "Иновативна фирма на годината" бе отличена "КЕИТ" ООД.** Дружеството създава високи и нанотехнологии за сигурност и защита на широк спектър продукти, стоки и документи. През 2013 г. компанията е получила 2 патента - за "Метод за защита и проверка на оригиналността на продукти" и за "Шифрирана маркировка и метод за защита, проверка и удостоверяване на оригиналността на продукти".

Наградените изобретатели получиха грамоти и статуетка "Изобретател", създадена от скулптора Велислав Минеков.

В Златната книга на българските откриватели и изобретатели тази година са вписани двама учени - проф. д-р Драгомир Вълчев и проф. д-р инж. Георги Тодоров. Те получиха сертификати за вписването и статуетка "Икар".

Златната книга е летопис на постиженията на българските откриватели във всички области на техническите и естествените науки. Създадена е преди 33 г. и до днес в нея са вписани авторите на 17 български открития, 120 български изобретатели и 8 селекционери.

Златната книга на българските откриватели и изобретатели е създадена като израз на обществено признание и уважение към българските откриватели, изобретатели и селекционери с най-високи постижения в областта на техническите и естествените науки.

На първата ѝ страница е записано: "Тази книга се започна в юбилейната 1981 година, когато се изпълниха 1300 години от основаването на българската държава, за почит към онези наши съотечественици, чиито дела са "златното покритие" на гордостта, с която казваме: "Създадено в България". Тук ще се вписват техните имена, за да се знаят и помнят!".

Първите вписани имена в Златната книга на българските откриватели и изобретатели са на акад. Георги Наджаков (откривател на фотоелектретното състояние на веществата), проф. д-р Иван Митев (автор на откритието "шести сърдечен тон").



Проф. д-р Драгомир Вълчев работи в областта на генетиката, селекцията, биологията и физиологията на ечемика и овеса. Той е автор и съавтор на 20 сорта зимен пивоварен и фуражен ечемик и 2 сорта зимен овес.

Проучва създаването на генотипове с най-добро съчетание на продуктивност и качество на зърното, устойчивост към стрес и към икономически важните болести.

Носител на отличие на фонда "Научни изследвания".



Проф. д-р инж. Георги Тодоров работи в областта на инженерните изследвания и инженерната практика. Има 9 патента и полезни модели с висок икономически ефект, успешно внедрени в български и чуждестранни фирми. Водещ автор е в 31 изобретения, 6 от тях в международен екип. Ръководи множество международни и български изследователски проекти.

Носител на специалната награда за приложни изследвания на фонд "Научни изследвания", златни медали от Пловдивския панаир и голямата награда "Икар" на Българската стопанска камара.

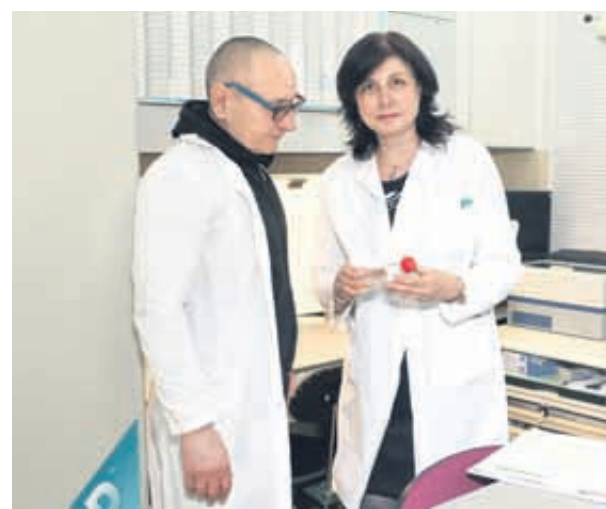
Преподаватели от МУ в Пловдив бяха между номинираните

Преподавателите от Медицинския университет в Пловдив професор д-р Мариана Мурджева и доцент д-р Мариан Драганов бяха номинирани за "Изобретател на годината". Те са направили откритие в категория "Химия и биотехнологии" за безсерумна клетъчна линия, която може да се използва за диагностика на вируси и бактерии. Патентът на двамата изобретатели е "Щам постоянна клетъчна линия за диагностични цели". Той е изобретение конкретно за диагностиката на хламидийните полово предавани заболявания, с което се намалява стойността на използваните реак-

тиви.

Култивирането на този микроорганизъм извън живите организми е възможно само в клетъчни култури от клетки на бозайници. Те изискват специфични среди, обогатени с фетален телешки серум, който е много променлив компонент и с висока цена.

"Ние сме разработили безсерумна клетъчна тест-система на основата на клетки, в която развитието на хламидията от проби на пациенти се извършва без добавяне на скъпоструващия серум", обясняват откривателите.



Мира ВАЛЕНТИНОВА

Доставката на натурално прясно мляко по домовете, както и на различни млечни продукти, става все по-популярна в София и в по-големите градове.

Литърът струва между 1,20 и 1,50 лв., а производителите гарантират, че продукцията е екологично чиста и съхранявана според хигиенните изисквания. "Ако млякото се превари, винаги казвам на клиентите да ми звъннат, за да го сменя. Продавам и сварено, но хората го предпочитат сурово. Много домакинства искат на трапезата си да сложат домашно подквасено хубаво кисело мляко и го правят сами", обясни пред в. "Животът днес" Борис Ефтимов, който има малка кравеферма, с която обслужва редовни клиенти. Поръчките стават онлайн или по телефона.

Най-често от "мобилната мандра" пазаруват млади семейства, които ценят вкуса на истинското мляко и млечните продукти и избягват храни с консерванти. "От малка израснах с типичната за много български семейства закуска - пара с мляко, захар и хляб. И синът ми я обожаваше, затова купувам млякото от производител, за да съм сигурна в качествата и вкуса му. Предпочитам го пред кутиите пастеризирано мляко, които висят с месеци по рафтовете и имат трайност по една година. По-спокойна съм, когато си купувам млякото директно от производителя", разказва Анета Стоянова от София.

"Нямам изгода да мамя клиентите си, защото така ще ги загубя. Потребителите не са глупави, те усещат вкуса на истинското мляко и много добре преценяват качествата му", коментира Борис Ефтимов. След 21:00 ч. той

Доставката на млечни продукти по домовете е хит

започва вечерната си служба - доставка по домовете на прясно и кисело мляко, сирене, извара. "Принудени сме сами да реализираме млякото от кравите си, защото мандрите го изкупуват на безценица. Когато направих равностметка, се оказа, че съм на печалба с 1 стотинка на литър, ако продавам млякото на големите изкупвачи, което обезсмисля труда ни", обобща фермерът.

Масово стопанства в Пловдивска област - в Съединение, Трилистник и Раковски, ликвидират стадата си,

а причината е проста - не издържат финансово и в крайна сметка се оказват на загуба, коментира Пенко Налбантов, председател на сдружението на млекопроизводителите "Тракия миск". Той отглежда 100 крави и призна, че изкупната цена от 50-55 стотинки за литър няма как да покрие разходите на фермерите. Само до преди година млякото се е изкупувало за 70-80 ст./л. Според данни на Евростат тенденцията за спад в цените на млякото е валидна за цяла Европа (виж карето). Най-много страдат производителите в Литва, където стойността на продукта се е сринала с рекордните 30% за 12



месеца, във Великобритания с 25%, в Германия - 20%, за България процентите са 8.

"Разликата обаче е, че ако в Румъния млякото се изкупува за 11-12 леи, или около 50 стотинки, държавата дава 40 ст. на производителите под формата на държавни субсидии", коментира Налбантов.

Ситуацията у нас ще се влоши и заради отмяната на съществуващата от три десетилетия система за млечни квоти, което ще позволи на страни като Ирландия и Германия да увеличат производството си и да

засилят конкурентния натиск над българските млекопроизводители. "Масово страните от Западна Европа стимулират млечния си сектор с държавни субсидии. Така производителите са спокойни, че дори да продадат млякото на безценица, те няма да са на загуба", допълни председателят на "Тракия миск". Той е песимистичен за предстоящата 2015 г. въпреки уверенията на Министерството на земеделието и храните (МЗХ), че ще се направи всичко възможно, за да се подпомогне браншът. В тази насока е предложението на МЗХ към Европейската комисия средствата от глобите, събирани при превишаване на млечните квоти, да

бъдат насочени към подпомагане на млечния сектор в Европейския съюз. Тази инициатива на министъра на земеделието и храните Десислава Танева получи подкрепа от федералния министър на земеделието, горите, околната среда и води-

те на Австрия Андре Рупрехтер. Идеята на България е събраните средства да бъдат разпределени като директна помощ за всички производители на мляко на европейско ниво.

От бранша са скептични към предложението. "Едва ли някакви пари от тези средства ще достигнат до нас, обикновените производители", обобща Налбантов. Той коментира, че браншът допълнително се задъхва заради ембаргото, което елиминира големия руски пазар.

"Чака ни една от най-тежките години. Надяваме се, че поне ще получим подкрепа за хуманно отглеждане на едри и дребни преживни животни по Програмата за развитие на селските райони. Помощта за крави вероятно ще е 800 лева за глава, но процедурата по кандидатстване още не е стартирала, а вече влизаме във втория месец от годината", каза събеседникът ни.

Превенция срещу микроорганизми

Специалистите съветват суровото мляко в никакъв случай да не се консумира в натурален вид, а добре да се сварява. "Не е въпросът само да заври, а да кипи хубаво - поне 5-10 минути, за да се убият между 80% и 100% от вредните микроорганизми, които може да са попаднали в течността", подчертава доц. Радка Влашева, преподавател в катедра "Технология на млякото и млечните продукти" в Университета по хранителни технологии в Пловдив. При лоша хигиена на животните, при мръсно помещение, при зле измити съдове за доене или неправилни условия за съхранение на млякото в него може да се създаде вредна микрофлора, опасна за стомаха и въобще за здравето на човека. След сваряването прясното мляко трябва да се съхранява в хладилник при температура 8°C в закрит съд. При неправилно съхранение микроорганизмите, които не са унищожени, се размножават бързо.

"Най-добре използвайте стъклени бутилки, съдове от керамика или алпака за съхранение, защото някои видове пластмаса имат свойството да "отдават" вредни вещества", обобща доц. Влашева. Някои от лошите практики на недобросъвестните производители обаче няма как да се хванат от обикновения потребител. Добавянето на вода, която променя плътността на млякото, например може да се установи единствено в лаборатория. Млекопроизводителите могат да слагат брашно или нишесте в млякото, за да го уплътнят и прикрият фалшификацията. Доц. Влашева даде полезен практически съвет, с който може да се провери дали в млякото има нишесте. Ако в една лъжица мляко се поставят няколко капки йод и то посине, значи в него има нишесте или брашнени съставки.

В Европа бутилираната вода е по-скъпа

В редица европейски страни млякото е по-евтино от бутилираната вода в магазините, пише в. "Файненшъл таймс". В Швеция например пощандовете литър мляко се продава между 8 и 9 крони, или между 1,66 и 1,87 лв. Водата в скандинавската държава е доста по-скъпа. Бутилка от литър и половина излиза 17-20 крони, тоест литърът струва не по-малко от 11 крони, или 2,20 лв.

Цените на млякото във Великобритания рухнаха с повече от 25% от края на миналата година и достигнаха 7-годишното си дъно. Литър мляко на Острова се изкупува от фермерите за 20 пенса. А според британските животновъди себестойността му е 28 пенса. Картонена кутия с един литър мляко в Обединеното кралство струва между 1 и 1,39 британски лири, докато минералната вода е 1,6 лири.

Намалените поръчки от Китай и ембаргото за износ на млечни продукти в Русия са сред водещите причини за млечните несгоди на Стария континент. Двете страни държат 30-процентен дял от световното потребление на млечни продукти.

В световен мащаб предлагането на мляко и млечни продукти се увеличава средно с около 5% годишно, докато търсенето се покачва едва с 2%. В ЕС се произвеждат близо 152 милиона тона мляко годишно, като Германия, Франция, Великобритания, Холандия, Полша и Италия държат 70% от европейската продукция на млечни продукти.

Когато протезната ръка се превръща в кауза

Александра КОРЧЕВА

Няма точна статистика за броя на доброволците по света. Но това не означава, че този социален феномен е от маловажните. Доброволчеството се е наложило като ефективен начин да се подпомогнат усилията на институциите за справяне с различни проблеми. Желанията могат да избират между структурите на Червения кръст, ООН или множество други неправителствени организации, които предлагат различни програми. С най-голяма популярност са се утвърдили проектите, свързани с екологията и хуманитарните програми, предоставящи помощ на една или друга уязвима обществена група.

В последните години доброволчеството набира популярност и в България. Възникването на нови инициативи, заедно с дейността на отдавна установили се у нас организации като БЧК, предлага богат избор на желаещите да полагат безвъзмезден труд в полза на обществото. Най-голям интерес към доброволческите програми проявяват младите хора.

Желанието им да помагат безвъзмездно в свободното си време е, разбира се, радостна новина. А последните години се появиха и възможности за безвъзмезден труд и в чужбина - практика, отдавна позната на Запад. Броят на такива инициативи в България никога преди не е бил толкова голям, а формата им - толкова разнообразна.

Българският младежки чер-



вен кръст (БМЧК) е най-голямата доброволческа организация сред младите хора.

В нея членуват 5353 души. Според Петър Петров от БМЧК основната мотивация на младите да вършат доброволческа работа е възможността да помогнеш някому. Това, което привлича младежите, е фактът, че тази организация се адаптира много лесно към нуждите на младите хора и се съобразява с техните интереси в момента. Г-н Петров сподели, че БМЧК ежегодно прави проучване сред доброволците относно това кои теми ги привличат, каква дейност биха искали да се развива. Те проявяват интерес към дейностите, свързани с репродуктивното здраве, превенцията на рисковото сексуално поведение и на различни за-

висимости като тютюнопушенето, наркотиците, алкохола. Програмите на БМЧК се стремят към разнообразяване и към все по-иновативни дейности, включително образователни игри. Предстоящо голямо събитие на младежкия Червен кръст е кампанията по случай 14 февруари. Тя ще наблегне върху двата аспекта на празника - любовта и виното. Затова и включените в кампанията събития ще бъдат свързани с поощряване на безопасния полов живот сред младите, с въздействието на алкохола върху организма и с беседа за безопасно шофиране.

Ползата от доброволческите инициативи на БМЧК за обществото като цяло е, че се повишава информираността по важни проблеми, тъй като

младите доброволци предават наученото на

своите връстници.

Така те имат възможност да се занимават с това, което им е интересно, като същевременно намират нови съмишленици за каузата, да формират собствена преценка, която помага да осъзнаят какво е добро за тях самите. Според г-н Петров най-хубавата страна на доброволчеството е свободата на действие и предоставеното поле за изява на качества и умения, включително на творчески наклонности, които младежите развиват в рамките на програмите.

Напоследък популярност добиват доброволческите програми в чужбина. Си Ви Ес България е една от организациите у нас, която осигурява възможността за младежки обмен и лагери зад граница. Тези интернационални инициативи могат да бъдат както с определена

Ива: Участвах в инициатива "Подари история на незрящ". Една приятелка ми я препоръча и аз си казах: "Така и така имам свободно време, защо да не отделя един час?". Литературата за незрящи е ограничена. Това, което ме стимулира да участвам, беше идеята, че по този начин някой слеп човек ще може да чуе интересен разказ.

Елена: Доброволчеството ми харесва повече, отколкото акциите, свързани с пари, защото нямам голямо доверие, че събраните средства ще достигнат до хората. Не съм била част от доброволческа инициатива, защото не ми е попадала такава, която да ме привлече, но ако ми попадне - бих участвала.

кауза, така и с образователна цел.

Вера Николова от Си Ви Ес България сподели, че по-младите участници предпочитат програмите за обмен с образователен елемент. При тях доброволците придобиват нови умения, които прилагат, когато се върнат в България. Трупат опит в работата с важни и актуални за обществото проблеми и с разширяването на хоризонтите на участниците, като не е необходимо непременно да е свързан с професионалната компетентност и сферата на образователна квалификация на доброволеца.

Доброволческите лагери често са свързани и с конкретна кауза.

Например помощ в старчески домове, различни екологични и хуманитарни каузи. През годините Си Ви Ес България са вземали участие в редица такива инициативи и у нас, сред които е изграждането на дневен център за интеграция на младежи в неравностойно положение. Най-големият постоянен проект на организацията, който се провежда в България вече четвърта година, е Проект "Бежанци". Той включва четиридесет доброволци, които по два часа седмично провеждат уроци по български и английски език, занимални за деца и юноши и организират събития в помощ на имиграционните центрове.

Инициативата "Гражданин на света" (Global Citizen) на най-

голямата студентска организация AIESEC също предлага възможност

на младежи да пътуват и помагат безвъзмездно. Марта Добрева от AIESEC обясни, че целта на инициативата е студентите да придобият международен опит и да разширят мирогледа. Сред държавите, в които българските студенти могат да доброволстват, са Полша, Индия, Индонезия, Бразилия, Португалия, Румъния. Същевременно по същата програма идват студенти от други държави, които полагат безвъзмезден труд в България.

Усещането за полезност и мисълта, че си помогнал на друг човек, е награда, която не може да бъде измерена с пари. Участието в благородни каузи предоставя възможност на младите хора да усетят себе си като активна част от човечеството. Същевременно доброволчеството обикновено остава под радар на общественото внимание, както на медиите, така и на властите. Фактът, че няма специфична законодателна база за доброволците, сам по себе си е красноречив. Затова можем само да се радваме, че доброволците не черпят мотивация за действията си от желанието да получат овации и да влязат във фокуса на новините. И все пак обществото трябва да оценява усилията им, защото, макар и без фанфари, те активно работят за разрешаването на сериозни проблеми и изграждането на отворено общество.

На Запад доброволчеството в чужбина е много популярно сред младите хора. Толкова популярно, че още през 90-те години на XX в. се появява цял туристически отрасъл - доброволчески туризъм или волунтуризъм. Основната цел е да се предостави на екскурзиантите "доброволческото преживяване". Организираните екскурзии са най-вече до страни от Третия свят, където туристите посещават сиропиталища или райони на крайна бедност. За разлика от истинското доброволчество, където основната цел на хората е да помагат за разрешаването на конкретен проблем, същността на доброволческия туризъм не е толкова да се окаже нужната помощ, а да се "преживее усещането за доброволчество". Освен голям интерес този особен вид съпричастност си създаде и много противници. Има редица изследвания за вредата от волунтуризма върху местните общества, а също и спекулации за фрапиращи случаи на използване на уязвими обществени групи с цел печалба - например на деца с живи родители, държани в сиропиталища заради туристите.

Мила
ХРИСТОФОРОВА

Програма "Еразъм" доскоро се смяташе основно за студентска територия. От година насам обаче по нея могат да пътуват всички. Новата програма "Еразъм+" обединява в себе си общо седем европейски програми, свързани с мобилност на хора от различни възрасти - както ученици, така и техните учители, читалищни и младежки работници, обучители по различни професии и дори чираци, които тепърва усвояват занаят.

Европа отделя доста голяма сума за възможността повече хора да пътуват в чужбина било за обучение, било за да карат практики или да работят като доброволци. Общият бюджет, който Старият континент е отпуснал по програмата за следващите седем години, е 14,7 млрд. евро. Само за България парите, дадени през 2014 година, са били 24 млн. Очаква се тази година грантът да бъде по-голям.

Студентите, които искат да учат магистратура в чужбина, вече получават възможност да направят това с двойно финансиране - банков кредит плюс стипендия по програма "Еразъм+". Европейската комисия застава зад идеята, отпусайки гаранция по кредитите, които ще могат да бъдат теглени в наши или чужди банки. В допълнение към това младежите ще получават стандартното финансиране по "Еразъм", чийто размер зависи от държавата, която са избрали, но сумата никога не е по-малка от 450 евро. С него те плащат за издръжката си и тези пари не се връщат. Кредитът пък покрива таксите за магистратурите, които в някои държави са доста високи и не всеки студент може да си ги позволи. Особено ако е от България.

Младите хора могат да вземат заем до 18 000 евро, ако им предстои да



Европа раздава заеми на магистри

учат година и половина.

Това са най-високите стойности на магистърските програми по света. Ако следването трае само година, кредитът може да бъде до 12 000 евро.

В момента тече процедура, по която ще бъдат определени банките, отпусканщи заемите за бъдещите магистри. Едва след това ще стане ясно дали те ще теглят кредита в страната, от която са, или в тази, където отиват да учат. При всички положения обаче гарант по него става не българската държава, не студентът и неговите родители, а Еврокомисията. Връщането става едва след дипломирането, като лихвите най-вероятно ще бъдат преференциални. Условието освен високия успех и много доброто ниво на езика е студентът да избере университет в страна, различна от тази, където е получил бакалавърската си степен.

Първите заеми най-вероятно ще бъдат усвоени в началото на следващата година.

Към момента българските студенти избират по "Еразъм" най-вече Германия, следвана обикновено от Франция. Новост в правилата на програмата е и това, че младите хора вече ще могат да пътуват няколко пъти. До момента им се разрешаваше да ползват стипендии по "Еразъм" само веднъж в рамките на цялото си следване. Сега могат да го направят

един път като бакалаври, втори път като магистри, а ако учат в докторска степен, ще могат да отидат и трети път. Ако след това решат да преподават в университет, ще имат възможност да се възползват от програмата и като стажант-преподаватели в чужди вузове.

За първи път програмата дава възможност за пътувания и към трети страни извън Европа.

За тях са отпуснати допълнително около 1,68 млрд. евро, а българските университети твърдят, че вече имат запитвания от редица азиатски висши училища за възможностите да обменят студенти и в двете посоки. Те се интересуват основно от обучението ни в техническите дисциплини, както и по медицина. Виетнам например отдавна иска да изпрати свои студенти в Техническият университет в София, където навремето се обучаваше цяла Виетнамска колония. С Израел се очертава обмен в областта на медицината. Много голям интерес се очертава и към Русия, особено от преподаватели, които владеят добре езика, навремето са учили там и нямат нищо против да отидат в руски университети по обмен. Списъкът от държави включва дори Австралия - въпросът е университетът ти да има сключен договор с австралийско висше училище.

Новост е и възможността да се карат

практики на всички нива - както от студенти, така и от ученици в професионалните гимназии, които получават нещо като дуално обучение в големите европейски заводи. Мнозина споделят, че там работят с най-добрата апаратура, която няма начин да открият у нас. Преди година ученици от професионалната гимназия "Хенри Форд" работили в един от най-големите сервиси на Балканите, намиращ се в Турция. Ремонтирали автомобили от марки, до които тук никой не би ги пуснал да припаят. На финала много от тях получили предложения да доизкарат професионалното си обучение там и дори да започнат работа. Най-често по такива обмени пътуват учениците от гимназии по туризъм, двигатели с вътрешно горене и машиностроене. На тях "Еразъм" плаща около 60-70 евро издръжка на ден, но за да заминат, е нужно самото училище да кандидатства с проект и да бъде одобрено.

Практиките на студентите пък обикновено се заплащат с около 200 евро над издръжката, която "Еразъм" им дава за обучение - тоест около 700 евро. Сумите обаче отново варират в зависимост от държавата. Грантът е по-висок, защото по време на практиката приемащата страна не осигурява общенията за младите хора и им се налага да потърсят квартири. Практики могат да

се карат не само в предприятия и фирми, но и в лаборатории и неправителствени организации. Затворени за стажуващи обаче са институциите на Европейския парламент, които си имат собствени програми за набиране на стажанти. Обикновено за одобрение се чакат около четири месеца, затова младежите трябва много добре да разчетат времето си преди подаване на молбите. Нужно е да са завършили поне първи курс, но програмата позволява и на наскоро дипломирали се абсолвенти да се възползват от нея. Малцина знаят, че по "Еразъм" право да пътуват имат и хора, които са по-възрастни и усвояват професия в някой център за професионално обучение, както и чираци, които учат занаят. Те обаче по-рядко се възползват от този вариант, главно поради незнание на езика.

Сред студентите, които отиват за семестър или година обучение, най-често пътуват филолозите, вероятно поради факта, че изискванията са да владеят езика на много високо ниво. В някои случаи дори B2 от Европейската езикова рамка се оказва недостатъчно висока летва и университетите искат ниво C1. Медиците пък много често по този начин си решават проблема със специализациите - избират Германия за изискваната от тях година стаж, като спе-

циализират в много добри тамошни болници и след това се връщат тук, за да се дипломират. Неслучайно ректорът на Медицинския университет проф. Ваньо Митев отбелязва, че докато Германия ги посреща с хляб и сол и плаща специализациите им, ние все още се чудим как да решим бюрократичните проблеми в тази област. По-малко пътуват студенти от техническите науки, най-вече защото често пъти нивото на езика им е недостатъчно за изискванията на приемащата ги страна. Преподаватели от Софийския университет, който е начело в списъка по обмен на студенти, разказват, че изпращаме годишно около 270 студенти, като в замяна на това приемаме най-вече младежи от Полша.

Малцина знаят, че по "Еразъм" може да се заплати и заминаването като доброволец в чужбина,

за да работиш по социален проект - с бежанци, деца в риск или в областта на екологията. В момента България е изпратила около 200 доброволци в различни точки на света, като програмата им покрива настаняването, храната, както и джобните разходи. Няма специално изискване да знаеш езика на държавата, в която отиваш - обикновено се организират езикови курсове на място, за да усвоят доброволците основни понятия. Естествено, нужен е английски на разговорно ниво, за да осъществяваш комуникация с околните.

Възрастовата граница е от 17 до 30 години, като в много от случаите натам пътуват младежи, завършили бакалавърската си степен, които искат да се ориентират по какъв път да поемат и каква кариера да изберат. Работата по социален проект е идеалният вариант да се вслушаш в самия себе си и да тестваш възможностите си в правенето на нещо реално. По-важното е доброволецът да докаже мотивация, затова и при кандидатстването се подава проект. Не можеш да го направиш индивидуално, а трябва да избереш акредитирана доброволческа организация, през която да кандидатстваш.

Гергана ПЕТКОВА

Седемнадесет години след откриването на първата си линия софийското метро стигна и до... буква на първокласниците. Това обаче не е заслуга на "къртицата", на която ѝ предстои да копае третия метродиаметър от "Овча купел" до ж.к. "Васил Левски", а на автора на "Просвета", поета Владимир Попов.

Това е най-успешният буквар за 1. клас в момента. Но и най-добрият учебник с времето остарява и трябва да догонва реалността. А в XXI век технологиите се развиват толкова динамично, че за една година животът ни може да се промени толкова, колкото за 50 или дори 100 години в миналото.

През 2002 г., когато излезе първото издание на буквара с автори Владимир Попов, филолога Мария Бунева и началната учителка Лилия Вълкова, подземната железница имаше само една линия с няколко спирки от пл. "Света Неделя" до квартал "Обеля". А днес, 13 години по-късно, вече стига до "Надежда", "Младост" и "Лозенец". Тази пролет ще бъдат пуснати двете продължения до летището и до Бизнес парка. През втората половина на годината ще започне строителството и на третата линия на метрото - от театър "Зад канала" през центъра до "Красно село". Хиляди ученици пътуват с него всеки ден до училище и обратно. Това е и една от причините метрото да наме-

ри място в първия учебник по български език и литература на всяко дете.

"Струва ми се, че за първи път в нашия буквар още преди 13 години влезе понятието компютър, както и малкият герой, който работи с него. Сега метрото влиза за първи път в буквар, и то не само като придобивка, но и като естетическа стойност, защото е красиво и всичко в него е като в приказка за детето - сподели авторът на текстовете Владимир Попов. - Богатата съдържателност особено силно личи и в два други нови текста - "Площад "Свобода" и "По река Дунав", разположени един срещу друг. Те взаимно си кореспондират и се допълват, защото темата

им е всъщност една - българската свобода и история, или, най-общо казано, патриотичната тема. Текстовете са кратки по обем, четивни и интересни, едновременно художествени, но имат и документална стойност - децата за първи път се срещат с името на Васил Левски, както и на една българска майка, закрилница на герои - Баба Тонка. Тази, условно казано, патриотична тема ще намерим и в стихотворението "Родина". То по неповторим начин влиза в света на детето, за да обясни това все още абстрактно за него понятие "родина" чрез простички и разбираеми неща - усмивката на мама, прегръдката на татко и детската стая. Всички нови текстове притежават в най-висока степен качествата четивност, съдържателност и художественост."

Другата причина за промените са препоръките на действащи начални учители. С тяхна помощ авторите направиха по-ефективно разпределение на учебните часове в предбуквения и буквения етап, добавиха уроци, които го правят по-удобен за работа, въведоха улеснения за четене и др.

"Букварът е първата най-важна книга за де-

тето - тя се помни цял живот. От буквара първолачето се научава не само да чете, но и да осмисля прочетеното. Дотогава е слушало приказки и стихове от родителите си, от филмчетата и детски предавания. В буквара то за първи път ги чете и разбира само, представя си героите им, развива

въображението и ума си. Затова всичко в буквара трябва да е интересно и занимателно. И начинът, по който се преподават звуковете и буквите, и текстовете за четене, и цветните илюстрации към тях. Хубавият буквар трябва да носи радост на детските очи и душа. Към такъв буквар сме се

стремили и ние от "Просвета", добави поетът Владимир Попов.

Преработките на буквара и трите упражнителни тетрадки към него са в пълно съответствие с учебната програма на Министерството на образованието и науката (МОН) и вече са одобрени от него.



Метрото влезе в буквара

Лесно за учителите, лесно за децата

При новото разпределение на учебното съдържание за първокласниците предбуквеният етап е 2 седмици, а буквеният - 24 седмици (когато се изучават звукове, буквите и сричките). Съкратено е времето на предбуквения етап за сметка на буквения. Тази промяна е необходима, тъй като буквеният етап изисква повече време за упражняване и затвърдяване. Това наложи да се преразпределят темите. Именно за да може по-често да се затвърдява наученото, а да не се "препуска" из учебния материал, в буквара и в учебната тетрадка по писане № 2 са добавени 6 нови упражнителни урока. В буквара те са след буквите О, Л, Ф, С, К и Щ, а в учебната тетрадка съответните

уроци по писане са поместени на последните страници.

В упражнителните и в някои обобщителни уроци са включени нови текстове, които звучат актуално и са съобразени с възрастовите и психическите особености на първокласниците. Стихотворенията притежават висока художествена и възпитателна стойност. Подборът на думи дава възможност да се изпълняват и упражненията на практическа основа, свързани с предстоящо усвояване на езикови явления и правописни правила в следващите класове.

Използвано е ново, по-ефективно и по-лесно различимо графично обозначаване на сричките, което подпомага четенето при деца, нуждаещи се по-



дълго време от съответните зрителни опори. Приложен е и нов начин за онагледяване на разликата между звуковия и буквения състав при думи, съдържащи ДЖ, ДЗ, Щ, Ю и Я.

В новите теми е добавен съвременен илюстративен материал, дело на известната българска художничка Маглена Константинова. Изображението в началото на буквара е заменено с красива илюстрация за първия учебен ден и раздялата с летните игри и забавления.



МУЗИКАЛНИЯТ ФЕСТИВАЛ В ПАЗАРДЖИК СТАНА НА 40

Олга КАМБУРОВА

Преди 40 години в Пазарджик се ражда фестивалът "Зимни музикални вечери". Идеята е на проф. Иван Спасов, емблематична фигура в българския музикален авангард по онова време, дългогодишен диригент на симфоничния оркестър на града. Фестивалът скоро се превръща в централно събитие в музикалния живот на Пазарджик.

С днешна дата начело на оркестъра е Григор Паликаров. Форматът "2+2" продължава да се спазва - два класически симфонични концерта в началото и края и два разнотипни камерни концерта между тях. По традиция в програмата се появяват силни български музиканти, като акцентът в последните години е към по-младите изпълнители, известни вече на европейската и световната публика. Като Албена Данаилова - първата жена - концертмайстор на Виенската филхармония, Людмил Ангелов - всепризнат майстор на клавишите, и Веско Пантелеев-Ешкенази, концертмайстор на Концертгебау - Амстердам.

Този път на откриването на фестивала на 29 януари ще можем да видим и чуем цигуларя Елин Колев, който преди месец навърши 18 г. Дебютът му с оркестър е едва на осем - с



Vogtland Philharmonic Greiz, Райхенбах. Следват поредица от концерти в цяла Германия, в Италия и Австрия, турне в САЩ. 12-годишен дебютира в "Карнеги Хол" в Ню Йорк. В тийнейджърска възраст вече е студент в Университета за музика в Карлсруе, Германия. На фестивала в Пазарджик Елин ще свири виртуозния Концерт за цигулка № 1 от Паганини. И още един акцент в откриващата програма на фестивала - стремежът на диригента Григор Паликаров е да предизвика оркестъра с изключително трудна, сложна партитура, която го поставя на изпитание. След "Картини от една изложба", Шостакович - Симфония №9, в последните издания сега "високата летва" е Симфоничната поема "Дон Жуан" от Рихард Щраус.

На финала на фестивала, на 2 февруари, в програмата, включваща

любими на публиката произведения от Рахманинов и Брамс, солист и диригент на Симфоничния оркестър на Пазарджик ще са корейски музиканти.

Интересни гостувания има и в двата камерни концерта, разположени в дните между симфоничните. В първия е не толкова често срещана звукова комбинация - цигулка и китара. Изпълнителите са португалският цигулар Емануел Салвадор, сочен от критиката като един от най-добрите от своето поколение, и китаристът от Обединеното кралство Реймънд Бърли, записал името си в концертни афиши освен в родината си също и във Ванкувър, Торонто, Принстън, Калгари, Сиатъл, Сан Франциско, Вашингтон, Дъблин, Бон, Бремен, Лима... Програмата на дуото в Пазарджик е много разнообразна - от предкласика до тангата



на Астор Пиаццола.

Още по-голяма рядкост в българския музикален календар са концертите на духови ансамбли, а фестивалът ще ни срещне с Духов квинтет "Windart" - флейта, обой, валдхорна, фгот, кларинет. Петима

млади музиканти, които като квинтет имат вече три награди от Международни конкурси, участвали са в майсторски клас на солисти на Виенската академия, предстои им участие в International Summer Academy, Австрия.

Традиционно програмата включва и творби на български автори - сега на Иван Спасов и Григор Паликаров, а във фойето на концертната зала на Пазарджик ще бъдат разположени афиши от всичките 40 издания на фестивала.

КОНЦЕРТ „БОРИС ХРИСТОВ И ЦЪРКОВНОСЛАВЯНСКИТЕ ПЕСНОПЕНИЯ“ ЩЕ БЪДЕ ПРЕДСТАВЕН В ЦЕНТРАЛНИЯ ВОЕНЕН КЛУБ



Голям концерт, посветен на световноизвестния български бас Борис Христов, ще се състои на 30 януари 2015 г. (петък) от 18:00 ч. в концертната зала на Централния военен клуб в София. Музикалният празник ще мине под наслов "Борис Христов и църковнославянските

песнопения". Участие ще вземат Академичен хор "Гусла" с диригент акад. Валентин Бобевски и хорът при катедралния храм "Св. Александър Невски" с диригент доц. Димитър Димитров. Солистите Петър Петров, Стоян Бончев, Бойко Цветанов и Велислав Велев ще

представят песни от църковнославянския репертоар на Борис Христов. Присъстващите на концерта ще могат да си купят книгата на акад. Александър Абаджиев "Тримата велики баса", посветена на живота и творчеството на Борис Христов, Николай Гяуров и Никола Гюзелев.

Книгата, която струва 25 лв., ще се продава с 5 лв. отстъпка. Входът е свободен.

На 20 февруари т.г. от 18:00 часа в Руския културно-информационен център ще се проведе концерт "Борис Христов, Николай Гяуров, Никола Гюзелев и руската музика".

На 22 януари в аулата на Военномедицинската академия се състоя премиерата на първия том от "История на българите от Македония", която съвпадна с 80-гошнината на автора, акад. проф. д-р Григор Велев. Този изключително ценен и актуален труд е венец на научната му дейност и на общественото му неспокойствие, които намериха своето изражение в предишните му монографии като "Национализъмът", "Диктатура. Терор. Геноцид. Шовинизъм (Фундаменти на комунизма, фашизма, националсоциализма)", "Българският национализъм и неговото бъдеще" и "Българската национална кауза (1762-2012)".

Акад. проф. Пламен Павлов, който е рецензент на тритомното издание "История на българите от Македония", изтъкна изключително богатата ерудиция на автора, както и лекотата и достъпния език, на който е написана книгата. Той подчерта, че това е професионално подреден, прегледен учебник, посветен на историята на областта Македония, който проследява съдбата ѝ през различните векове и чак до наши дни. Друго голямо предимство на този труд, подчерта известният ни историк, е изключително добросъвестното боравене с всички известни факти по темата и че неговите препоръки по текста са били не само много малко, но и незначителни, прецизира само нюансите.

Литературният ре-

"История на българите от Македония" тръгна към читателите



дактор на изданието акад. Румен Леонидов добави, че тази книга е едновременно кандило, светилник и факел, защото тя е написана със синовна почит към хилядите български възрожденци, нашите деди и прадеди, отдали живота си за свободата на майка Македония. Книга, осветляваща и разпръскваща с духовната си свят мрака на nihilism, тъмната на днешното национално безсъзнание. Тя е и факел, издигнат високо и устремено към бъдещето на нацията ни, заявка пред портите на Бога, че най-старата държава в Европа ще

продължи да бъде извор и люлка на цивилизацията. Освен интелект и познания, за да създадеш и издадеш тази история, трябва да притежаваш и нравствена отговорност и обществена смелост, която не всички автори притежават, обобщил Леонидов.

В заключителното си слово акад. Велев изрази благодарността си към Военното издателство за чудесно оформеното и отпечатаното издание, обясни мотивите да посвети цяло десетилетие от живота си на събирането и подреждането в едно книжно тяло на истините за историчес-



ката съдба на Македония в контекста на националната ни памет.

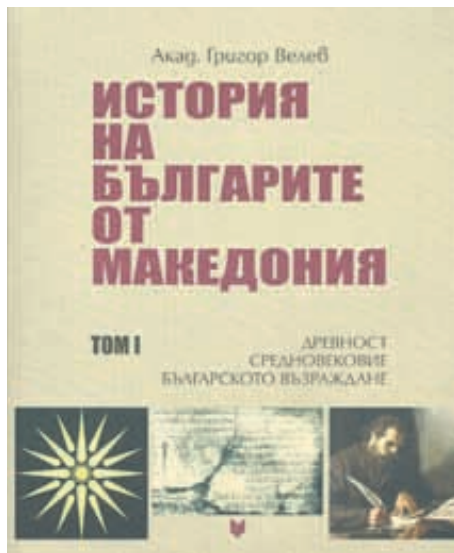
Присъстващите академици, дописни членове и членове наблюда-

ра на уникалното издание, поздравиха юбиляра и му поднесоха своите паметни подаръци. От името на Академичния съвет на БАН акад. Маргарита Каменова връчи на акад. Григор Велев поздравителен адрес и почетен плакет. Тя прочете и поздравленията от Община Хасково, родното място на юбиляра, и му предаде подаръка на общината - икона със закрилницата на града Св. Дева Мария.

Акад. Панделиев прочете специално приветствие от името на пловдивския клон на БАН и предаде подаръците му. Думата взе и магистър фармацевт Христо Григоров, дхк, председател на Българския червен кръст, който обяви, че Националният съвет на БЧК при пълно единодушие е приел решение да удостои акад. Григор Велев с почетния плакет на организацията и с юбилейна грамота, които се присъждат много рядко и само при доказан голям принос към човечеството.

Тържеството продължи с чаша червено вино и десетки пожелания за многая лета.

Духовна инвестиция в бъдещето на българското общество



Читателите на това солидно изследване най-сетне ще могат да се запознаят с възникването на понятието "Македония" като админи-

стративна област във Византия, както и етническият състав на нейното население.

Първият том включва всички факти по темата, като хронологията започва още от древността, преминава през Средновековието и стига до Българското възраждане.

Във втори и трети том, които са предадени за печат, авторът разглежда националнореволюционната борба в Македония и разкола сред нейните организации, краха на българската национална кауза за Македония, както и националното предателство на БКП.

Общият обем на трите тома е 2200 страници. С този уникален, десетгодишен научен труд акад. Григор Велев дава достоен документален отговор на продължаващата коминтерновска манипулация около изкуствено създадените македонска нация, език и история.

Изданието е много актуално и се посреща с необикновен интерес, защото досега у нас публикациите, разглеждащи т.нар. Македонски въпрос, са около 3500, но те са разпокъсани и се спират само на отделни проблеми. В настоящата трилогия цялата тази информация е обединена, анализирана и систематизирана и изследването се превръща в най-аргументираното и фактологически защитеното опровержение срещу напъните да се фалшифицира националната ни история.

Акад. Велев пише: "Македония е била и е част от историческата ни съдба. У нас почти 2,5 млн. българи носят живец и кръвна връзка с днешните граждани от Вардарска и Егейска Македония, с които имаме общ генетичен код. Това е научно доказано".

Днешните и утрешните читатели на това издание ще получат възможността да проучат ролята на Охридската

българска архиепископия за съхраняването на българския национален дух, ще си отговорят на въпроса защо Македоно-одринската организация носи това наименование, защо всички водачи на революционните борби в Македония се декларират като българи. И още - защо в продължение на 45 години комунистическият режим забраняваше публично да се изричат истините за българите от Македония, както и защо и до днес нямаме национално осмислена политика спрямо Р Македония.

Трилогията на акад. Григор Велев запълва не само белите петна в българската историография, но тя има много съществено национално значение, тъй като е безценна духовна инвестиция в бъдещето на българското общество.

Страницата подготви екип на В. "Животът днес"

Моят град

СОФИЯ

Столицата ще получи 28 трамвая от Швейцария



В София ще се движат 28 употребявани, но модернизирани трамваи по Българо-швейцарската програма за сътрудничество. Те са на стойност 3 милиона швейцарски франка. Трамваите ще бъдат получени от швейцарския град Базел.

"Тези трамваи са модернизирани, с редица подобрения и ще заменят 28 от старите. Предвиждаме да се движат по линиите 3 и 12. Те ще бъдат достъпни за хора с увреждания и майки с колички. Направените подобрения на трамваите са свързани със спестяване на енергия,

ще показват остатъчния път и ще намаляват шумовите емисии. Капацитетът им е 57 седящи и 157 правостоящи", посочи столичният кмет Йорданка Фандъкова.

"Тези огромни инвестиции не могат да бъдат осъществени чрез парите на столицата, а именно чрез данъците на софиянци. Затова чрез този проект ще модернизираме градския транспорт, а и ще подобрим въздуха в София. Миналата година бяха доставени нови 20 трамвая, 10 моториси и 46 нови автобуса. Очакваме още 80 нови автобуса, както и подписване на договор с Европейската инвестиционна банка за закупуването на други 110 автобуса", поясни Фандъкова.

ВАРНА

Младежи с увреждания влизат в нов дом

От първи април 98 деца и младежи с увреждания на възраст от 3 до 29 години ще бъдат изведени от социалните домове и ще започнат да живеят в новоизградените седем Центъра за настаняване от семеен тип, съобщава live.varna.bg. Целта е да

се улесни и подкрепи процесът по тяхната деинституционализация чрез създаване на модел за развитие на заместваща семейна грижа. Успоредно с това специалистите ще работят и с родителите на тези деца с цел връщането им в семейната

среда. Дотогава предстои набиране на персонал и адаптирането на децата. Предвижда се в центровете да бъде осигурена работа за над 80 души. Кандидатите могат да намерят пълна информация за изискванията в сайта на Община Варна. Проектът се реализира по оперативната програма "Регионално развитие", общата стойност е 1,038 млн. лева.

БУРГАС



Засилват контрола в дискотеките

Общинският съвет на Бургас подкрепи предложението на кмета Димитър Николов за въвеждането на засилен контрол в нощните заведения в града. Градоначалникът внесе за разглеждане в местния парламент проект за въвеждане на крути мерки за сигурност в бургаските дискотеки. Задължително монтиране на детектори за отк-

риване на хладно и огнестрелно оръжие на входовете на нощните заведения, въвеждане на непрекъснато видеонаблюдение с камери в режим на записване и паникбутон са само част от идеите за засилване на контрола. Очаква се промените в Наредбата за опазване на обществеността да бъдат приети на януарската сесия. Ако до ме-

сец след това изискванията не бъдат изпълнени, нощните заведения ще бъдат затваряни. Проектът е публикуван в официалния сайт на Община Бургас. Предложенията са изпратени на полицията и прокуратурата за мнение. Бургазлии също могат да изпращат своите идеи до приемането на наредбата на сесията през януари.

ПЛОВДИВ



Изграждат най-голямата мрежа от велоалеи в страната

В края на месеца започва изграждането на 48 км велоалеи, които са част от големия транспортен проект на Пловдив, съобщават от общината. Предвижда се създаването на нови 37 км велоалеи, както и рехабилитация на вече съществуващите 11 км. Мрежата ще обхване голе-

мите булеварди и пътни артерии във всички райони на града, безплатни паркоместа, а между отделните части ще има връзка. Общата стойност на инвестицията е 15 млн. лв., а финансирането е осигурено по оперативната програма "Регионално развитие" 2007-2013. "С реализаци-

ята на този етап от Транспортния проект Пловдив ще стане градът с най-много велоалеи в страната", заяви кметът инж. Иван Тотев. Той допълни още, че скоро се очаква подписването на договора за изграждането на електронното таксуване.

БЛАГОЕВГРАД

Пристигна новият шестканален ЕКГ апарат за родилното отделение в МБАЛ - Благоевград. Модерната апаратура бе поръчана по повод празника на акушерите от болницата. Той е жизнено необходим за работата на АГ отделението, преносим е и изключително прецизен. Новият ЕКГ апарат бе обещан от кмета на община Благоевград д-р Атанас Камбитов, за да повиши ефективността в работата на едно от най-важните отделения в лечебно-

Модерна апаратура за областната болница



то заведение. Той служи за изследване на активността на сърцето. С мощта на електрокарди-

ограмата електрическа-та активност на сърцето се регистрира върху хартиен носител.

СТАРА ЗАГОРА

Ротарианци от България и САЩ осъществяват съвместни проекти

Шестима представители на Дистрикт Мейн и Ню Хемпшир ще посетят Стара Загора през април т.г., за да помогнат за реализацията на съвместни проекти и сътрудничеството с българските ротарианци. Това съобщи Лорънс Фърбиш, дистрикт-гуверньор на Дистрикт Мейн и Ню Хемпшир, по време на срещата си със зам.-кмета на Община Стара Заго-

ра Иванка Сотирова. Г-жа Сотирова изрази подкрепата на кмета и на общинското ръководство за партньорството между граждански организации и администрацията. В края на май приключва проектът за оборудване на най-модерната в България сензорна зала в Дневния център за деца с увреждания в Стара Загора. Проектът е на Ротари клуб Стара За-

гора на стойност над 56 хил. долара, като 23 хил. лева са предоставени от Общинския фонд за подпомагане на неправителствени организации на Община Стара Загора. До 2 години ще бъде реализиран Глобален грандпроект в хуманитарната сфера, с който е свързано посещението на американските ротарианци през април, съобщи още Фърбиш.

Човешкият ресурс във фирмата е най-ценен

Мирослава
КИРИЛОВА

Професията "мениджър човешки ресурси" става все по-атрактивна сред младите хора в България. Петдесет и един отбора от по двама студенти взеха участие в първото издание на състезанието "HR в действие" на Българската асоциация за управление на хора (БАУХ). "С тази инициатива искаме да разберем доколко наученото в университета може да се приложи на практика, или иначе казано, къде се къса връзката между бизнеса и образованието", обясни Полина Господинова, експерт "Програми и проекти" от асоциацията.

В състезанието са се включили и 12 компании от различни сфери - компютърни технологии, търговия, производство, енергетика, обработка на информация и др. Те са поставили своите казуси, с които би трябвало да се справи отделът по



човешки ресурси (HR), така че отборите са решавали задачата на всяка компания. "Студентите имаха един месец, за да потърсят изход от проблема на фирмата, и много от тях подхождаха с голям ентузиазъм. Те дори се срещаха с представители на компаниите, за да разберат по-конкретно поставените им казуси", обобща Господинова.

Особено очаровани от предложението на второкурсничките Христина Петрова и Мелиса Арон (Висше училище Международен колеж, специалност "Хотелски мениджмънт") са останали от "Оргхим". Компанията поставя интересен казус. Във фирмата работят служители с дългогодишен опит, за които "Оргхим" е единственото работно място през целия им професионален живот. Те са силно привързани как-

то към работното си място, така и към фирмата, възприемат я като своето семейство, обичат работата си, познават всички процеси и продукти, проявяват изключителна лоялност и професионализъм. От друга страна, през последните няколко години компанията наема нови млади хора с хъс и ентузиазъм за работа, които трябва да работят наравно с по-дългогодишните си колеги и да се адаптират бързо в работната среда. Въпреки доброто си образование и владееенето на чужди езици те срещат редица предизвикателства, свързани предимно с недостатъчното познаване на процесите в компанията и нейните неписани правила (корпоративната култура). Задачата, поставена от "Оргхим", е да се намерят начини за поощряване и приобщаване на по-младите слу-

жителите към ценностите на компанията, както и за подобряване на вътрешната комуникация между работещите.

Момичетата от Добрич ясно и структурирано дават практически съвети, които могат да са полезни за всяка компания - като организиране на екипни срещи, участия в профсъюзи, бонуси към индивидуалните възнаграждения, както и назначаване на ментори за младите хора във фирмата. Мелиса и Христина прилагат бланки за отчети, анкети, системи за



оценка на мотивираността и ангажираността и спечелват журито на компанията. Мотото им е "Има ли желание, има и начин". През лятото, когато са по-свободни, те ще започнат стаж в "Оргхим", обясни Веселина Дякова, специалист по човешки ресурси във фирмата. Експертът подчерта, че има пряка връзка между правилното мотивиране, насърчаване и управление на екипа и финансовите резултати на компанията и момичетата са го разбрали.

"Добрият бизнес се корени в добрата организация и запазването и развиването на ценните й ресурси. А най-ценен за една организация според нас е човешкият й ресурс. В проекта „HR в действие“ намерихме възможност да обменим знания, опит и гледни точки с професионалисти от сферата, в която искаме да се развиваме", споделиха Аксения Долашкова и Борислава Иванова - студентки в Софийския университет, специалност "Трудова и организационна психология". Те са побе-

дителки в намирането на решение на казус на консултантската фирма "Заедно".

Все повече малки и големи компании осъзнават значимостта на специалистите по човешки ресурси. Те не просто отчитат ангажираността на служителите и поставят оценка върху работата им, но познават всеки един от работещите, техните истории, проблеми, грижат се за мотивираността им.

Хората са тези, които дават устойчива конкурентоспособност на бизнеса в дългосрочен план, убедени са професионалистите по HR. Според информацията на Jobs Tiger заплатата на тези специалисти варира значително в зависимост от фактори като големината на компанията, сектор, препоръки за служителите, години опит и др. 75% от работодателите в България плащат заплата до 800 лв. месечно на служител от "Човешки ресурси". Всеки пети бизнесмен е готов да даде над 800 лв. възнаграждение на членния кадръ.

Кристина Кръстева - победител в задачата, поставена от XS Software



Спечелихме конкурса заедно с колежката ми Маргарита Джипова. Записали сме магистратура "Организационно поведение и консултиране на организацията" в СУ, а преди това

аз съм завършила "Човешки ресурси" в УНСС. Казусът на ИТ компанията ме накара да се замисля, че във всеки проблем трябва да се търси нестандартното решение, английският термин е "out

of the box". Когато в компанията има комуникация между служителите, към всеки случай се подхожда индивидуално, то и работата става по-ефективна, което се отразява и на финансовите резултати. Подготвихме специален етичен кодекс на компанията, както и наръчник за избягване на дискриминацията на работното място. Сред съветите ни към мениджърите на компанията бяха да се стараят да разпознават неподходящо поведение още преди да се е задълбочило до степен, в която да причини неудобство, както и да създадат онлайн платформа за отразяване на личните празници и постижения.

Людмил Цонев - победител в казуса на ЧЕЗ



Заедно с колежката ми Мария Гергьовска сме студенти в четвърти

курс на специалност "Икономика на човешките ресурси" в Университет за национално и световно стопанство. Истината е, че HR професията е много динамична и според мен тепърва ще се развива в България. Решихме да участваме в състезанието, защото ни се видя чудесно предизвикателство, за да покажем наученото на практика. Казусът бе-

ше следният: в компанията се трудят между 2000 и 3000 служители и трябваше да се намерят методи за оценка на това доколко са ефективни обученията, провеждани във фирмата - езикови, професионални, компютърни, търговски и поведенчески. С различни подходи, бланки, анкети и предложения мисля, че впечатлихме мениджърите на компанията.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

27 ЯНУАРИ - 2 ФЕВРУАРИ 2015

Грипната епидемия е факт

Както всяка година, и тази грипът не ни подмина. Упоритият гост обаче все още се подценява от повечето хора. Защо това е опасно и как да се предпазите от вируса четете

на стр. 18

Изпитиите провокират мозъка

Започне ли сесията, студентите четат ударно, понякога по цели нощи, и почти не почиват. Това обаче натоварва прекомерно мозъка. Как да му помогнем ще разберете

на стр. 23

Здраве от галечен Кумау



Едно от предимствата на отварянето ни към света е възможността да опитаме редица екзотични плодове и зеленчуци, много от които доскоро напълно непознати. Такъв плод, който у нас се предлага съвсем отскоро, но за кратко време спечели много почитатели, е личи. Повече за неговите здравословни ефекти

на стр. 26

Храните, които изсмукват силата ни

Американски диетолози и физиолози съставиха рейтинг на продуктите, които при определени обстоятелства намаляват жизнената ни енергия, правят ни вяли и сънливи, особено в зимния сезон. Кой са те вижте

на стр. 27



СВЕТОВНАТА ЗДРАВНА ИНДУСТРИЯ СЕ ОБЕДИНЯВА ОКОЛО GS1

Освен търговията на дребно друга важна тема от пленарните сесии по време на предстоящия Глобален форум GS1, който ще се проведе от 9 до 13 февруари в Брюксел, е "Стандартите GS1 в здравеопазването". Приложението на стандартите в този сектор нараства с всяка следваща година и ако в началото като

пример можеха да бъдат цитирани отделни индивидуални решения, целящи основно повишаване на ефективността и прозрачността, намаляване на грешките и загубите, днес все повече здравни организации и правителства се обръщат към системата от стандарти GS1, за да отговорят на новите регула-



торни изисквания. От еднозначното идентифициране на медицинс-

ките изделия чрез стандартите GS1 могат да се възползват както пациентите, така и здравната система. Стандартите помагат на здравните организации по цял свят, когато е необходимо бързо и ефек-

тивно да се идентифицират изделия, които трябва да бъдат изтеглени от пазара; повишава точността при сигнали за предотвратяване на нежелани събития и не на последно място - предлага основа за изграждането на глобална и безопасна верига за доставки.

С цел да се постигне пълна прозрачност до пациента е необходимо болниците също да въведат системи за проследимост. В тази връзка GS1 създаде Консултативен здравен съвет (Healthcare Provider Advisory Council - HPAC), който се състои от експерти на GS1, здравни организации, болници и софтуерни фирми и съветва относно прилагането на стандартите GS1 в здравните институции и аптеки.

ТРИ ОБЩИНСКИ БОЛНИЦИ С ПРОЕКТИ ЗА БЛИЗО 2 МЛН. ЛЕВА



Три общински болници в София се финансират по програма JESSICA. Благодарение на "Фонда за устойчиво градско развитие" и инициативата JESSICA е подобрена както градската среда, така и качеството на здравното обслужване в общинските болници в София. Това каза кметът на София Йорданка Фандъкова при представяне на резултатите от проекта в Четвърта МБАЛ София ЕАД. Първа градска болница получи своята

техника, също и Четвърта градска болница. Предстои да се предостави новото оборудване и в Първа акушеро-гинекологична болница "Св. София". Общата стойност на финансирането за трите болници е близо 2 млн. лева, инвестирани в здравеопазване, в подобряване на качеството на обслужване, каза също кметът Фандъкова. По думите ѝ общинските болници в последните години подобряват своята работа непрекъснато и това се дължи на

ръководството. Фандъкова посочи, че не очаква печалба от общинските болници, важно е подобряване

на качеството на обслужване. Близо 5000 пациенти са преминали през Четвърта градска болница за 2014 г. Об-

щината инвестира около 8 млн. лева годишно за подпомагане на общинските болници. (ЖД)

МУЛТИВИТАМИНИ АЛАЙВ - МОЩНА ЗАЩИТА СРЕЩУ ГРИПА!

През есенно-зимните месеци имунната система става силно чувствителна към влиянието на околната среда. Ниските температури, недостигът на слънчеви лъчи, застоялият начин на живот и липсата на витамини в храната отслабват естествените защити на тялото срещу многобройните вируси и бактерии. В резултат от това лесно биваме атакувани от всевъзможните грипни вируси и сезонни настинки и боледуваме все по-често и по-тежко. Всичко това е продиктувано само и единствено от състоянието на имунната система! Именно тя е тази, която ни предпазва от заболявания и подпомага възстановяването на организма след боледуване и периоди на силен стрес! Състоянието на имунната система е от критично важно значение за физическото и психическото здраве на човека. И най-добрият начин да я подкрепим е чрез допълнителен прием на качествени мултивитаминови

Alive мултивитаминови - естествен имуноген стимулант с бързо действие!

Alive мултивитаминови са нещо много повече от мултивитамина хранителна добавка и нямат нищо общо със синтетичните формули. Alive мултивитаминови съдържат само вещества, извлечени от пресни сурови растения, плодове и зеленчуци! Alive мултивитаминови спадат към категорията "Whole Food" витамини, което е отбелязано и на опаковката им. "Whole Food" показва, че продуктът предоставя всички жизненоважни елементи, съдържащи се в храните.



Алайв мултивитаминови са източник на 26 витамини и минерали, 26 плодове и зеленчуци, 14 зелени растения, сред които спиролина и хлорела, 12 храносмилателни ензима, 18 аминокиселини, 12 органично отгледани гъби, повече от 40 антиоксиданта, както и омега-3, -6 и -9 мастни киселини! Alive мултивитаминови осигуряват всичко необходимо за нормалното функциониране на имунната система. Приемът им значително намалява риска от грип и простуда и води до увеличаване на енергията и жизнеността. Алайв мултивитаминови оказват силна подкрепа и на мозъка, зрението, нервната и сърдечносъдовата система.

Всяка таблетка от Алайв суперхрана се абсорбира непосредствено след приема, разграждайки се за по-малко от 30 минути. Така можете да усетите енергията веднага!

Alive мултивитаминови са произведени по високия стандарт на американската компания Nature's Way, USA. Продуктът не съдържа оцветители, консерванти, захар и други изкуствени вещества!

Алайв мултивитаминови - почувствай енергията веднага!



● Специализиран медицински транспорт от врата до врата в София, страната и чужбина



Медик Транс Асист

Можете да поръчате линейка с екип за пренасяне на болни на телефони: **02 49 69 000; 08 89 12 69 00**, или чрез имейл: **office@lineikata.bg**

● медицинско осигуряване на спортни и обществени събития, тийм билдинги, "зелено училище"

Търсете в аптеките и онлайн на www.revita.bg. За повече информация 0879882527 - "РеВита" ООД

РАННОТО ПРОТИВОВИРУСНО ЛЕЧЕНИЕ Е РЕШАВАЩО ПРИ ГРИП



Д-р Гоцева, защо през тази година се получи по-силно напрежение във връзка със започналата в много райони на страната грипна епидемия?

- Всяка година се

създава такова напрежение, защото повечето хора отдават значение на грипа едва когато боледуват самите те или техните близки. Същевременно на профилактиката все още не се набляга достатъчно.

- Научихме ли се

как да различаваме грипа от настинката?

- Сред широката общественост не са достатъчни познанията в тази посока. Все още има хора, които сами преценяват какво е тяхното състояние и често тази преценка се оказ-

ва погрешна. Най-правилно е да се обръщат към личния си лекар или инфекционист.

- Нека все пак да припомним кои симптоми открояват грипа от другите респираторни вирусни инфекции.

- Една от най-съществените характеристики на грипа е внезапното, остро начало. Често болните от грип могат точно да посочат момента на първите симптоми. Появяват се повишена температура с втрисане и болки в мускулите, главоболие, изразена отпадналост и общо неразположение, съпътствани от катарални симптоми - болки в гърлото, хрема, суха и мъчителна кашлица.

- Защо е важно бързо да се разбере при едно заболяване дали става въпрос за грип или за друг тип вирус?

- Защото грипът е заболяване, което крие сериозен риск от усложнения, някои от които могат да бъдат животозастрашаващи. Правилната клинична преценка е от особена важност за своевременно и правилно терапевтично поведение.

- Каква трябва да бъде реакцията, когато се появят типичните за грипа оплаквания?

- Съветът ми към хо-

рата е още при поява на първите симптоми да потърсят лекарска помощ, за да бъдат прегледани и съответно да им бъде предписана удачната в този случай антивирусна терапия. Масовата употреба на температуропонижаващи медикаменти не лекува грипа, изисква се специфично лечение с утвърдени в практиката противогрипни препарати, какъвто е например римантадин хидрохлорид.

- Разпространена е практиката като един вид застраховка срещу усложнения още в началото на грипната инфекция да се приемат антибиотици...

- Това е напълно погрешна практика. Причинителят на грипа е вирус, а антибиотиците са средства за лечение на бактериална инфекция. Затова приемът на антибиотици като стартова терапия в самото начало на заболяването е неоправдан. Има конкретни показания кога да бъде прилагано антибиотично лечение и предписването им се налага при настъпили бактериални усложнения.

- Какъв е правилният лечебен подход в началото на грип?

- Има специално създадени лекарства срещу грипните вируси, утвърдени в клиничната

практика. Става въпрос за две групи медикаменти, наречени химиопрепарати. Имаме традиционен дългогодишен опит с римантадин хидрохлорид, който е представител на клас M2 вирусни инхибитори. Прилагат се също и неврамидиназните инхибитори. За да бъдат ефективни, важно условие е лечението с тях да започне максимално рано, в първите 1-2 дни от началото на заболяването.

- Какво всъщност се постига с това специфично лечение?

- На първо място се намаляват значително тежестта на заболяването и рискът от възникване на усложнения, вкл. смърт. Скъсява се и периодът на боледуване. Механизмът на действие на противовирусните медикаменти е свързан с това, че атакуват самия грипен вирус.

- А по отношение на предпазването от грипа какви са възможностите?

- СЗО препоръчва като ефективни средства за защита срещу грип ежегодното приложение на ваксина и употребата на антивирусни медикаменти в епидемичния сезон. България все още е сред страните с нисък имунизационен обхват. Като постекспозиционна профилактика се препоръчват споменатите вече групи противовирусни препарати. Те могат да се прилагат както с профилактична, така и с лечебна цел в съответния указан дозов режим. Важен момент в комплекса от противоепидемични мерки е изолацията на болните у дома или в лечебно заведение, носенето на маски, добра лична хигиена, редовното проветряване на помещенията, избягването на обществени места, където има струпване на много хора. Към препоръките не бива да пропускат да се избягва самолечението, хората да бъдат внимателни и отговорни към здравето си.

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ИМУНИТЕТ
Хранителна добавка

Lacto4VIP
Живи лактобацили

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Антивирусни препарати

ОТПАДНАЛОСТ И УМОРА
Хранителна добавка

Ambinor
Ампули за пиене

ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА
Хранителна добавка

N-Ti-Tuss
Билков сироп и билкови капсули

.....> ВИЖ НА www.health.bg

12 БИЛКИ за ПРЕЧИСТВАНЕ на КРЪВТА Фито ИМУНОВАКС Д

По оригинална рецепта на
Петър Димков

ФИТО ИМУНОВАКС Д



- Стабилизира имунния статус;
- Предпазва организма от грип и други вирусни и бактериални инфекции;
- Повишава съпротивителните сили.

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 плюс" ЕООД
02/953 26 01

НЕ БИВА ДА МИСЛИМ ЗА ПАРИ, КОГАТО СПАСЯВАМЕ ЖИВОТ

● С доц. Маргарита Гешева разговаря Галина Спасова

Доц. д-р Маргарита Гешева работи в "Пирогов" вече 37 години, от 2011-а е началник на Клиниката по токсикология. "Пирогов" е и мястото, където преди 52 години е поставено началото на токсикологията в България.

Доц. Гешева казва, че винаги е работила клинична медицина, а още като млад лекар е разбрала, че професията и специалността токсикология са точно това, което ѝ харесва и което е за нея.

Любопитно е, че не някой друг, а учителят ѝ по немски е имал решаващата дума какъв път в живота да поеме. Той неведнъж казвал, че един-единствен лекар тежи много повече, отколкото всяко правителство.

Как Ви звучи тази формула след толкова години, доц. Гешева? Не сте ли разочарована понякога от избора си?

- Актуално звучи. И е голямо удовлетворение заради ежедневните подвизи, които извършваме за спасяването на млади хора. Щастлива съм да работя точно това и точно тук. Изпитвам разочарование единствено когато съм ограничена от действията на здравната каса, заради които трябва да внимаваме за всеки медикамент - нарушаваме ли определения лимит, ощетяваме ли клиниката, ощетяваме ли болницата. Трябва да преценяваме, а от друга страна на външните е животът на пациента. Ние сме непрекъснато морално атакувани. Тоест чувстваме се зле, защото не знаем какво да направим. Да вземем заплатата ли, за да оцеее семейството, или да оцеее болният? Това в никакъв случай никъде не бива да се допуска. Ние трябва да имаме едни достойни заплати и никога в работата си да не мислим какви лекарства ще вложим за спасяването на човешкия живот.

- Това ли е най-трудното във всекидневното на клиниката?

- Това е много тежък баланс, разбира се. Останалото е професионализъм. Ние знаем какво трябва да се направи.

Но всички медикаменти са вече изключително скъпи, консумативите също. Трябва да се лекува болният и никога да не се мисли за пари. Професор Мечков беше казал навремето: Там където става въпрос за пари, изчезва медицината.

Нужни са повече средства за здравеопазването, както и те да бъдат разпределени справедливо. Убедена съм, че има пътеки с неправомерно висока цена. Тоест леки случаи, които биха могли да бъдат третирани по един начин, се третират с повече консумативи, променя се пътеката, за да може да се получат повече пари от касата. Това изкривява патологията и всякакви данни за заболяемостта и структурата на заболяемостта в страната. И не съм аз единствената, която го казва.

- При вас кои пътеки са недофинансирани?

- Най-недофинансирана е пътеката за фалочно гъбно отравяне, това е отравяне със зелена мухоморка. Тя причинява химическа ампутация на черния дроб. Без черен дроб не може да се живее. А за да започнат регенеративните процеси в него, ние трябва да поддържаме пациента жив, т.е. да заместим функцията на черния дроб. Това става с биопродукти, които са изключително скъпи, защото се правят от много, много литри кръв. И за да бъде

поддържан един такъв болен, дневно се харчат около пет хиляди лева, а това лечение продължава седем дни. Касата дава за тази пътека 2200 лева. А наистина процентът на спасените при нас е много по-висок, отколкото в много други страни, които отчитат 80-90 на сто смъртност след консумацията на тази гъба. При нас смъртността е 20-25 на сто. И това е голям успех.

Токсичните вещества са безброй, така че отравянията биват най-различни, с най-различна тежест, от най-леките до фаталните. Отравянията в резултат на ужилване, ухапване от насекоми и влечуги, от консумацията на отровни растения също могат да протекат тежко. Сериозни са понякога нежеланите лекарствени реакции. Прави впечатление напоследък, че се увеличават алергиите към храни, към растения, химически препарати, боя за коса, медикаменти. Токсикологията като наука и клинична практика е изправена постоянно пред нови предизвикателства, тъй като химическият свят около нас става все по-богат. Дори ако надникнем в банята или кухнята - препаратите от битовата химия са все по-разнообразни и доста агресивни.

- Как да се предпазим от химическите агенти в бита, доколко изобщо е възможно?

- Да се четат внимателно етикетите и най-

вече дали препаратът може да бъде смесван с други. Защото примерно отделеният при смесването хлор предизвиква отравяне, което не е невинно. Да се работи кратко време с препарати, да се вземат предпазни мерки и всичките тези продукти да бъдат на абсолютно недостъпни за децата места. И нещо, което се прави много често у нас, като опасността се подценява въпреки многобройните инциденти с нелепи отравяния именно при такива ситуации - това е практиката да се пресипват силно агресивни и токсични вещества - бензин, спирачна течност, спирт, селскостопански отрови и т.н. - в бутилки от различни продукти за пиене, особено когато са тъмни. Бутилката не се надписва, забравя се съдържанието ѝ... а само опитването или близването може да доведе до отравяне. Срещаме се и със случаи, когато течности се крадат от работното място, като се пресипват именно в такива бутилки.

- Какви са причините да попаднат малките пациенти при вас?

- При децата тежките отравяния са същите, както и при възрастните - с гъби, токсикалитични реакции в резултат на влияние на медикаменти. Най-много отравяния при малките деца - до три-четири години - стават с оставени на достъпно за тях място лекарства.

При юношите най-

Токсикологията като наука и клинична практика е изправена постоянно пред нови предизвикателства, тъй като химическият свят около нас става все по-богат

чести са отравянията с алкохол и психоактивни вещества, като алкохолът също спада към тях - това са вещества, които променят психиката, поведението. И тези случаи се увеличават. По празниците нямаме толкова възрастни с алкохолно отравяне, колкото ученици.

- Пострадалите от свръхдоза наркотици също попадат при вас. А проблемът е определен вече социално-значим.

- Напоследък съм изключително притеснена от едно явление, един тип отравяне. Метадон се разпространява на черния пазар - когато няма хероин, и той върши работа. Най-вероятно се продава поевтино, защото той се раздава по програма. След което тези, които трябва да бъдат на метадон, го продават, а те самите се снабдяват с хероин. Така се зарибяват и стават зависими хора, които никога не са били на хероин, започват с метадон през устата или пък още по-лошо - инжекционно. И по-неже метадонът се ме-

таболизира бавно, той присъства по-дълго време в организма - това е желан терапевтичен ефект, за да се приема един път на 24 часа. Когато е предозиран или е съчетан с медикаменти, които причиняват потискане на съзнанието, или алкохол и когато пациентите легнат да спят, метадонът упражнява своето токсично действие и потиска дишането. Пациентите живеят часове наред с много ниска честота на дишане - 2-4 пъти в минута вместо 16-18. Това довежда до хронична недостатъчност на кислород, което уврежда всички органи и най-вече мозъка. Когато се събудят, тези пациенти имат невъзвратими увреди на мозъка. Някои остават в състояние на будна кома. Това е коварството на метадона, който като че ли превзема наркотичния пазар. Четири случая за един кратък период, това е голяма загуба на млади хора и лично мен ме тревожи сериозно. А черният пазар на метадон съществува заради слаб контрол.

- Какви проблеми ви създава като специалисти т.нар. дизайнерска дрога?

- Тя е много гъвкава. Щом е дизайнерска, значи предстои да бъде забранена. За да се пръкне следващата. Правят се едни комбинации, които могат да бъдат доста пагубни и понякога поведението просто не може да се определи. Именно защото в момента нещо е "пипнато" по дрогата, тя е променена и не можем да я докажем.

- Достатъчен ли е броят на специалистите токсиколози в България?

- В момента недостигът на токсиколози не е драматичен, както е в други специалности. Има пет клиники трето ниво, които лекуват само остри отравяния и тежките токсикалитични състояния и те са сравнително равномерно разпределени в страната. В София са две клиники (нашата и във ВМА), има клиники в Пловдив, Плевен и във ВМА-Варна. Така че консултантите, които трябва да обхванат цялата страна, са от тези пет клиники.





КАМЪНИТЕ В ЖЛЪЧКАТА НАЙ-ЧЕСТО СА ЗАРАДИ ВИСОКИЯ ХОЛЕСТЕРОЛ

Жлъчнокаменната болест е доста разпространена, резултат най-вече от неправилния начин на хранене с много животински мазнини. Това пише в профила си в CredoWeb д-р Николай Хинков, който е завеждащ Операционен блок във ВМА-МБАЛ-Плевен от 7 години. Заболяването се среща три пъти по-често при жените. Причината за това се крие в по-раз-

личната обмяна на веществата и хормоналните особености при дамите. От значение е и наследственият фактор, като почти правило е в семейството да има и друг болен с жлъчна калкулоза.

Причина за жлъчнокаменната болест на първо място е неправилното хранене и повишено ниво на холестерола. Камъните най-често са холестеролови. Друга причина са възпалителни процеси и

заболявания, свързани с разпад на еритроцити и повишено ниво на билирубина, при което се образуват така наречените пигментни камъни. Жлъчната калкулоза е болест на жени, много раждали, с повишено наднормено тегло, бяла кожа и светли коси.

Най-често заболяването се проявява като жлъчна криза, появявайки се предимно нощем след грешка в диетата (консумация на тлъсто, запръжки, яйца

и др.). Проявява се с остра болка в дясно подреброе, кръста, рамото и плешката, а болката, както започва, така и отминава. Друга форма на проява на заболяването е т.нар. торпидно-болкова форма. При нея има постоянна тежест и болка в дясното подреброе без остра клиника. Когато мехурът се възпали, към тези оплаквания се прибавя повишена температура, гадене и повръщане, влошено общо състояние.

В страните с развита медицина, в които профилактиката е широко застъпена, при откриване на конкретни в жлъчния мехур се препоръчва оперативно лечение. Правилото е: има ли камък -

има операция. В България пациентите знаят, че имат камъни, но поради всеизвестни причини не се подлагат на интервенция. Носят ги с години и идват при нас, когато заболяването вече се е усложнило, посочва още д-р Хинков. Усложненията са много, като едно от най-честите е възпалението, а друго е запушване на жлъчните канали, което води до пожълтяване или т.нар. механичен иктер. Други такива са: възпаление на панкреаса, карцином на жлъчния мехур, чернодробна цироза, жлъчни фистули и др. Затова хората в развитите страни се подлагат на операция още когато им се открие камък в жлъчния мехур. При нас нещата

не стоят така, а оттам идват и проблемите. Когато има новооткрита жлъчна калкулоза, операцията може да се извърши лапароскопски. Това е т.нар. безкръвен или миниинвазивен метод, който е много по-бърз и щадящ за пациента, с кратко пролежаване в болница и бързо възстановяване. В Америка 90% от операциите по повод жлъчна калкулоза се правят лапароскопски. При нас обаче, тъй като хората не идват навреме, а с усложнения, лапароскопският начин често е неприложим. Тогава се пристъпва към стандартната (конвенционална) операция с голям разрез и всички последици от едно отваряне на корема.

Потърсете профила на д-р Николай Хинков в credoweb.bg



ПОДАРЕТЕ СИ ЗДРАВЕ С ПРОДУКТИТЕ НА „ФАРМАБИОН ПЛЮС“ ЕООД СРЕЩУ СКРИТАТА ХОРМОНАЛНА БОЛЕСТ



Прогестероновият дефицит е често срещан хормонален дисбаланс сред жените и мъжете от всички възрасти. Причините за това са използваните в домакинството продукти на нефтена основа, които имат естрогеноподобни и токсични ефекти върху тялото; проблемите с щитовидната жлеза или надбъбречната недостатъчност; неправилното хранене с мазни, солени и преработвани храни, злоупотребата със захар, кофеин и рафинирани въглехидрати; небалансираното хранене с много месо и млечни продукти от животни, които са получавали естроген; емоционалният стрес; заседналият начин на живот; използването на противозачатъчни хапчета; екологичните токсини и замърсяване на околната среда... **"ДИОСКОРЕЯ КОРЕНИ капсули x 30" на TerraPoint GmbH, Австрия**, съдържа натуралния фитохормон диосгенин като източник на естествен прогестерон за регулиране и оптимизиране на психоневро-ендокринно-имунната система и функциите на жлезите с вътрешна секреция. Балансира отношението естроген - прогестерон. Поддържа нормално ниво на хормоните в кръвта както при мъжете, така и при жените и се прилага като естествен и пълноценен хормонален регулатор. Препоръчва се за регулиране на менструалния цикъл и фертилните функции на жената от пубертета до климактериума.

ПРИРОДНА АЛТЕРНАТИВА ПРИ ДИАБЕТ ТИП 2

"КАНЕЛА ПЛЮС капсули x 30" на TerraPoint GmbH, Австрия, освен екстракт от канела съдържа хром, цинк, витамин Е, екстракт от нопал и алфа-липоева киселина. Тази балансирана формула ефективно поддържа нормални нива на кръвната захар, кръвното налягане, "лошия" холестерол и триглицеридите. Неутрализира свободните радикали, забавя развитието на диабетните усложнения като атеросклероза, ретинопатия, невропатия... Съдейства за по-малко натрупване на мазнини, особено в коремната област и лесно използване на мастните запаси като източник на енергия. **Алфа-липоевата киселина** е помощно средство при лечението на диабет и периферна нервна дегенерация, за изчистване на черния дроб, спиране образуването на катаракта и за предпазване от сърдечносъдови и дегенеративни заболявания. **Смокиновият кактус нопал** регулира нивата на кръвната захар, "лошия" холестерол и триглицеридите, нормализира процесите в стомашно-чревния тракт и функциите на черния дроб. **Хромът** участва в метаболизма на глюкозата и подобрява работата на инсулина. Подпомага транспортирането на кръвната захар през мембраните на клетките и вътре в клетките, където тя може да бъде изгорена и превърната в енергия.



Д-Р МАРИАНА КОНТЕВА Е НОВИЯТ РЕПУБЛИКАНСКИ КОНСУЛТАНТ ПО КАРДИОЛОГИЯ

Д-р Мариана Контева, управител на специализираната болница по кардиохирургия в Бургас, Кардиоцентър "Понтика", е определена за републикански консултант по инвазивна кардиология и кардиология със заповед на министъра на здравеопазването д-р Петър Москов. Това става ясно от профила на лечебното заведение в CredoWeb. Д-р Контева е предложена от Дружеството на кардиолозите.

Д-р Контева е инвазивен кардиолог, който наложи нов социално отговорен модел за медицина в Бургас и региона. Преди 4 г. тя поема предизвикателството да напусне работата си в МБАЛ "Токуда" София, за да създаде и оглави първата специализирана кардиологична болница в Бургас. По нейна инициатива стартираха профилактични програ-



ми за ранно диагностициране на сърдечно-болните пациенти от областния град, съставните селища и общините от областта.

Болницата създава организация за максимално бърза реакция на дежурен екип при инфаркт в рамките на 15-20 минути, покривайки световните стандарти. Това е едно от най-големите достижения - овладяването на спешните състояния в областта на кардиологията и кардиохирургията, при които смъртността е много голяма, ако се приложи конвенционално лечение.

Д-р Контева стана

също така инициатор на десетки изнесени скринингови прегледи за болни от захарна болест във всички селища на областта, както и такива в Бургас. Диабетноболните бяха обхванати с безплатни прегледи, чиято цел е да бъдат предотвратени най-страшните усложнения като ампутация на крайници и инфаркт. Диабетът много често е съпътстван от сърдечносъдови заболявания, те са съвременен бич и ранното диагностициране е гаранция за предотвратяване на инвалидизация и шанс за пълноценен живот, казва лекарката. Тя е член е на Европейското дружество по инвазивна и интервенционална кардиология, Националното дружество на инвазивните и интервенционалните кардиолози и Националното дружество на кардиолозите.

Потърсете профила на д-р Контева в credoweb.bg

КИСТИ ПО ЯЙЧНИЦИТЕ МОЖЕ ДА СА ЗНАК ЗА РИСК ОТ ДИАБЕТ

- **Захарната болест е 70% начин на живот и 30% гени, казва доц. Владимир Христов**

Около 250 000 българи имат скрит диабет, а засегнатите от болестта нарастват все повече, казва в CredoWeb доц. Владимир Христов, директор на Медицински център "Про Вита" в София. Коварното е, че започва тихомълком - особено масовият диабет тип 2, който засяга 90% от населението. Започва без ясно изразена симптоматика, постъпателно. Може години наред хората да нямат представа, че са болни, докато изведнъж се стигне до повишената кръвна захар с всички последици. А те са свързани със сърдечносъдовия риск, заболяванията на бъбреците, може да се стигне до диализа и увреждане на очите. 70% от нетравматичните ампутации се дължат на диабет, посочва още доц. Христов.

Основната причина

е наднорменото тегло и затлъстяването. Нацията ни все повече дебелее заради неправилно хранене, прекаляване с животински мазнини и прости захари. Готовите храни на веригите за бързо хранене също са част от проблема. 70% от причините за диабета са свързани с начина на живот и само 30% с гените.

Рискови за диабет са хората, които имат артериална хипертония, разстройство в мастната обмяна, повишен лош холестерол. Също и пациенти с близък роднина диабетик. Жени, които са родили едър плод, над 4 кг, са рискови. Ако по време на бременността са имали временно повишение на кръвната захар, също трябва да се проследяват. Малко известно е, че застрашени са също млади жени с кисти на яйчниците. Те развиват

много често така наречения феномен на резистентност към инсулина, което по-малко или повече във времето може да прерасне в диабетно разстройство, подчертава доц. Христов. Не на последно място слагаме тези, които са с наднормено тегло главно за сметка на натрупване на мастна маса в коремната област. Тези хора трябва да се подлагат на скриниране, за да може да се открие евентуално диабетно разстройство или предпоставка за такова далеч преди болестта да се разгърне в пълния си вид.

Хипертониците са много сериозно застрашени, защото над 50% от диабетите имат високо кръвно. Всеки от тях трябва да изследва кръвната захар на гладно, след 12-часово гладуване и след обременяване със стандартна доза от



75 грама глюкоза. По този начин много точно се очертават параметрите на отклоненията, които могат да бъдат преддиабетни или направо диабет. Аз съм имал много такива случаи, откривам диабетци, които не знаят, че са болни. Преди 2 години направихме една кампания в нашия

център и в рамките на 2 месеца тествахме някъде около 450 души, които предварително определихме като рискови. Оказа се, че 13% от тях имат разстройство във въглехидратната обмяна като преддиабет, а 11% излязоха диабетци, което е страшно висока бройка и те не знаеха това.

Има смисъл активно да се търсят хората в преддиабет, защото при тях болестта може да се отсрочи или да не се допусне изобщо развитието на диабет. Ако болестта вече се е развила, има разработени прекрасни указания, които са възприети в Европа, включително и в нашата страна.

Потърсете профила на доц. Владимир Христов и на МЦ "Про Вита" в credoweb.bg

ОТ ФОРУМА НА CREDOWEB



Проф. Галина Чакалова, началник Клиника по гинекология в Специализираната болница за активно лечение по онкология (СБАЛО) в София:

Пациентка пита как да избере добър гинеколог.

Отговор: Здравейте,

според мен няма специалист по всичко в областта на акушерството и гинекологията. Това е една от най-многообхватните специалности в медицината. Ако имате стерилитет, търсете добър специалист по репродуктивна медицина. Ако сте бременна, търсете добър акушер.

Ако имате гинекологичен проблем, търсете добър гинеколог. Ако имате предраково заболяване, търсете гинеколог-онколог. Само с такъв подход ще намерите добър специалист. И имайте предвид, че "много любезните и симпатични" лекари по мнението на пациентки не означават добър специалист. Качеството на лекаря се определя от получените лечебни резултати, а не от държанието.

Въпрос на Дарина Д.:

Здравейте, моля за съвет. Днес получих резултатите от цитонамазка от профилактичен преглед. Нямам оплаквания, но резултатът е група 2 към 3 А с коментар - паваж от левкоцити, възпалителни дегенеративни промени на места с лека дискариоза.

Следва ли веднага да направя HPV тест и къде бихте препоръчали в София? Притеснена съм за резултата и оскъдния коментар на лекарката не беше особено полезен.

Отговор:

Здравейте, при такъв резултат на цитологично изследване не е необходимо да изпадате в паника. Задължително трябва да се повтори изследването. Обикновено се изчаква 3 месеца за втората цитонамазка. При повторна 3 група се прави хистологично изследване. Моят съвет е да се обърнете към гинеколог-онколог.

Въпрос на Наталия М.:

Здравейте, преди два месеца ми откриха кондилиоми. Подложих се на изгаряне с ток под пълна упойка, тъй като имах и вътрешни във

влагалището и ануса. Месец по-късно отново имам няколко, които лекарят ми обработи. Пуснах си изследвания в генна банка за определяне на щам. Има ли имуностимулатор, който мога да вземам, или е само по лекарско предписание? Колко време след лечението може да правим опити за забременяване?

Отговор:

Здравейте, преди всичко трябва да знаете, че кондилиомите могат да се появят отново. Много е важно в първите месеци след лечението да се преглеждате редовно и при повторна поява да се отстранят максимално бързо. За да се счита, че сте излекувана, трябва поне 6 месеца да нямате кондилиоми. С това отговарям на въпроса за опитите за забременяване. Що се отнася до това,

че нямате предписано лечение, това е било мнението на лекаря. Можете да се консултирате и с друг лекар и ако той прецени, ще Ви предпише лечение за стимулация на имунната система.

Въпрос на Мария П.:

Нормално ли е година след оперативно отстраняване на интрамурален миомен възел да има смущения в менструалния цикъл?

Отговор:

Нарушенията в менструалния цикъл нямат нищо общо с извършената операция за миома. Следва да се уточни какъв е проблемът и се прилага лечение, което в повечето случаи е с хормони. Имайте предвид, че е възможно отново да имате миома, което може да се изключи след гинекологичен преглед.

ГЪБИТЕ И РАКЪТ



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



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



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



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

Д-р Стойна Василева, тел. 0877 593 098

"На съпруга ми беше поставена една много тежка диагноза - рак на костния мозък, мултиплен миелом. Научихме за Вашите продукти от интернет. Дойдох тук, при д-р Евтимова в гр. Пловдив. Решихме да пробваме и с тях и се оказа, че сме постъпили правилно. В първия момент се съмнявах. Защото доста продукти менте има на пазара. И тъй като с д-р Евтимова се познавахме от преди време, просто я попитах откровено да ми каже мисли ли, че наистина продава менте продукти или не. Защото струват доста пари все пак. Тя ме увери, че продуктите са както трябва и са изследвани. И аз се доверих

и сега мога да кажа от цялото си сърце, че има полза от тези продукти и доказателство за това е съпругът ми. Тъй като лекарите, когато го видят как изглежда, а и изследванията, които той направи, за тях са едва ли не сензация. Освен това най-важно е той как се чувства. За три месеца бъбречната му недостатъчност се намали, урината му се изчисти.

Съпругът ми взима "Имюн Модулятор", който е комбинация от гъби, и има голям ефект. Сравнявам съпруга си с другите болни, когато ходим на лъчетерапия и химиотерапия. Разликата е очевидна. Те са бледи. Докато при него само първия път, преди да взе-



ме гъбите, му капеше косата. А сега си има коса.

Мисля, че комбинацията правилна диета с други процедури, които са за имунната стимулация и за детоксикация, е изключително добра според мен като лекар. Сега вярвам, че дори най-страшното заболяване, дори както е при него - в напреднал стадий, също може да се спре и да се върне назад."

Виж тук: www.mikoterapia.bg

Георги Гаров, бивш преподавател и автоинструктор, тел. 0884 71 65 70



"Неврохирургът от Пловдив гледа половин час дискетата и казва: "Такова чудо е много рядко нещо - тумор на гръбначния мозък. Интрамедуларен тумор на гръбначния мозък". Казва ми: "Няма лечение". И после прочетох за лекарствени гъби... Те лекарите нищо не направиха, а сега тези гъби!... Ама няма как - почвам и ги пия! Само заради децата и заради внуците! Вече се парализирах и 40 дена ей тука, на това легло, не мога да мръдна, обаче пия гъбите... Минаха 40 дена... Една сутрин се събудам и гледам - а, мога да си мърдам палците на краката!"

Г-н Гаров разказа своята история на 20 септември 2013 г. Днес той се чувства много добре и ходи без бастун. Почти всеки ден до обяд прави разходки по около 3 километра.

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

"Баща ми е на 70 години. Преди 5 години беше опериран от рак на дебелото черво. Туморът беше голям колкото ябълка и беше запушил червото. В Бургаската онкология отстраниха по-голямата част от дебелото черво, тъй като имаше и разсейки. Беше поставена колостома.



Лекарите решиха да не правят лъче- и химиотерапия, тъй като баща ми има пейсмейкър. Две години по-късно открихме много разсейки в черния дроб с размер около 4 мм. Онколозите казаха, че в случай като този не могат да предложат никакво лечение. Тогава по препоръка на лекар-мико-

терапевт започна да приема възможното най-пълната схема от лекарствени гъби. Баща ми беше загубил много килограми и нямаше апетит. Още след втората седмица се появи апетит и той започна да се храни нормално. След

четвъртия месец той продължи да приема само "Имюн Модулятор" и така вече 3 години. Направените наскоро изследвания с рентгенов апарат, ехограф, скенер, гастро- и ректоскопия не показват наличие на никакви разсейки в черния дроб. С изключение на сърцето, всички други органи са в норма. Лекарите в Бургаската болница бяха удивени от резултатите."

Дядо ми вече няма рак и метастази!

Пациент с карцином на стомаха. Касае се за мъж на 78 години в изключително увредено общо състояние, с множество метастази в черния дроб, с "разязвени" ракови лимфни възли. Отказана му е и химио-, и лъчетерапия, и операция. Изпратен е вкъщи и му е казано, че надали ще остане и един месец жив. Пациентът приема единствено гъбените препарати на Dr.Biomaster и противоболкови медикаменти, защото не е могъл да търпи болките. Само след един месец след контролен преглед, вместо да е починал, както са предвиждали лекарите, на компютърния томограф не се откриват туморът и метастазите. Внучката на болния разказва:



"Когато го изписаха от болницата, той беше много зле. Беше на легло, не се хранеше, не пиеше вода - просто човекът си отиваше. Но като почнахме да му даваме тези лекарствени гъби, още първата седмица стана и започна да ходи. Много сме доволни от тези гъби. Просто му дадох голям шанс да живее. Докторът каза, че иска да го отвори още веднъж, да види къде е отишла болестта. Но ние не се съгласяваме и ще продължаваме да взимаме от гъбите. Разполагаме с документите - всеки, който желае, може да се запознае с тях."

ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

• гр. СОФИЯ

Магазин и консултация,
ул. Родопи 68-70, вход вдясно, ет. 2
(до Сточна гара)

д-р Пламен Дончев

тел. 0878 931 252
консултации от понеделник до петък от 9 до 17 часа

• гр. СОФИЯ

Магазин и консултация,
ул. Лайош Кошут 24,
вътрешен двор, офис 8
(до Руски паметник)

д-р Катя Николова

тел. 02/ 952 51 99
консултации от понеделник до петък от 9 до 17 часа

• гр. ПЛОВДИВ

ул. Филип Македонски № 37, ет. 2,
кабинет 1 и 2 (в сградата на "Медлайн
клиник"), тел./факс 032/ 62 24 55
и GSM 0878 780 742

д-р Лилия Евтимова, GSM 0878 790 336
(от понеделник до петък от 9 до 13 часа)

• гр. СТАРА ЗАГОРА

ул. Цар Калоян № 30,

д-р Веселин Кънев

GSM 0878 780 491

• гр. ВАРНА

ул. Христо Попович № 15
(до сладкарница "Маргарита")

Свилен Лапаков, натуропат

тел. 052/ 65 13 65
и GSM 0878 10 54 76

• гр. БУРГАС

ул. Трайко Китанчев № 23,
тел. 056/ 82 11 70 и GSM 0878 950 397

д-р Цветан Балкански

GSM 0878 800 044

• гр. КЮСТЕНДИЛ

д-р Василка Захаријева

тел. 078 52 32 39 и GSM 0889 32 67 58

• гр. ПЛЕВЕН

д-р Иванова
GSM 0886 07 50 24

• гр. ВЕЛИКО ТЪРНОВО

д-р Радосвета Запрянова

GSM 0898 466 376

• гр. РУСЕ

д-р Дарина Кънева

GSM 0896 83 15 80

• гр. ШУМЕН

д-р Стоян Стоянов

GSM 0878 646 034

(само от 21.00 до 22.00 часа)

• гр. МАДАН

д-р Недко Димитров

GSM 0897 92 22 30

"Доктор Биомастер" ЕООД • www.drbiomaster.com • e-mail: office@drbiomaster.com
• тел./факс за цялата страна: 02/952 34 49 • интернет магазин: www.herbs-doctor.com

ПРЕДИ ИЗПИТИ МОЗЪКЪТ СЕ НУЖДАЕ ОТ ПОМОЩ



Доц. Пенчо КОЛЕВ, Университетска болница по неврология и психиатрия "Св. Наум", София

Наближи ли труден изпит, много младежи си пожелават да има някакво "вълшебно хапче", което да улесни запаметяването на купищата информация от учебниците. По време на сесия студентите четат ударно дни и нощи преди изпитите и почти не почиват. В резултат на това при тях се натрупва умствена умора, която обаче се различава значително от физическата. След спорт или каквато и да е активна работа на мускулите организъмът си почива. При умственото натоварване е различно - мозъкът продължава да преработва получената през деня информация дори и след като човек е спрял да чете. Това се отнася и за всички, които се занимават с интелектуален труд.

Много често по време на сесия студентите се хранят нередовно и непълноценно, не отделят достатъчно време за сън, прекаляват с кафето или с енергийните напитки. В резултат на натрупания стрес може да се стигне до потиснатост, депресия и нарушение на съня. Това пречи да се запаметява и да се научава нов материал, води до забравяне, много често е свързано със субективно усещане за умора и неспособност човек да се справя със задачите. Мозъкът запълва капацитета си и трудно възприема нова информация.

Затова е препоръчително да се спазва "хигиена на учене". Добре е максималното умствено натоварване да бъде между 8 и 10 часа

на ден, като на всеки два часа трябва да се правят почивки. Храната трябва да е по-лека и с повече белтъчини. Мозъкът се нуждае от тях, за да обработва по-ефективно информацията и за да комуникират по-лесно нервните клетки. Така се подобряват концентрацията на вниманието и запаметяването.

Има препарати, които могат да повлияят благоприятно усещането за умора и да подобрят умствената дейност. Амбинор е специално създадена формула, уникална по състава си, която комбинира жизненоважни за всеки организъм вещества - аминокиселините аргинин и аспартат, магнезий и витамин В₆.

Аргининът и аспартатът участват в цикъла на Кребс, чрез който се образува аденозинтрифосфат (АТФ) - най-важното съединение, свързано с енергийните ресурси на организма. Аденозинтрифосфат (АТФ) се натрупва в определени депа в митохондриите на клетката и при необходимост резервите се освобождават. При физическо натоварване тези ресурси се изчерпват, затова Амбинор е изключително подходящ. Същото важи при интензивна умствена дейност, въпреки че в тези случаи не е необходима толкова много енергия. Препаратът има и детоксикиращ ефект, като помага за разграждането на някои вредни вещества в черния дроб.

Най-важното за младежи в изпитна треска е, че аргининът и аспартатът имат отношение към паметта и вниманието. Те участ-

ват в процеса на свързване на протеините с фосфор в главния мозък, предимно в кората и в хипокампа. По този начин позволяват да се намали нервнопсихичната умора от ученето, подобряват съня, повишават концентрацията и способностите за запаметяване.

Двете аминокиселини участват и в синтеза на азотния оксид. Установено е, че той е свързан с разширяването на съдовете в мозъка и предотвратява слепването на тромбоцитите, които образуват плаки и могат да запушат съдо-

вете. Също така участва в подобряването на предаването на възбудни сигнали в мозъка, както и в по-доброто развитие на невроналната активност, паметта и зрението.

Магнезият е четвъртият по важност за човешкия организъм елемент. За съжаление няма депа, в които да бъде съхраняван, и затова се налага да го приемаме чрез храната или като добавка. Магнезият подпомага действието на аргинин и аспартат, но има значение за синтеза на мелатонин - хормон,

който регулира съня и будърстването.

Друга ключова роля на магнезия в организма е при синтеза и отделянето на серотонин - медиатор, свързан с доброто настроение. Недостигът на серотонин може да бъде причина за депресивни състояния, понижаване на настроението, апетита, либидото, нарушения на съня. Ето защо подобряването на неговото производство оказва положително влияние върху всички тези състояния.

Витамин В₆ е другата съставка, която допълва

уникалната формула на Амбинор. Както е известно, тази група витамини участва в много процеси, но най-важното в случая е, че подобрява действието както на централната, така и на периферната нервна система. Наред с това витамин В₆ помага магнезият да се задържи в организма, участва в синтеза на серотонин и на допамин, който също има отношение към депресивните състояния. При недостиг на допамин може да се стигне и до някои двигателни смущения.

Амбинор помага по естествен път и без риск от странични ефекти. Четирите съставки са много подходящи за студенти и ученици по време на сесия или преди кандидатстудентски изпити.

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин В₆

ПРЕЗАРЕДИ С АМБИНОР!



За повече енергия и жизнен тонус при:

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



Само
2 ампули
дневно

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

СТАРТИРАМЕ КАМПАНИЯ С БЕЗПЛАТНИ ПРЕГЛЕДИ В ПОМОЩ НА НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ДВОЙКИ



Интервю с д-р Даниела Велкова – акушер-гинеколог във „Вита Ин Витро Център“

Д-р Велкова, имали ли статистика колко двойки у нас имат репродуктивни проблеми?

Двойките в България с репродуктивни проблеми са над 250 000, като с годините процентът на стерилни двойки се увеличава. В тази връзка бих искала да посъветвам двойките, които желаят да имат дете, ако са под 35 години и в продължение на 1 година са правили опити да забременеят и не се е получило, задължително да потърсят медицинска помощ.

Защо броят на двойките с репродуктивни проблеми непрекъснато расте? Какви са причините?

Може би късното желание на двойката да забременее, поради заетостта на младите хора и това, че те започват да изграждат своите семейства над 30 години, когато зачеването става все по-трудно.

Как стоят нещата по отношение на фертилността на женската яйцеклетка между 20 и 35 години?

Между 20 и 35 години, ако няма никакви проблеми в двойката, фертилността на женската клетка е 90%. Над 35 години тя пада много рязко на 65%, а към 40 години става 15%.

Кога се взима решение за ин витро? Какви трябва да са показани-ята?

Причината за неуспешно забременяване може да бъде както при жената, така и при мъжа. При жената обикновено се касае за увреждания на маточните тръби, хормонални проблеми с липса на ову-

ляция, яйчникови кисти от различен вид, миомни възли, както и различни малформации на самата матка. При мъжа проблемите са свързани с промени на количеството и качеството на сперматозоидите, като причините могат да бъдат генетични, възпалителни или в следствие от предишни заболявания.

Разбира се има и случаи, при които причината остава неизяснена. Обикновено след 4 опита на неуспешни автоинсеминации, препоръчваме да се пристъпи към ин витро процедури.

Какви са впечатленията Ви от последната година? Нараства ли броят на двойките с репродуктивни проблеми, които посещават „Вита Ин Витро Център“?

За съжаление забелязваме немалък ръст при двойките със сериозни репродуктивни проблеми, които се обръщат към нас за помощ. Добрата новина е, че все повече се радваме на успешни бременности сред нашите пациенти и това ни дава стимул да работим още по-усилено.

Искаме да помогнем на повече хора да се сдобият с мечтаната рожба. По този повод решихме и да стартираме специална кампания с безплатни прегледи.

Разкажете за кампанията, която стартирате.

Персоналният подход при разглеждането на всеки един случай е основополагащ за избора на лечение и увеличава възможностите за успешно зачеване.



ВИТА
ИН ВИТРО ЦЕНТЪР

По случай рождения си ден на 21 януари 2015 г. - Бабинден във „Вита Ин Витро Център“ стартираме специална кампания за пациентите с репродуктивни проблеми. В рамките на следващите 3 месеца (от 21 януари до 21 април 2015 г.) всяка двойка, която посети за първи път нашия Център, ще бъде консултирана детайлно напълно безплатно.

Всички пациенти на „Вита Ин Витро Център“ могат да се възползват от специални бонуси за допълнителни услуги в Центъра, включително и при раждане в болница „Вита“.

Можете да си запишете час за консултация във „Вита Ин Витро Център“ всеки ден между 08:00 и 16:00 ч. на тел: 02/960 49 90

ЗА ЗДРАВИ И УМНИ ДЕЦА

Мозъкът е органът с най-голямо съдържание на мазнини. Докоза-хексаеновата киселина (DHA) е основната структурна мастна киселина в мозъка. По-голямата част от израстването 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. Доказано е, че се подобрява възможността на детето да се концентрира, 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, дължащи се на хиперактивност. Хиперактивността е диагноза, използвана за деца, които са невнимателни, импулсивни, прекалено буйни.

Причината за възникването на синдром на хиперактивност с дефицит на вниманието

е неизвестна при много малчугани, но те много бързо и успешно се повлияват при прием на рибено масло. То е и мощен имуностимулант, предпазва от чести грипни и простудни заболявания, а при вече възникнало 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 рибено масло може да се прави през всички годишни времена, тъй като обичайното ежедневно хранене много често не задоволява нуждите на организма на децата.



Хранителна добавка

Lacto4VIP

Пробиотик

Кансули X 15

Четворна сила

Lactobacillus acidophilus

Lactobacillus rhamnosus

Lactobacillus bulgaricus

Streptococcus thermophilus

Живи лактобацили

Съхранява се в хладилник

ESOPHARM

Lacto4VIP

15 капсули

Vitality Internal Protection

VIP

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

Екофарм ЕООД, бул. "Черни Врх" №14, бл. 3, 1421 София, България

Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

ЛИЧИ - ОЩЕ ЕДИН МАГИЧЕСКИ ПЛОД ОТ ДАЛЕЧЕН КИТАЙ

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Едно от предимствата на отварянето на страната ни към света безспорно е възможността на нашия пазар да се появят редица екзотични плодове и зеленчуци, много от които доскоро напълно непознати. Такъв плод, който у нас се предлага съвсем отскоро, но за кратко време спечели много почитатели, е личи.

Плодовете на личи са с яйцевидна форма и маса около 20 г. Розово-червената им коричка, която се отстранява без особени усилия, е тънка, но здрава, покрита изцяло с множество миниатюрни шипчета. Под нея се открива бяла, много сочна, желеобразна и изключително ароматна месеста част с вкус, съчетаващ този на роза, ананас и лимон. Във вътрешността ѝ се намира голяма, тъмнокафява, блестяща и лесно отделяща се костилка. Личи са плодове на вечнозеленото дърво *Litchi chinensis* от семейство Лаврови (*Lauraceae*), достигащо обикновено височина около 15 м. Това семейство включва 54 рода и около 2000 вида. Към него принадлежат още авокадото, камфоровото, канеленото и лавровото (дафиновото) дърво и т.н.

Още от древността личи е било известно като тонизиращ плод с благотворно въздействие върху черния дроб, бъбреците и белите дробове, органите, които източните лечители смятат за основни в човешкото тяло. Наред с това то се препоръчвало при болести на храносмилателната система - запек, гастрит и язва, при анемия, диабет, както и при бронхит, астма и туберкулоза. В Индия личи добило сла-



вата на афродизиак. Логично е при толкова много полезни дадености интересът на учените към състава на тези малки, ароматни и вкусни плодчета да бъде изключително голям.

Химичният анализ показва, че тяхното многостранно физиологично въздействие върху човешкия организъм се дължи на големия брой полезни нутриенти в миниатюрните плодове. В това число и някои уникални. Причина за сладкия им вкус са съдържащите се (около 15%) лесноусвоими въглехидрати. Съдържанието на неусвояемите (главно пектин) също е високо - около 1,5%. Това е една от съставките, на която се дължи благотворното въздействие на този плод върху храносмилането и доброто състояние на стомашно-чревния тракт.

Известно е, че пектинът способства и за детоксикацията на организма,

извеждайки холестерола и редица ендо- и екзогенни токсини. Съдържанието на протеини не е високо - около 0,9%, както и това на липидите - около 0,4%. В основната си част последните са изградени от полезните мононенаситени (омега-9) и полиненаситени (омега-3 и омега-6) мастни киселини, които са особено ценни за човешкия организъм.

Витаминният състав на личи е много богат. В него са открити значителни количества от важните витамини бета-каротен (провитамин А), В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₇, В₉, С, Е и К. Благодарение

на особено високото съдържание на витамин В₃ (ниацин), който помага за нормализиране на съдържанието на липопротеини в кръвта, т.е. за намаляване на "лошия" (LDL) и повишаване на "добрия" (HDL) холестерол, личи се приема за ефективно средство срещу атеросклероза и за понижаване на риска от усложнения като инфаркт или инсулт.

В плодчетата се съдържат почти всички представители на витамините от В група,

които участват активно в метаболизма на въглехидратите, протеините и липидите и способстват за зареждане на организма с витална енергия. Значимо е и съдържанието на витамин С, който съдейства за укрепване на имунната защита, участва в синтеза на колагена, един от най-важните белтъци на човешкото тяло, изграждащ хрущялите, сухожилията и ставните връзки в него, и т.н. Бета-каротенът е мощен антиоксидант, който повишава имунната защита на организма, съдейства за доброто функциониране на черния дроб и други органи на човешкото тяло. В личи се съдържат и голям брой полезни минерали - калий, калций, магнезий, желязо, мед, цинк, манган, фосфор, сяра, флуор, йод и т.н. Особено високо е съдържанието на калий (180 мг/100 г), известен като минерал на сърцето. Наред с важната си роля за доброто състояние и функ-

ция на сърцето, калият съдейства за доставяне на кислород към мозъка, подпомага изхвърлянето на отпадните вещества от организма, спомага за правилното функциониране на бъбреците, положително повлиява лечението на алергии и т.н. Благоприятното съчетание и високото съдържание на калций, магнезий и фосфор е предпоставка за доброто състояние на костната система и зъбите, а цинкът и медта подпомагат витамин D, който съдейства за доброто усвояване на калция. Съществува информация, че

изяждането само на десетина плодчета личи дневно води до бързо нормализиране на нивото на глюкоза в кръвта.

В личи са открити флавоноиди (кверцетин, кемпферол), които са мощни антиоксиданти с подчертан антиканцерогенен и противостарителен ефект. Доказано е, че кверцетинът притежава още спазмолитично, антихистаминно, диуретично и противовъзпалително действие. Има доказателства, че той защитава клетъчните стени на еритроцитите (червените кръвни телца) от губителното действие на канцерогенните смоли, които се натрупват в организма на пушачите. В ароматните плодчета се съдържа и нискомолекулярният полифенол олигонол - уникално вещество, което е силен антиоксидант и подпомага организма в битката му с

високите нива на свободните радикали, активизира обмяната на веществата и способства за намаляване на мастните натрупвания около вътрешните органи и в най-критичната зона на човешкото тяло - коремната област. Доказано е също така, че олигонолът предотвратява чувството на студ в крайниците, премахва кожните бръчки и тъмните петна по лицето и т.н. Съществуват убедителни доказателства, че при разграждането на полимерния олигонол до ниво тримери, димери и мономерни неговата ефективност нараства поради по-добрата му усвояемост от организма. Личи се оказва отличен източник за получаване на този магически полифенол.

През последното десетилетие фармацевтичната индустрия в значителна степен се ориентира към използването на различни

растителни източници, съдържащи комплекс от биологично активни вещества, за производство на високоефективни лекарствени средства, чиито странични въздействия върху организма са много по-слаби от тези на синтетичните.

Все повече специалисти се убеждават, че далеч по-ефективно и с по-малко рискове човешкият организъм може да се защити със средства, сътворени от природата, съхранили в себе си нейната неизчерпаема сила и нечия безкрайна добронамереност.

Най-интересните статии на доц. д-р Димитър Попов, публикувани във в. "Животът днес", са събрани в книгата "Мантри за здраве и дълголетие", която се разпространява от книжарниците "Хеликон".

gpopov_bg@yahoo.com

За родина на личи се приема Южен Китай, където дървото било култивирано още през II век пр. н. е. Според една китайска легенда император У Ди, който управлявал земите в Северен Китай около 100 години пр. н. е., наредил на своите градинари да засадят в императорските градини това красиво дърво, раждащо тъй вкусни плодове. Поради неподходящия климат обаче градинарите не се справили с императорската повеля и заплатили с живота си за своя неуспех.

Личи е дърво на субтропичния климат и в наши дни освен в своята родина - Китай, то се отглежда в още много страни - Тайланд, Индия, Мадагаскар, Бангладеш, Пакистан и т.н. У нас за съжаление не може да вирее, тъй като не понася минусови температури. Европейците узнават за удивителните качества на този плод от книгата на испанеца Хуан Гонзалес де Мендоса "История на великата и могъща Китайска империя", публикувана през 1585 г. Това е втората книга, след тази на знаменития пътешественик Марко Поло - "Пътешествията на Марко Поло", чрез която светът научава за тази далечна, удивителна и тайнствена страна, за която са се носили само легенди. Самите плодове достигат Стария континент едва след около един век. В Китай личи е известно още с наименованието "окото на дракона". При срязване по дължина на фона на ослепително бялата месеста част изпъкналата костилка наистина напомня окото на митичното чудовище.

Американски диетолози и физиолози от университета в Колорадо съставиха рейтинг на продуктите, които при определени обстоятелства намаляват жизнената ни енергия. Тези храни отнемат бодността ни, правят ни вяли и сънливи, особено в зимния сезон.

1. Коняк

Обикновено те се препоръчват за ободряване. Но само ако ги пиете преди обяд, когато организмът изработва дневните хормони, които се разбират чудесно с тези напитки. Ако обаче пиете коняк и горчици отвари преди лягане, ефектът ще е обратен. Силният алкохол лошо си взаимодейства с хормона на съня - мелатонина. Нощният сън даже след неоглямо количество спиртни напитки е дълбок, но непълноценен - на мозъка не му достига кислород, защото конякът първо разширява,



ХРАНИТЕ, КОИТО ОТНЕМАТ СИЛИТЕ НИ

но после свива кръвоносните съдове. Ако искате вечерта да се отпуснете, по-добре изпийте чаша червено вино и хапнете сирене. Виното съдържа антиоксиданта ресвератрол, който помага да се намали напрежението и свиването на съдовете,

а в сиренето е открита аминокиселината триптофан, която гарантира по-лесно заспиване.

2. Сладкиши

Те бързо повишават нивото на глюкоза в организма, което след това рязко спада. При този процес човек усеща спад на силите. Затова,

ако сте уморени и искате да закусите нещо, по-добре избягвайте сладките и тестените храни. Диетолозите препоръчват филийка черен или пълнозърнест хляб със зехтин. Според специалистите това е най-бързият начин да утолим глада. Ако ви предстои

тежък ден и се налага да бъдете през цялото време съсредоточени, не пийте кафе или чай със захар, а с мед. Той поддържа енергийния баланс.

3. Месо от пуйка

Оказва се, че това

полезно и диетично месо съдържа протеини, които имат релаксиращ, т.е. отпускащ ефект. Затова, когато обедното ни меню е с пуешко месо, можем да почувстваме прилив на сънливост и упадък на силите. Най-добре е да сложим пуйка на вечерната трапеза, преди лягане споменатият ефект идеално подхожда.

4. Тестени продукти

Както и сладкишите, те водят до покачване на глюкозата в кръвта. Тестените продукти (особено приготвени от меки сортове брашно или с нишесте) бухват в стомаха, поради което се чувстваме натежали, отпуснати и ни се иска да полегнем.

5. Пържени храни

Най-дълго и трудно се разгражда препържената коричка. За нейното преработване организмът изразходва прекалено много енергия, което не само дразни храносмилателния тракт, а и отнема силите ни. (ЖД)

Кога пробиотиците помагат?

Доц. д-р Ваня Герова, дм, има специалности по вътрешни болести и по гастроентерология и диететика. Член е на Българското научно дружество по гастроентерология и на водещи международни организации. Работи като гастроентеролог в УБ „Царица Йоанна – ИСУЛ”



Здравейте, доц. Герова! Напоследък много се говори за пробиотиците – защо?

Здравейте! Наистина, през последните години темата за т.нар. „добри“ бактерии е изключително актуална. Хората все повече си дават сметка колко важно е чревното здраве за нашето общо здраве.

Важно ли е какъв пробиотик ще си вземем?

Изборът на пробиотика е от изключително значение – от това зависи дали ще постигнем ефекта, който

искаме. Има три важни условия, на които трябва да отговаря продуктът, за да сме сигурни, че е качествен и че ще работи. 1. Най-важното е пробиотичните бактерии в него да са жизнеспособни, защото само те ще окажат благотворно действие. 2. Уверете се, че съдържа поне 10 милиарда жизнеспособни бактерии, за да бъде ефектът по-бърз. 3. Добре е в продукта да има и пребиотик, тъй като той е храната, необходима за растежа и активността на „добрите“

бактерии.

Има ли продукт, който отговаря на тези критерии?

Повечето продукти в аптеките не отговарят на абсолютно всички изисквания. Малко са онези, които покриват и трите критерия. На моите пациенти например аз препоръчвам синбиотика ProCombo (ПроКомбо), защото е иновативен и натурален. Във всяка капсула ProCombo има 15 милиарда жива пробиотична култура Лактобацилус ацидофилус La-14® плюс специален пребиотик. Казвам специален, защото е доказано, че този пребиотик подхранва само и единствено „добрите“ бактерии Л. ацидофилус в ProCombo. Л. ацидофилус всъщност е най-изследваният пробиотичен щам, с медицински доказани здравни ползи и безопасна употреба.

Впечатляваща е и модерната технология DuoCap™ (капсула в капсула) за производство на ProCombo. Благодарение на нея количеството живи

пробиотични бактерии в капсулата при нейното поглъщане е идентично с количеството бактерии, вложени в капсулата при запечатването ѝ. Формата „капсула в капсула“ пък гарантира, че вътрешната част, съдържаща пробиотичното вещество, ще се разтвори в тънките черва, където бактериите се „заселват“ и действат.

Само за конкретни проблеми ли е подходящ ProCombo?

Не, ProCombo може да се приема както при диагностицирани стомашно-чревни проблеми, така и при нездравословен начин на живот, стрес, нередовно хранене и пр., при които също може да настъпи увреждане на нормалната чревна флора. ProCombo може да предотврати и появата на диария при прием на антибиотици.



ProCombo е високоефективна комбинация от пребиотик и пробиотик, произведен в САЩ по патентована технология DuoCap™.

procombo.com
ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

РАДИОВЪЛНИ ГЛАДЯТ БРЪЧКИ

● Процедурите се наричат още "лифтинг в обедната почивка"

Тина БОГОМИЛОВА

Радиочестотен лифтинг звучи като сложен инженерен термин, но е една от най-модерните терапии за подмладяване и разкрасяване. Бръчки с тази нова технология гладят звезди като Линда Еванжелиста и Елън Бъркин.

Процедурите се наричат още "лифтинг в обедната почивка", тъй като не отнемат време, няма болка или зачервено лице. Радиочестотната терапия стяга кожата, подобрява кръвоснабдяването, чисти токсините, изглажда бръчки, стрии и целулит.

Терапията се прави със специален уред, който пуска ток дълбоко в кожата и достига до самата дерма, къде-

то са колагеновите и еластиновите влакна. С годинките тези влакна стареят и се отпускат. Токът избира пътя на най-ниското съпротивление, тоест това са вече изтънелите, остарели и отпуснати влакна. Здравите и стегнати оказват по-силно съпротивление и радиочестотните вълни ги пропускат.

В трите слоя на кожата - епидермис, дерма (същинска кожа) и хиподерма (подкожие)

затоплянето е различно. На повърхността на кожата температурата достига 40°C, в дермата и хиподермата може да надмине 60°C. Загряването усилва кръвоснабдяването, обмяната в третираните зони и стяга колагеновите влакна. Клетките, произвеждащи колаген и други структурни белтъци, се стимулират и започват да произвеждат нов колаген.

Радиовълните загладят повърхността



Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg



С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - пог 1 ppm



За добра памет, концентрация и кръвооросяване

ЕКОФАРМ

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

на кожата, тя става по-стегната, здрава и подмладена. Тъканите се насищат с кислород, а токсините се изхвърлят.

Радиочестотният лифтинг придава еластичност и стяга кожата не само на лицето, но и по цялото тяло, ако е отпусната. Може да се прилага върху лице, шия, деколте, седалище, корем, бедра, бричове, паласки, колени, ръце, прасци. Има монополярен, биполярен и триполярен лифтинг. Монополярният радиочестотен поток преминава през тъканите на цялото тяло и има силно изразен стягащ ефект, затопля третираните тъкани сравнително дълбоко, около 20 мм. При биполярния радиочестотата е с твърде повърхностно въздействие и затопля третирания участък не толкова дълбоко, около 2-4 мм, а при триполярния се работи само върху малки площи.

Процедурата продължава между 10 минути и един час в зависимост от това дали се обработва една зона или повече, както и какво е индивидуалното състояние. Обикновено са необходими 10 - 20 минути за лицето и 40 минути за тялото.

Ефектът се забелязва още след първата процедура, но най-добрите резултати са видими между третия и петия месец, защото натрупването на колаген изисква време. За да узрее новият кола-

ген, са необходими около 20 дни.

За начало обикновено се прави един курс от 5-6 процедури за лице и 10 за тяло. Отделните терапии изискват поне една седмица време, необходимо за реструктуриране на колаген-еластиновата мрежа. Поддържаща процедура може да се направи чак след половин година.

Препоръчително е да се използва слънцезащитен крем след процедурата, както и да не се посещават твърде топли места като сауни и спа центрове преди и след радиочестотното подмладяване.

Крайната цена зависи от броя на зоните, които се третират. Една процедура за лицето е между 25 и 100 лева в зависимост от времето, използваната апаратура и студиото. При пакет цената се намалява, а тъй като кризата сваля цените, често има промоции за десетачка, но само за една терапия.

Радиочестотното подмладяване обаче не се препоръчва при хора, които са с пейсмейкър, при бременност, сърдечносъдови заболявания, инфекции по кожата, алергии, диабет или високо кръвно налягане. Но при всякакви опити за отървяване от бръчки, двойни брадички или торбички е необходима консултация със специалист.

Сутрин - забързани или просто зле организирани, изпиваме едно голо кафе и "хукваме по задачи", като забравяме, че батериите на организма ни са изчерпали 80 на сто от складираната енергия от предния ден и ще минат на икономичен режим. Без да ги заредим с храна, ще горим по-малко калории и процесите на обмяната в организма ще се забавят.



● Най-подценяваното хранене е призвано да даде летящ старт на деня, да държи под контрол кръвната захар и дори да ни помогне да отслабнем.

Пет закуски за тонус

Според проучване хората, които се лишават от закуска, са пет пъти по-предразположени към затлъстяване от редовно хапващите сутрин. Това не е призив да се натъпчем с какво ли не и да ни се доспи, а да приготвим нещо бързо, разумно и питателно, за да започнем деня с тонус и добро настроение. В порцията ни трябва да присъстват балансирано всички хранителни групи и веществата, които доказано горят мазнините и поддържат стабилно нивото на кръвната захар: влакнини, омега-3 мастни киселини, калций и витамин D.

Вкусен и полезен шейк

Преди дваيسетина години у нас стана много модно всички, които полагат съзнателни и разумни грижи за здравето си, да пият сутрин прясно изцеден сок от цитрусови плодове. По-късно диетолозите обърнаха внимание, че така вкарваме в тялото си една яка доза плодова захар и достатъчно витамин C, но се лишаваме от много други полезни нутриенти, сред които и фибрите (в случая - власинките на плода). Така кръвната захар скача до небето и хора в преддиабетно състояние или с диабет могат да изпаднат в инсулинова криза.

Едно от решенията за бърза и пълноценна закуска са шейковете от плодове и други съставки, които са много по-балансиран като хранителна стойност и имат изключително богато разнообразие. За да си ги направите вкъщи, ви трябва само няколко минути и блендер. Дори обикновеният пасатор върши рабо-

та, ако не сте много претенциозни и не се опасявате, че малките бучици от продуктите ще ви приседнат.

Шейк можете да си направите от всичко: портокал, мандарина, банан, киви, ябълка, земна ябълка (йерусалимски артишок, продава се в големите хранителни магазини и на пазара), круша. Освен плодовете можете да добавите предварително на киснати овесени, ръжени и пшеничени ядки, пшеничен зародиш и трици, сурови ядки, 1 с.л. пчелен прашец (особено през "грипните" месеци - незаменим за имунитета). Добавете за аромат и полза парче пресен джинджифил, стрък селъри и лъжица мед и само за няколко минути ще получите идеална закуска. Време за приготвяне: 5 минути.

Практично: За да нямате усещането, че всеки ден закусвате едно и също, си направете "график" на основния плод в сутрешната си напитка. Променяйте съдържанието на ядките, като така ще опитате и нови вкусове (макадамия, бразилски орех). Може да редувате и разредителя - билков или зелен чай, кисело мляко. Чудесна основа на шейка може да е едно авокадо или парче тофу - и като текстура, и като хранителна полза.

Бомба с кисело мляко

Понеже ни е под ръка във всяка бакалия, често забравяме за неограничените ползи от млечнокиселите бактерии на киселото мляко и особено уникалния лактобацилус булгарикус, символ на здрав храносмилателен тракт и дълголетие. Едва когато сме в чужбина и посегнем към кофичка с

нещо слuzесто, подсладено и оцветено, се сещаме с въздишка за негово - натуралното българско мляко, което можем да си подквасим сами или да купим (за предпочитане в биомагазин или от производител, комуто се доверяваме, без разни добавки и маркетингови трикове).

За 1 порция закуска ви трябва половин кофичка (200 г) кисело мляко; 2-3 с.л. смес от ръжени, овесени и пшеничени ядки; 2-3 с.л. орехи, бадеми или други сурови ядки; 1 с.л. сушени червени боровинки. Време за приготвяне: 2-3 минути.

Полезно: Яжте пълномаслено мляко - идеята, че мазнините са вредни и трябва да се лишаваме от тях, вече е отречена. Вместо с мед разбъркайте млякото с лъжица канела на прах - не само ще добие сладък вкус, но и ще ви помогне да регулирате кръвното си налягане. По желание добавете към закуската си 1 с.л. прясно смляно ленено семе - за по-добра перисталтика и хормонален баланс. Накисвайте ядките от вечерта! Така те се усвояват много по-добре.

Тропическа плодова салата

В големите хранителни магазини често цената на ананаса, мангото, папаята и другите вносни и екзотични плодове е намалена: така хем ще ги опитате на вкус, хем ще се заредите с витамини и ензими. Любопитно е, че кивитата съдържат между 90 и 110 мг витамин C - повече от средния портокал. Те са добър източник на важния за мускулите калий и важния за имунитета вит. Е, флавоноиди и други антиоксиданти. Можете да отре-

жете капачето му и да си го изгребете с лъжичка, когато е достатъчно зряло, или да го нарежете в купа салата. Папаята е полезна заради бета-каротена, който предпазва очите, кожата и клетъчните мембрани, и заради витамин C. Ананаст е прочут с ензимите и фибрите, които помагат разграждането на мазнините и изчистването на организма.

Вкусно: Направете салата според наличностите си и дресинг от лъжица мед и сока от 1 лимон. Поръсете с тиквени или слънчогледови ядки за баланс на протеините. Ако нарежете по-голямо количество плодове, приберете ги в хладилника за следващия ден.

Яйцето в менюто

До неотдавна една от най-питателните и лесни за ползване природни натурални храни бе натирана в къшето, като вредна за сърцето, но - да си отидем - ве-

че е реабилитирана и дори препоръчвана в режима на правилното хранене. Смяташе се, че най-вреден е жълтъкът, но се оказа, че суровите яйчени жълтъци съдържат почти два пъти повече антиоксиданти от ябълките. Вареното яйце може да стои с дни в хладилника и да се включи в сандвич във всеки момент когато имаме нужда от бързо зареждане на системата. Все пак количеството не бива да е повече от 2-3 яйца на седмица, за да не отидем от едната крайност в другата.

Лесно: Върху пълнозърнест сухар или тънка филийка сложете две лъжици задушен спанак, нарежете един домат и едно яйце - и закуската ви е готова.

Палачинките - неделното изкушение

Когато цяла седмица се храним здравословно, през уикенда имаме и времето, и настроението да се почерпим с нещо "вредно" и различно. Всъщност палачинките са много пълноценен избор, но преяждането и добавките като различни сладка, сметана и сирена ги правят разбивачи на правилния хранителен режим.

За 6 броя ви трябва 1 чаша пълнозърнесто брашно, 1 яйце, 1 чаша прясно мляко (може да се замени с вода). Добавете щипка сол и разбийте на еднородно тесто. Може и да го направите от вечерта, нека си отпочине в хладилника. Загрейте тиган, намажете го с бучка масълце и сипете един черпак за палачинка. Разнесете добре по краищата, обърнете след 2-3 минути и поднесете с домашна извара и замразени горски плодове, разбъркани с мед.

В американски стил: Можете да разнообразите класическата рецепта, като в тестото добавите чаена лъжичка сода за хляб. За солени варианти допълнете още с натрошено сирене или настърган кашкавал, парченца шунка, добре отцедени царевични зърна от консерва. За сладък вариант в тестото сложете кафява захар на вкус. В загретия тиган, намазан с масло, сипвайте три лъжици тесто на три места и така ще получите едновременно три американски палачинки, които можете допълнително да си гарнирате.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА
www.bonboniera.bg

„Историята на храната“ в човешката еволюция



Независимо от хилядите кулинарни предавания, които се излъчват постоянно, медиите никога преди не са се обръщали назад, за да разкрият кога и защо сме консумирали определени ястия или как храната ни е направила такива, каквито сме. За първи път "Историята на храната" ще разкрие как еволюцията на храната и начините ѝ за консумация са станали определящи за цивилизацията и културите по целия свят в новата поредица по National Geographic Channel. В шестте епизода зрителите ще видят повече от 70 интервюта с някои от най-големите имена в хранителната индустрия. Разказът започва от предците ни, хвърлили за първи път сурово месо в огъня, и свършва с лабораторните екипи, усъвършенствали хрупкавостта на пържените картопки.

"Историята на храната" разказва как месните консерви "Spam" помагат за победата над Хитлер, защо наденицата е причина за разрастването на Римската империя и как търговията с подправки слага началото на глобалната икономика. Всеки от шестте епизода разглежда различна тема: революционери в храненето, месо, захар, морска храна, бърза закуска и зърнени продукти. В сервирането на тази шведска маса с информация зрителите ще видят интервюта с над седемдесет главни готвачи, писатели, експерти и учени по храните.

ИМЕНАТА НА ИНДИЙСКИ ШАХМАТИСТ БИВШ СВ.Ш. ОВОЩНО ДЪРВО

ГЕРОИНА НА И.ЮВКОВ "ОБЛОГ" ВРЪХНИ ДРЕХИ

ОХОТА ЗА ЯДЕНЕ БАЛЕТ ОТ ИГОР СТРАВИНСКИ

МАРКА ИТАЛИАНСКИ КОМПЮТРИ

ГРАД В АВСТРИЯ

ОСНОВНО ПОНЯТИЕ В ПОСХО-АНАЛИЗА ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ

МЯСТО ЗА СТУСКАНЕ НА КОРАБИТЕ ВЪВ ВОДАТА ИЗТОЩЕНИЕ, УНИЛОСТ

СВЕЩЕН БИК У ДРЕВНИТЕ ЕГИПТЯНИ

ИТАЛИАНСКИ СКУЛПТОР И АРХИТЕКТ 1511 - 1592

ФРЕНСКИ МАТЕМАТИК 1865 - 1963

ПОПУЛЯРНИ ПЕСНИ

АРХИТЕКТУРНИ УКРАСИ ОТ ИОНИЙСКИ СТИЛ

ХИЖА В РИЛА

МАЛКА ПЛАНЕТА

ХИМИЧЕСКО СРОДСТВО

РОБСТВО, ПОТИСНИЧЕСТВО

ПЕТРИЧКО ХОРО

ЯМАЙСКА СПРИНТЪОРКА ОТ СЛОВЕНИЯ

ДЕЙСТВАЩ ВУЛКАН НА ФИЛИПИНИТЕ

СТАРО НАШЕ ПИВО

ГРАД В САЩ ИЛИНОИС

БУЕН ЖРЕБЕЦ

ПОДОБИЕ, СХОДСТВО

ФРЕНСКИ АРТИСТ "СМЪРТТА НА МАРАТ"

МАРКА РУСКИ САМОЛЕТИ

РОМАН ЗА ЛЮБОВТА ОТ МИХАИЛ ШИШКИН

ФРЕНСКА ТИПЛА

НЕМСКИ ПИСАТЕЛ-"ГОЛ СРЕД ВЪЛЦИ"

БИВША БЕЛГИЙСКА ТЕНИСИСТКА

ТЕЖКО, ПОТРЕСНО ПРЕЖИВЯВАНЕ, СТРАДАНИЕ

ИМЕНАТА НА ШВЕЙЦАРСКА СКИ-АЛПИЙКА

БЛАГОУХАНИЯ

РЕКА В РУСИЯ,БАСЕЙНА НА ВОЛГА

ФИЛМ НА САЩ С МИШЕЛ ФАЙФЪР

ГЕРОЙ НА СЕНДАЛ "ЧЕРВЕНО И ЧЕРНО"

МАРКА НАШЕ ДИФЕРЕНЦИАЛНО МАСЛО

ПЕСЕН НА ЛИВАНОВА

ПОЛСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ ШЧЕЧИН

РОМАН ОТ ФРАНЦ КАФКА

УСТРОЙСТВО ЗА ПЕЧАТЕНЕ ВЪРХУ ХАРТИЯ С ШАБЛОН

РЕКА В РУСИЯ,ХАБАРОВСКИ КРАЙ

УНГАРСКИ ПИСАТЕЛ "БУНТАР"

ОБЛАСТ В АЛПИТЕ

ГЕРОИНА ОТ ТВ СЕРИАЛА "РИЧМЪНД ХИЛ"

КАРТАГЕНСКА БОГИНЯ НА ЛЮБОВТА

ЧЛЕН НА ЕВРОПЕЙСКАТА КОМИСИЯ

РЕШЕТКА

ВОЕННА ЧАСТ ПРЕВОЗВАЩА ХРАНИ И ДР.

МАРКА ФРЕНСКИ ЛЕКИ КОЛИ

СПЪТНИК НА ЮПИТЕР

ГЕРОИНА НА А. МИЛЪР "САЛЕМСКИТЕ ВЕЩИЦИ"

ФРЕНСКИ КИНОРЕЖИСОР, ВАЛЕН ГРАД

СТАРИ ГЕРМАНСКИ ПАРИ

АЛГЕБРИЧЕН ДВУЧЛЕН

БУЛЧИНСКИ АКТЕСОАР

ГЕРОИНА НА А.КРИСТИ "ЧЕТВЪРТЯ ЧОВЕК"

МАРКА ЧЕШКИ КАМИОНИ

ВИЕТНАМСКА НОВА ГОДИНА

СТАРОПЛАНИНСКИ ГРАД


ГРАД В РУСИЯ,СВЕРДЛОВСКА ОБЛ.

ЛЕКУВАНЕ С ВАКСИНИ, СЕРУМИ И ГАМАГЛОБУЛИН

ПРИДОБИТ РАЙГ В ДЖУДОТО

АМЕРИКАНСКА СЕМЕЙНА КИНОКОМЕДИЯ

МАРКА РУСКИ АВТОМАТИ



РЕЧНИК: АГОН, АМАНАТИ, АПИЦ, АРАС, ГАРЕЛО, ЕЛАРА, НИМАН, ОРОРА, ПОГОН.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 2:

ВОДОРАВНО: Откритие. Ламар. Норис (Чък). Длето. "Ягодови полета". Ури. Оби. Ате (Пиер). Еко (Умберто). Ибис. Усу. Одеколон. Лев. Ну. "Сганарел". Юпитер. Арон. Ли (Джет). Оцетова (Светла). Оти (Мерлин). Илим. "Ема". Ика. "Оза". Айк. Апо. Ксилофон. "Ад". Род. Трал. Кан. Папагали. Трон. Котомана. Ана. ИЛ. Аноне. Оливарес. Дела. Ани. Екер. "Нападателят". Амос. Кила. Ат. "Тоника".

ОТВЕСНО: "От другата страна". Клисари. Ироним. Яре. УНО. Олано (Абрахам). Ито. Анизол. Нес. Стобор. Лаф. Кек. "Иде ли?". Око. Ек. Рея. Елиминатори. "ГАК". Нол (Дитер). Клото. Мина. Адел. Тава. ОМО. Напа. Авеню. Апарат. Крик. Помада. "Ед". Полицай. ПАСАТ. Ано (Жан-Жак). Ете (Херман). Кран. "То". ОЛИВЕТИ. Огаден. Дреб. Рокада. Ели. Итин (Вивиан). Вал. Лиляк. "Осасуна". "Очилата".

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор
Петър Галеф

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
Акаг. Григор Велев

Графична концепция
РЕМЕ-син

Прегледат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092 Издава Хелм 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



Трима олимпийци ще ни представят на Уни 2015

● Жекова, Янков и Зографски са надеждите ни в Гранада и Осърбле



Трима олимпийци от Игрите в Сочи ще представят България на Зимната универсиада 2015.

За първи път в историята на тези надпревари ще има поделено домакинство: тази зима северните дисциплини и биатлонът започнаха миналата събота и ще са до 1 февруари в Щръбске плесо/Осърбле (Словакия), а испанският зимен център Гранада ще приеме алпийските ски, сноуборда и ледените спортове от 4 до 14 февруари.

В българския тим е световната звезда в бордъркроса Александра Жекова, която се нареди пета на Олимпиадата миналата зима, а преди десетина дни спечели рекордното за нас четвърто място на Световното първенство. В паралелния гигантски слалом на сноуборда ще ни представя Радослав Янков, записал в олимпийския си дебют най-доброто българско мъжко представяне в сноуборда.

С двамата ще бъдат и техните треньори - съответно Виктор Жеков и Георги Атанасов (Джоко). Алпийците ще бъдат представени от

академичната младеж в България да има максимален брой възможности за спорт, състезания и физическа активност."

Студентският спорт в България бележи в момента възход след дългогодишна криза поради организационни, финансови и юридически пречки. Откакто преди три години Джуров поведе ръководството на АУС "Академик", бяха възстановени нацио-

налните зимни и летни универсиади, освен това три пъти поред се организират летни студентски игри в курортен комплекс Камчия. Шефът на академичния спорт настоява за законодателни промени, които да улеснят спортуващите във висшите училища, и за по-голямо внимание от страна на държавата, общините и университетските управи към студентите спортисти.



Paracetamol Ecopharm

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 Врх" 14, бл. 3, тел.: 02/963 15 96; 02/963 15 97





Валентин МАРИНОВ

В спорта няма просто "професионални отношения". Никой не обръща внимание на клишето за професионалното пред личното. Изцяло персонални са чувствата между съперниците на поредния финал по американски футбол Супербоул в нощта на неделя срещу понеделник на 1 февруари. Началният час е 01:30 ч. българско време.

А личните си сметки ще уреждат Ню Ингленд Пейтриътс, трикратен шампион, и Сиатъл Сийхоукс, който защитава титлата си от миналата година. Арена на сблъсъка е закритият 80-хиляден стади-

Така изглеждаше стадион "Метлайф" в Ню Йорк на Супербоул през миналата година.



Лични сметки за уреждане на Супербоул

он на университета "Финикс" в Аризона.

"Да, лично е. Чувствата са много сложни", призна треньорът на Сиатъл Пит Керъл, уволнен от Ню Ингленд в началото на 2000 г. Неговият наслед-

ник Бил Беличик поема поста и извежда "патриотите" до три триумфа. Беличик е наставник на тима и до днес. Това е най-дългият стаж в Националната футболна лига на САЩ в настоящия момент.

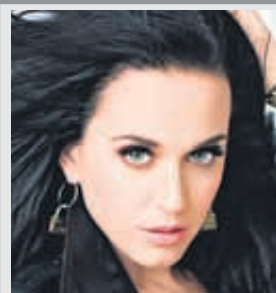
Сметки за уреждане имат и лидерите на двата отбора. През 2012-а, преди мач от редовния сезон, мегазвездата и куотърбек на "патриотите" Том Брейди (онзи, дето е мъж на модела Жизел Бюндхен) наре-

че сиатълци "анонимни". След като Ню Ингленд падна с 23:24 като гост, защитникът Ричард Шърмън се приближи към Брейди и изкрещя в лицето му: "Ти си луд, братле!".

Том, който за разли-

ка от Ричард има лъскав имидж, може да изравни по титли идола си от детството Джо Монтана. И да направи още една заявка за неофициалната титла "Куотърбек №1 за всички времена". Шърмън и съотборниците му - най-добрата защита в лигата, обичат да развенчават героите. Такъв беше и Пейтън Менинг, който претърпя тежко крушение на Супербоул-а в Ню Йорк миналия февруари.

Двата отбора за неделния мач са най-добрите в двете конференции, така че неутралните фенове няма какво повече да искат. Намерете начин да гледате мача и просто се насладете на шоуто. Без напрежение. А който има стари вражди, да си ги урежда.



Кейти Пери и Лени Кравиц ще пеят на полувремето

Шоуто на полувремето на Супербоул е поверено на певицата Кейти Пери. Новината бе посрещната, меко казано, със смесени чувства от запаленковците. Още повече че сред кандидатите са били доста по-обичани изпълнители като Риана и британската поп-рок група "Колдплей".

Утеха е, че Пери поканила Лени Кравиц, а той се съгласил. Така и двамата ще гастролират за 15-20 минути между втората и третата четвърт.

Певицата и актриса Айдина Мензел ще изпее химна.



Ричард Шърмън (Сиатъл) не пропусна да атакува словесно Том Брейди (Ню Ингленд) след победата на "морските ястреби" преди две години

Измамници ли са "патриотите"?

Никой не отрича треньорския гений на треньора на Ню Ингленд Бил Беличик и уникалните качества на куотърбека Том Брейди. Но все така се случва, че скандали хвърлят сянка върху почитеността на "патриотите". И сега не мина без скандал.

След финала на Американската конференция срещу Индианаполис Колтс (45:7) стана ясно, че домакините от Ню Ингленд са използвали 11 топки (от общо 12 за нападението), доста по-малко от необходимото. Допустимата граница е 0,8-0,9 атмосфери, докато тези на бостънски са били 0,7. Топките са проверени преди мача от съдиите, след което някой е изпуснал въздух от тях.

Какво означава това? Много просто: куотърбекът има по-лесен и добър захват, оттам подава и по-добре. А всеки отбор играе със свои топки в атака. Играч на "Колтс" пресича пас на Том Брейди, веднага усеща нещо нередно и сигнализира арбитрите.

Сега ще последва наказание. Мачът не може да се преиграе, тимът няма да бъде спряан за Супербоул, каквито гласове имаше и още има.

А на "патриотите" не се случва за първи път. Годици след първата им титла през 2001-ва стана ясно, че човек от треньорския щаб на Бил Беличик шпионирал тренировка на Сейнт Луис Рамс, тогавашния съперник на Супербоул. Преди седем лета пък избухна скандалът Спайгейт. Тогава бе доказано, че в Ню Ингленд използвали незаконни видеозаписи, за да записват начина, по който в защитата на Ню Йорк Джетс си подават сигнали. Последваха рекордни глоби.

Но времето си минава, а явно някои практики остават. Само средствата се менят.

Т MARKET Добрият Съсед наблизко!

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 27 ЯНУАРИ ДО 02 ФЕВРУАРИ

3 ⁹⁹ 399 лв/кг	6 ²⁹ 629 лв/кг
Краве сирене "Бял извор", кг от нашата мазнина витрина	Свински бут без кости, кг от нашата мазнина витрина
4 ⁹⁹ лв	6 ⁹⁹ лв
0 ²² цена за брой	4 ³⁹ цена за брой
Вафла "Троя" 35 г	само с карта "Благодаря"
0 ³⁵ лв	
1 ⁹⁹ цена за брой	2 ¹⁹ цена за брой
Мляно кафе "EDUSCHO" 250 г, Wiener Extra	Перилен препарат, прах за пране "Rex", 20 пранета, различни видове
2 ⁶⁹ лв	4 ⁷⁹ цена за брой
-20%	
на кулинария и салати от нашата витрина само с карта "Благодаря"	