

## ИМОТИ



Жилищният пазар излиза от кризата

На стр. 6

## ПРИЗВАНИЕ



Представяме ви: д-р Марта Ортова, водещ нефролог

На стр. 19

**Actavis**

Първият национален безплатен седмичник

Брой 6 (133), 17 - 23 февруари 2015 г. (год. III)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Снимка: Милена ДИМИТРОВ



Мартин Тинчев, екоактивист:  
**Българската гора не е дървесина**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Нормално е в България да има команден център на НАТО

На стр. 4

Нови "зелени" централи вдигат цената на тока

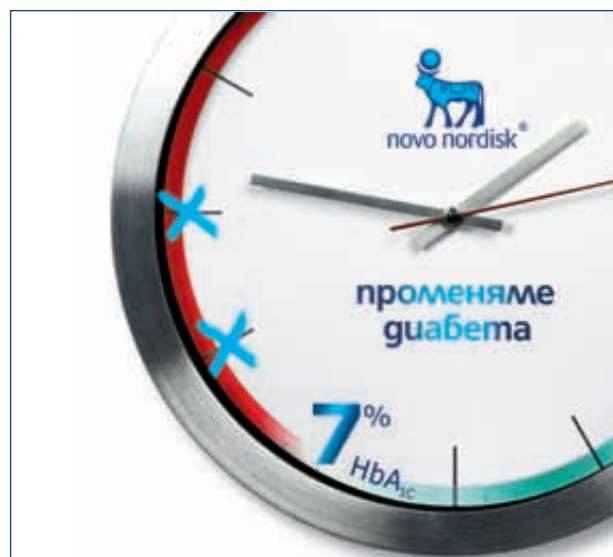
На стр. 5

Родното вино си връща репутацията

На стр. 8

"Просвета" търси най-стария учебник у нас

На стр. 12



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



На стр. 20-21



Футболната пролет започва с много въпросителни

На стр. 32

**Memostore**

За допълнителна памет -

**Memostore**

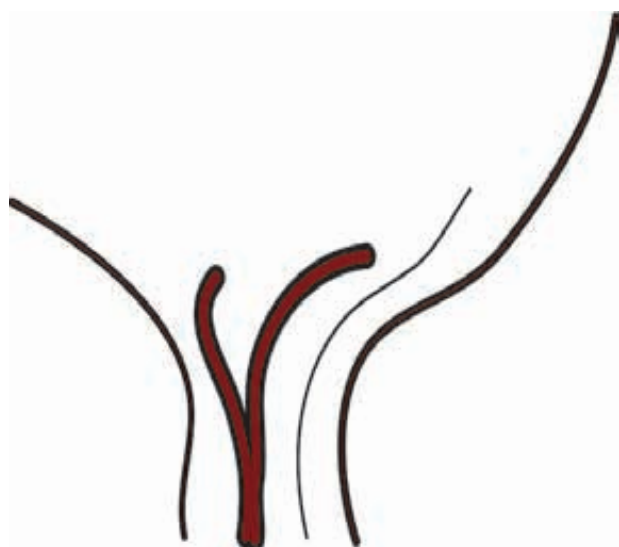
...Когато мислите идват по-бавно, паметта е неуслужлива, а концентрацията - недостатъчна...

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

**ECOPHARM**

1421 София, България, бул. Черни Върба №14, вл. 3.  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 47





## Огромен брой номинации за наградите „Отговорен бизнес 2014“ на БФБЛ

Българския форум на бизнес лидерите по традиция отличават социалноотговорните практики на компаниите, които получават не само признание и популярност, но и платформа за обмен на опит и идеи в областта на КСО. Тази година за отличията се състезават с 10% повече проекти от миналата година. Ръстът на кандидатурите е знак както за желанието на компаниите да инвестират в общественополлезни каузи дори и в трудни икономически времена, така и за доверието към Форума и стремежа му да популяризира ценностите на корпоративната социална отговорност и да насърчава бизнеса в България да развива ак-

тивна социална политика. В конкурса се включиха компании с различна големина и сфера на дейност, като само половината са членове на БФБЛ.

И тази година най-оспорвани са категориите "Инвеститор в обществото" и "Инвеститор в знанието", където се състезават по 17 проекта. 10 са номинациите за приза "Инвеститор в човешкия капитал и условията на труд", а 9 кандидати се конкурират за отличието "Инвеститор в околната среда". В категорията "Маркетинг, свързан с кауза" се наблюдава двоен ръст на подадените кандидатури - те са общо 15. Двойно повече от предходната година -

9, са и проектите в категорията "Най-добра социална политика на малко и средно предприятие". Един от всички номинирани проекти ще грабне и специалната награда "Engage" за участие и принос на служителите.

Медийни партньори на Наградите за отговорен бизнес 2014 са БНТ, БНР, медийна група

Bulgaria on Air, сп. "Менджър", информационна агенция и радиоверига "Фокус", Нет инфо, Dir.bg, Медиапул, Investor.bg, Economy.bg, в. "Животът днес", "Твоят бизнес", "Предприемач", b2b Media.

За повече информация посетете уебсайта на БФБЛ [www.bblf.bg](http://www.bblf.bg).

12-ото издание на Годишните награди за отговорен бизнес на Българския форум на бизнес лидерите (БФБЛ) - дългоочаквано събитие в календара на Форума, привлече огромен брой номинации. Общо 77 проекта, реализирани от 55 компании през

2014 г., се борят за статуетките в най-утвърдения и престижен конкурс за корпоративна социална отговорност (КСО). Победителите ще бъдат обявени на официална церемония на 25 февруари 2015 г. в София Хотел Балкан.

Годишните награди за отговорен бизнес на

## Потребителският съвет към ЧЕЗ предлага да има национален енергиен омбудсман

Състоянието на българската енергетика и тежката криза на доверие в енергетиката бяха обсъдени на първото за 2015 г. заседание на Потребителския съвет към ЧЕЗ България.

Да бъде създадена институция Национален енергиен омбудсман и въведена единна фактура за електроенергия, която да се прилага от всички доставчици на територията на България, като този документ бъде много ясен и разбираем, са две от основните предложения на съвета с цел възстановяване на доверието в сектора.

"За да се върне доверието в енергетиката, са необходими диалог и прозрачност в работата на всички участници в сектора. Потребителите се нуждаят от сигурност, че има кой да ги изслуша, да се застъпи за тях, те искат да са спокойни, че има институции, които се грижат конкретно за техните интереси. В същото време потребителите искат и имат право да бъдат добре информирани за своите сметки за електроенергия, за сумите и сроковете на отчитане и плащане. Вярваме, че единната фактура ще осигури равнопоставеност на всички потребители и ще отговори на въпросите им, свързани със сметките за електроенергия", каза Петър Докладал, регионален мениджър на ЧЕЗ за България, който бе гост на заседанието.

ЧЕЗ е първата компания на българския па-



зар, която преди 2 години създаде институцията Енергиен омбудсман с цел да се улесни комуникацията с клиенти-

те. В резултат бяха въведени редица нови практики, които са от полза за клиентите, като например прилагане на снимков материал при изпълнени задания, извършване на метрологична експертиза за сметка на дружеството след констатирано неправомерно ползване на електроенергия, включване на допълнителна информация в месечните фактури при промяна на цената на тока.

Предложението за единна фактура бе направено от страна на ЧЕЗ за първи път през септември 2013 г. като начин за възстановяване на доверието в сектора. Тогава Потребителският съвет обсъди и предложи конкретна форма на единната фактура, която бе представена в Държавната комисия за енергийно и водно регулиране (ДКЕВР).

Като организация, обвърната към клиентите, Потребителският съвет към ЧЕЗ България е готов да подкрепи всички усилия на правителството и обществените и потребителските организации за постигане на по-голяма прозрачност и яснота в сектора и по цялата верига. Убедени сме, че от това ще спечелят не само клиентите на ЧЕЗ, но всички потребители на електроенергийния пазар в България, подчертават от съвета.

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



## В епицентъра на медиите

# Скандалът с подслушването на протестиращи

Досега пълна и достоверна информация по случая няма. Появиха се първи изявления на прокуратурата, според която става въпрос за следене на полицейски служители, които евентуално нерегламентирано използват базата данни на полицията, било за да я дават на заинтересовани трети лица, било за да извършват собствени незаконни операции, като проследяване, рекет и т.н. Нека да стане ясно за какво става въпрос и този път да не оставяме нещата да бъдат "заметени под килима", защото това е съдбата на всички по-големи разкрития напоследък - вдига се голям шум, нещо се обяснява, идва следващият скандал, а ние забравяме за предишния. Трябва категорично да се каже какво е представлявала операцията "Червеите", била ли е съгласно действащите закони и разпоредби. Трябва да се разгледат и двата периода - самото начало на операцията и краят, защото има подозрения, че тя може да е започнала законно и да е продължила незаконно. Трябва да бъдат разпитани всички участници и да има ясно становище на прокуратурата - ако има виновни, да се оти-

ва на съд, ако има помалки простъпки, да се направят необходимите уволнения, но ние трябва да научим истината.

**Проф. Михаил Константинов, "Фокус"**

Според неофициалната информация материали по отношение на протеста и протестиращите действително са били събирани и обработвани в ДАНС. Само че е малко вероятно те да бъдат открити там. Първо, защото в рамките на ръководството на ДАНС промени няма и не се очакват. И второ, защото, ако подобни разработки не са били водени по регламентирания ред и начин - официално и по законния ред, твърде вероятно е накрая да се окаже, че такива "не е имало". В този смисъл едва ли ще се достигне до цялата истина за тях, освен ако отделни личности от службите за сигурност не направят грешка или пък не проявят достойнство.

**Милен Шопов, "Дневник"**

За мен не е новина, че по време на протестите е имало операции по следене на "оперативни интересни интелек-

туалци". За мен новината е, че ген. Атанас Атанасов пропагандира, че системно са подслушвани хиляди протестъри. И въпросът е какво цели той. Иначе какво точно да им подслушваш на протестиращите? Какво мислят? Ми те си го казват много ясно какво мислят. Ето: "Никой не ми плаща, мразя ви безплатно!" - плакат на протестъри. И ако подслушат тази персона, какво друго ще научат? Че не мрази властта и се шегува?

Някой ще каже - търсят кой ги финансира. То е ясно кой - простотията на политиките.

Не ме разбирайте погрешно. Слухтенето е отвратително деяние, но у нас тези скандали нямат следствие. Има само един осъден на втора инстанция - Цветан Цветанов, и то защото е отказал подслушване. Това е изумително за мен.

**Емил Спахийски, "Труд"**

Въпросът обаче е какво ще се случи оттук насетне. Парламентът има правомощия да потърси обяснение и от Писанчев, и от бившия вице-премиер Йовчев. Разкритието ще е първият сериозен тест за бюро-то за контрол на СРС.

Посегателството със средствата на репресията срещу мирно протестиращите е и достатъчно важна тема, по която и президентът следва да свика КСНС. Ход, разбира се, има и прокуратурата, но е повече от наивно да очакваме, че главният прокурор Сотир Цацаров ще поеме инициативата - това би означавало да се изправи срещу тези, които вече две години, хм, толерира.

Но тези, за които "Червеи" е най-голямото предизвикателство, са българските граждани. От тяхната реакция ще стане ясно дали са будни, или просто са такива, каквито ги наричат службите.

**Редакционен коментар, "Капитал"**

Това, че някой има достъп до огромен масив от секретни данни, означава само едно - престъпление и корупция.

Именно по идея на съдия Владимира Янева бе променен законът по отношение на СРС-тата - да бъдат намалени като брой, но да бъдат прилагани по-продължително време. Подобно нещо е несъстоятелно в една демократична и правова държава.

И двете хипотези, лансирани около раз- работка "Червеи", са

резонни, защото обществото не се съмнява, че е имало подслушвани и разработвани протестиращи, от една страна, и от друга - че има сериозни проблеми в българските специални служби.

**Николай Хаджигенов, Нова ТВ**

В наказателния процес има фигурата "неизвестен извършител". Деянието обаче, което се разследва - административното нарушение или престъплението, трябва да бъде известно. То не може да бъде изтичане на информация въобще, злоупотреба с информация въобще. След като се раздуха скандалът, сега се прави опит той да бъде потушаван, като не се изчистват докрай нещата, не се вниква каква информация е търсена, от кого и какви хора засяга. Освен това има и една съществена подробност - как е поискано употребяването на целия арсенал специални разузнавателни средства за неизвестно нарушение от неизвестни лица. Тук има неизвестно престъпление на неизвестни лица, поискали целия арсенал СРС и унищожили всичко. Това предполага и изисква отговорност на ръководителите на службите или на министерството, или най-малко изясняване защо е направено това. Освен това би трябвало да се препятства достъпът на хора, доказани нарушители, с доказан превратен начин на мислене в областта на СРС. Предполагам, че и този случай ще бъде заметен под килимчето.

**Татяна Дончева, БНР**

## ПОСОКИ

### Гого няма да гоуе



**Петър ГАЛЕВ**

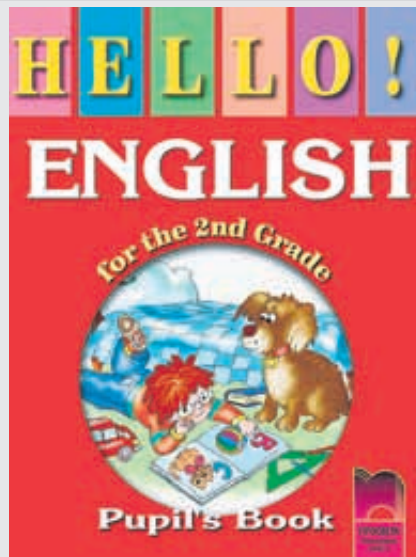
Имаме новина! Вече влаковете ще се чистят съвестно, преди да приемат пътници. Причината е телевизионен репортаж как изглеждат купетата, коридорите и тоалетните на родните вагони. Ако това не беше показано на екрана, нямаше да има дискусия и мерки по въпроса. Всъщност темата е доста по-голяма и е свързана с очакването да получим много, но ако може, да дадем малко или нищо. Всеки пътник е нормално да иска бърз, чист, точен влак. Но това има съответната цена. Ние обаче искаме да е за стотинки, "държавата", т.е. всички ние да доплатим до реалната стойност. А хигиениите навици на мнозина от пътуващите да бъдат преборени може би чрез персонален хигиенист, който да се справя с вида на тоалетната след всеки посетител и пасажер. Но желанията ни за транспорта са бял кахър. Още по-сериозни са очакванията ни, свързани със здравеопазването. Там масовата визия е лекарите да учат, знаят и работят много; да ни гледат като писани яйца, но да нямат претенции към заплатите си, условията на труд и най-вече към нашето отношение и към тях, и към собственото ни здраве. То със сигурност не ни е персонален приоритет, но държим да е приоритет на държавата, както и да разбираме това понятие. Като виждам каква е реакцията на опита държавата даром да ни оправи жилищата, се питам какво ще стане, ако по някоя европейска програма решат да лекуват безплатно например зъбите ни... Такъв вой ще настане, такива фантазмагории ще избулват дежурните рупори, че се чудя защо им беше на БДЖ да обявяват, че ще чистят влаковете.

## „ПРОСВЕТА“ СТАНА НА 70

**През 1945 г. „Просвета“ хвана за ръка децата на България, за да ги преведе през лабиринта на познанието.**

**Днес празнуваме всички, които от първолази до абитуриенти ден след ден ставахме по-грамотни, по-образовани благодарение на най-авторитетното наше издателство.**

**Редакцията на в. "Животът днес" желае на целия екип здраве, въдъновение и успехи в най-съвременните методи на познание, които налага! Честито, будители!**



"Просвета" извървя успешно пътя от класическия до електронния учебник



# Създава ли се психоза около командния център на НАТО у нас?



**Симеон Николов, директор на Центъра за изследвания в сигурността и международните отношения**

## Липсата на прозрачност генерира напрежение

Откъде се пораждат опасенията за командния център на НАТО - центърът сам по себе си не представлява никаква опасност. И президентът, и министърът на отбраната, и министърът на външните работи са прави, като казват, че един център с 40 души, които планират военни учения, не може да стане обект на поразяване от чужда сила. Опасенията идват, че това е център не само за подготовка на учения, а е и команден център, тоест този център ще планира във време на война и ще поема определени функции. В тази напрегната обстановка, когато заплахата ф война

е реална, е разбираема чувствителността на населението. Причината за това напрежение обаче се крие в известна доза непрозрачност на политиката, която ние водим от септември месец насам. Защото тогава обсъждахме доста емоционално т.нар. "Визия 2020", но петте въпроса, по които требваше да имаме позиция и да се явим на срещата на високо равнище в Уелс, бяха други. И залъгвани около "Визия 2020", изведнъж се изненадахме, когато делегацията се завърна със съвсем други решения. После, когато за една седмица в България дойдоха високоставени лица от НАТО и

външни министри на страни от Западна Европа, също чухме изненадващи неща, след това този център ни изненада за трети път. Ако прозрачността беше по-голяма и населението беше информирано за тази линия, нямаше да се получават такива недоразумения. Иначе изпадаме в еуфорията, която възникна, когато се създаваха т.нар. американски бази и трябваше да обясняваме, че няма такива бази. Че това са съвместни съоръжения за водене на учения. Това е една от причините да се създава такова напрежение в обществото.



**Илиян Василев, експерт по международни отношения**

## Това е част от правата и отговорностите ни

Големите европейски и американски градове са били през всичките тези 50-60 години в целевата карта на социалистическия ядрен арсенал на Русия, както и обратно и от това нищо не е произтекло. Напротив, тези градове и тези икономики са се развили блестящо. Изобщо страхът от това, че ще попаднем в нечие ползрение или ще бъдем предмет на някакъв гняв, е доста лековерен. Няма как да участваме в НАТО, който доктрината на Русия официално е определила като враг, без НАТО да е определил Русия като враг, и ние от това да правим някаква паника или истерия. Просто това е част

от правата и отговорностите и неизбежните последствия на факта да бъдеш член на НАТО, да се ползваш от защитата на този съюз. Аз не вярвам, че ще има широкомащабна война между Запада и Русия. Всички говорят за конфликт между Русия и Украйна, в който Западът може да бъде включен, но нещата едва ли ще ескалират до такова равнище. Не става въпрос за пряка заплаха спрямо България, НАТО не включва само българи и българските интереси. Има зона на конфронтация между НАТО и Русия, която е Прибалтика, има зона на конфронтация в Полша и както ние разчитаме, че в тру-

ден час НАТО ще ни се притече на помощ, така и ние трябва да съотнасяме собствените си страхове към отговорностите, които следват от това членство. Трябва да е ясно на всички, че България сама не може да обезпечи своята сигурност. От липсата на инвестиции бойната способност на българската армия е доста ниска. Тези, които генерират антинатовските настроения, трябва да предложат алтернативата. Ако тя е България да излезе от НАТО и Европейския съюз - какво предлагат? Да останем в НАТО и нищо да не правим не може.



**Момчил Инджов, журналист**

## Страхът умишлено се насажда

С различните изказвания се създава страх у хората, и то съвсем умишлено. Целта е те да се усъмнят в целесъобразността на членството ни в НАТО. А също така и да се внуши, че НАТО е агресор, а не организация с предимно отбранителни цели. Последното е видно от прословутия член 5, който всички споменават, но който много малко хора знаят какво предвижда. А той гласи: "Страните се съгласяват, че въоръжено нападение срещу една или повече от тях в Европа или Северна Америка ще се разглежда като нападение срещу всички тях и всяка страна се съгласява, че при такова нападение, в силата на правото за индивидуална или ко-

лективна самозащита, признато от чл. 51 на Устава на ООН, ще окаже помощ на нападателната страна или нападателите страни, предприемайки незабавни действия, каквито смята за необходими, индивидуално или съвместно с други страни, включително използването на въоръжени сили, за възстановяване и поддържане на северноатлантическата област". Не трябва да забравяме, че у нас се работи срещу влизането ни в НАТО още откакто през ноември 1993 г. президентът Желю Желев заяви, че неутралитетът е нещо старомодно. Мнозина забравят, че цял действащ генерал публично се противопостави на пътя към НАТО. Това беше Ангел

Марин в качеството му на командващ ракетните войски през 1998 г. Всъщност именно военните най-много недоволстват от влизането ни в НАТО, защото той ликвидира порядките от Варшавския договор. Все пак България, колкото и да е учудващо, се държи като реален член на НАТО. Прави го, тъй като няма къде да ходи, от немай-къде, защото който не слуша, му извиват ръцете. И слава богу. Просто България не е в състояние да повлияе или да попречи на пакта да вземе важно и съдбоносно решение.



Бисер ТЕРЗИЕВ

1294 мегавата нови възобновяеми енергийни източници (ВЕИ) ще бъдат пуснати в експлоатация у нас до 2024 г. включително. Това сочи прогноза в новия проект на "План за развитие на преносната електрическа мрежа на България за периода 2015-2024 г.". Документът бе разработен от експертите на Електроенергийния систем оператор (ЕСО) и обнародван на сайта на компанията преди десетина дни. Общественото обсъждане на 10-годишния план е насрочено за 5 март в централния офис на ЕСО в столицата, а след нанасянето на корекции, ако има такива, той ще бъде изпратен за утвърждаване в ДКЕВР.

Срокът за изпращането на плана е 30 април, но ние ще го внесем много по-рано, за да има време Държавният енергиен регулатор да се запознае внимателно с документа. - Това обясни Иван Йотов, изпълнителен директор на ЕСО ЕАД, и допълни: - Десетгодишните планове се разработват на всеки две години от ЕСО съгласно изискванията на Закона за енергетиката, Правилата за управление на ЕЕС и изискванията на Европейската организация на операторите на електропреносни системи (ENTSO-E). Първият план (2011-2020 г.) отдавна е общодостъпен на сайта на ЕСО. Вторият план (2013-2022 г.) беше изпратен от ЕСО на 19 април 2013 г. в ДКЕВР, но тогавашното ръководство на комисията не спази предвидената в Закона за енергетиката процедура по утвърждаване на плана. Това беше и причината План 2013-2022 г., който е много по-коректен спрямо реалните процеси в българската енергетика от предишния, да не бъде публику-

# Токът поскъпва заради нови „зелени“ централи

ван на сайта на ЕСО и да няма достъп до него.

**Новият план (2015-2024 г.) вече е готов и съдържа пълна информация за основната инфраструктура**

за пренос на електроенергия, която се предвижда за изграждане, разширяване, реконструкция и модернизация, както и прогнозните стойности на разходите на ЕСО за всяка година от 2015-а до края на 2024-а" - завършва изпълнителният директор на ЕСО Иван Йотов.

Според плана само до края на тази година към електропреносната мрежа на страната трябва да бъдат присъединени 117 МВт нови "зелени" електроцентрали. От тях 50 МВт ще са вятърни централи, 42 МВт - фотоволтаици, и 25 МВт - работещи с биомаса.

Освен това до края на тази година ще бъдат присъединени още 7 МВт малки ВЕЦ, а до края на 2024 г. трябва да влязат в експлоатация и още 188 МВт нови по-големи и малки ВЕЦ.

Странно, ще си помисли читателят - нали от 3-4 години насам всички управляващи ни убеждават, че именно "зелените" централи са една от основните причини за поскъпването на електроенергията, а сега държавната ЕСО е подготвила нов 10-годишен план, с който ще ни нахлути още толкова "зелени" генериращи мощности, колкото ни товарят сметките и сега?

Логичен въпрос, още повече че фотоволтаичните централи не могат да участват в покриването на максималните зимни товари, които са вечер около 19-21 часа, а вятърните централи произвеждат най-много електроенергия в периода 02-06 часа, когато потреблението е най-ниско и има сериозен излишък от електроенергия в електропреносната система.

**Проблемът е, че изграждането и включването на нови "зелени" електроцентра-**



**ли е измислено не от българските правителства,**

още по-малко от ръководството на ЕСО. Увеличаването на броя и капацитета им е заложено в новия 10-годишен проектоплан на ЕСО в изпълнение на Рамковия пакет на ЕС "Енергетика и климат 2030", според който до 2030 г. делът на ВЕИ-та трябва да достигне 27% от общия обем на електропроизводство то във всички страни на ЕС. Хвърляйки поглед към таблицата на стр. 12 от плана, се уверяваме, че с включването на новите "зелени" мощности в края на тази година делът на ВЕИ централите ще стане 14,91% от общото електропроизводство. Пак от същата таблица става ясно, че след включването на всички планирани за изграждане вятърни, соларни, био- и малки водноелектроенергетически централи (ВЕЦ) - общо 1489 МВт мощности, делът на "зеления" ток в края на 2024 г. ще достигне до 19,11 на сто от производството. Така че би следвало през останалите 5 години до 2030-а частта на екологичната електроенергия да се увеличи с още 7 на сто, което при запазване на останалите мощности означава изграждане и включване към мрежата на още поне 1500 МВт ветрогенераторни, соларни и биоелектроцентрали.

**Към момента у**

**нас са в експлоатация 1038 МВт фотоволтаични централи, 694 МВт вятърни и само 46 МВт използващи като гориво биомаса.**

Към дела на "зелените" електроцентрали, разбира се, задължително трябва да се включат и 2223-те МВт големи и малки ВЕЦ, които заедно с АЕЦ "Козлодуй" произвеждат най-евтиния ток у нас. Тук не влиза ПАВЕЦ "Чаира", чието производство е изключително скъпо и се включва само в кризисни моменти.

Нова ядрена мощност у нас може да започне най-рано след 20 години. Това става ясно още от проекта на "План за развитие на преносната електрическа мрежа на България за периода 2015-2024 г.". Знаем, че с Решения на Народното събрание (Обн. ДВ бр. 28 от 6 април 2012 г.) и на Министерски съвет (№ 250 от 29 март 2012 г.) вече беше прекратено изграждането на ядрена централа на площадката "Белене". Изказванията на бившия вътрешен министър Румен Петков и на настоящия министър на енергетиката Теменужка Петкова, че към проекта за "Втора атомна" имало интерес от голям чуждестранен инвеститор, който министър Петкова дори определи като "кувейтски", засега не се доказват по никакъв начин. Още повече че

Кувейт няма никакъв опит в изграждането на ядрени реактори. На всичко отгоре се оказва, че кувейтското инвестиционно предложение било внесено не по надлежния ред - чрез посолството на страната или чрез Българската агенция за инвестиции, а един бог знае как, обясни неотдавна в официално интервю самият енергиен министър Теменужка Петкова.

**Що се отнася до проекта с изграждане на 7-ми реактор на площадката на АЕЦ "Козлодуй", положението изглежда още по-сложно.**

Дори и при най-оптимистичната прогноза поради дългите съгласувателни процедури неговото физическо изграждане може да започне най-рано след 8-10 години, а за самото строителство ще е необходимо още толкова време.

"Това се подкрепя и от прогнозата на Европейската комисия до 2050 година, в която допълнителна ядрена мощност в България се предвижда едва след 2035 година" - пише черното на бяло в Плана за развитие на преносната електрическа мрежа на България за периода 2015-2024 г. "Вариант със 7-ми реактор на площадката на АЕЦ "Козлодуй" ще бъде взет предвид при следващи обновявания на плана" - е записано още

в проекта, изготвен от ЕСО.

За сметка на това са заложили изграждането и рехабилитацията на конвенционални електрогенериращи мощности. За тази и следващата година е предвидено да се направи реконструкция на генератори 9 и 10 в АЕЦ "Козлодуй", вследствие на което максималната работна активна мощност на двата реактора ще се увеличи с по 100 МВт - и до 1200 общо за "Първа атомна". Предвидено е изграждане на газово-парова електроцентрала (ГПЕЦ) "Хасково" с обща инсталирана мощност от 256 МВт, които ще влязат в експлоатация поетапно до края на 2017 година. За последните три години от действието на плана - 2022-2024-та, е заложено пускането в експлоатация на трите ВЕЦ от Каскада "Горна Арда" - "Бял извор", "Ардино" и "Китница", чиято обща мощност ще бъде 166 мегавата.

**До края на 2024 година в България ще влязат в експлоатация 2212 МВт нови електрогенериращи мощности,** които ще задоволяват и вътрешното потребление, и износа.

За сравнение - прогнозата за електропотреблението у нас през 10-годишния период на плана е то да се увеличи с 6,4% - от 38 360 гигават-часа през 2015 г. на 40 860 през 2024-та, по минималния развит сценарий и на 43 040 гигават-часа при максималния, който изглежда невероятен. Това означава, че България ще продължава да бъде най-големият износител на електроенергия в региона, поради което в плана на ЕСО влиза и проект за строителството на нов далекопровод с капацитет 400 киловолта по най-направлението - към Гърция. Инвестицията за изграждането на 122-та километра от електропровода на наша територия ще е около 112 млн. лева.



# Жилищният пазар излиза от кризата

Ако в новогодишната баница ви се е паднал късмет "Нов дом", не пропускате да сбъднете мечтата си. В момента цените на имотите у нас са изгодни, приблизително на нивата отпреди 10 години, а не липсва и разнообразие в предлагането и възможност за избор на купувачите заради свития пазар през изминалите години.

Различните банки предлагат все по-добри условия за жилищно кредитиране. Очаква се допълнително раздвижване на инвестиционния климат, след като Европейската централна банка започне програмата си за инжектиране на един трилион евро в икономиките на еврозоната през март" - коментира пред в. "Животът днес" Григор Димитров, управител на пловдивска фирма за управление и сделки с недвижими имоти. Според наблюденията му през миналата година цените на имотите в града под тепетата бележат незначителен ръст с около 3%, каква-

то е тенденцията в повечето големи градове. За София бързото нарастване на продажбите и ограничаването на предлагането също доведе до скок с 4,5% след отчитане на инфлацията според данни на Националния статистически институт. Средните цени за апартаменти в София са около 757 евро/кв. м, за Пловдив - 487 евро/кв. м.

**Варна продължава да бъде по-скъп град по отношение на имотите в сравнение с Бургас.**

Средната цена на апартаментите в морската столица и в курортите по Северното Чер-



номорие е около 35 000 евро или около 704 евро/кв. м. За Бургас цифрата е 581 евро/кв. м.

"В Стара Загора също се наблюдава раздвижване на пазара. При нас пристигат многобройни запитвания особено от млади семейства, които търсят своя първи дом. Пред-

почитат се апартаменти в близост до паркове и зелени площи, по възможност санирани, на по-ниски етажи и с южно изложение" - коментира брокерът Митко Митев. В града на липите апартаментите са със средна цена от 457 евро/кв. м, във Велико Търново - 373 евро/кв. м.

"Най-търсени в София са двустайните и тристайните апартаменти, чийто пазарен дял е около 50%. Постепенно обаче се увеличава търсенето на мезонети, многостайни апартаменти и луксозни имоти. Т.нар. "бягство от града" се предпочита от хора в зряла възраст, които мечтаят да заменят динамиката на мегаполиса с уюта и спокойствието на къща с двор. Ето защо в периметър от около 15-20 км около столицата кипи бум на строителството и пазара на имоти" - разказа пред в. "Животът днес" Борис Димитров, собственик на агенция СИТИС БГ. Преди няколко седмици например брокерът е консултирал и подпомогнал семейство, което е продало панелен апартамент в столицата, след което веднага си е купило двуетажна къща в село Лозен. "Като добавят 20 000-30 000 евро, ще имат напълно обзаведен и просторен за живеене дом", обобщил експертът.

**В разгара на зимния сезон се увеличава интересът към имотите в нашите ски курорти както от чуж-**

**денци, така и от българи.**

През 2014 г. цените на жилищата в Банско продължиха да спадат, но добрата новина е, че намалението остана в рамките на 5%. "Средната цена на продадените апартаменти в Банско за 2014 г. е 360 евро/кв. м. Средната обща цена на закупените апартаменти в курорта е на рекордно ниски нива - 20 100 евро. Това на практика е такава цена, която е достъпна и за нашите сънародници, затова към момента 50% от купувачите в Банско са българи. Родните собственици на имоти в Боровец и Пампорово стигат рекордни нива от 90%. В Пампорово цените са на нива, близки до тези в Банско - съответно 370 евро/кв. м и 26 200 евро средно за апартамент", коментира Полина Стойкова, изпълнителен директор и ръководител на "Анализи и прогнози" в агенция "Bulgarian Properties".

Според нея през 2015 г. търсенето на имоти в най-големите градове ще продължи да нараства и да бъде водещо за пазара като цяло. "Очакванията ни са през тази година имотният пазар да бъде движен основно от български купувачи, и то в разнообразни сегменти, които традиционно бяха доминирани от чуждестранни купувачи. Много българи ще се ориентират към покупка на имоти по море и в ски курортите", допълни още Полина Стойкова.

Страницата подготви  
Мирослава КИРИЛОВА

## Сривът в КТБ подтикна инвестициите в недвижима собственост



**Добромир Ганев, зам.-председател на УС на Национално сдружение "Недвижими имоти"**

**- Как определяте изминалата година за пазара на жилищните имоти, г-н Ганев?**

- Изминалата 2014 година беше една от най-успешните от началото на кризата през 2008 г.

за пазара на жилищни имоти в София. Беше регистриран явен ръст по отношение на броя на купени имоти в столицата, докато в другите големи градове, като Варна и Бургас, нямаше такъв скок в търсенето. През последните 3-4 години забелязваме тенденция за стабилност на пазара за жилища във и около големите градове - по отношение и на цени, и на брой на сделки.

**- На какво се дължи повишеното търсене в столицата?**

- В София несъмнено оказва влияние получаването на гарантираните депозити след кризата в Кооперативна търговска банка. Част от вложителите прехвърлиха парите си в други банки, но част от тях предпочетоха да ги инвестират в имоти. Засиленото недоверие въобще в банковата система и потенциалната несигурност на гражданите за спестяванията им като цяло повлия положително на имотния пазар. Все повече купувачи подхождат към покупката на имот с нагласата, че имотите са сигурен реален актив.

**- Има ли отлив на руски клиенти, желаещи да закупят имот у нас?**

- Негативно влияние, особено на пазара на

имоти по Черноморието, оказаха фактори като нестабилността в Европа, кризата в Украйна и санкциите срещу Русия. Броят на сделките е спаднал с около 10 на сто и предполагаме, че тази тенденция ще продължи и през тази година, защото броят на запитванията също намалява.

**- Повишеното търсене двигател ли е за покачването на цените на жилищата?**

- Според данни на НСИ през последните месеци на годината се наблюдават малки промени, които показват ръст на цените. Тенденцията е валидна за развитите големи градове, където урбанизацията е силна. Докато в страната има и райони, където земята и имотите се обезценяват с всяка изминала година.

**- Кои са най-търсените жилища?**

- Ако говорим за апартаменти, особено когато семейството предвижда или има поне едно дете, се търсят такива с две спални. Това може да е и тристаен апартамент, и двустаен - с преустроен хол за втора спалня. През последните години изискването за централно отопление не е сред приоритетните при търсенето на жилище. Основните предпочитания са свързани с добрия баланс между качество и цена на имота, значение имат местоположението, видът на строителството, етажността, обзавеждането, големината и т.н. Постепенно стихва тенденцията за "бягство от шума" и търсене на къща с двор в околностите на големите градове. Такива имоти се търсят предимно от хора в предпензионна възраст, чиито деца са вече големи. Младите семейства, които предпочитат да живеят в къща, се въздържат не толкова заради цените на имотите, колкото заради фактори като осигуряване на транспорт, пресмятане на отдалечеността и времето за път до работата, училището, детската градина, начин на отопление, разходи за поддръжка на имота и т.н.



**Какви** **ваши**  
**действия** **дотук**  
**преценявате**  
**като** **най-ефи-**  
**касни?**

- Все повече хора ни търсят със сигнали срещу незаконната сеч. Не минава и седмица, без да съм някъде из страната, за да документирам престъпните набези в гората. През лятото например направихме пълна проверка на изсечена борова гора. И заедно с голяма комисия експерти, назначена от министъра на земеделието, измерихме и преброихме всеки пън в този участък. Открихме много нарушения, включително по документи. Според т.нар. асортиментни ведомости на терена има повече дървета, отколкото реално съществуват. Т.е. те са само на хартия. Освен това тези дървета фантоми са тънки, с некачествена дървесина. Но документът дава право на фирмата да добие определено количество и понеже няма как да отсече дървета фантоми, сече истинските - подебели, с по-качествена дървесина. Но ги плаща като евтина, защото за такава е разрешението. Документите с невярно съдържание, които позволяват това нарушение, се изготвят от държавните горски служители. Мери се количеството дървесина и никой няма да отиде в гората да брои, както ние направихме. Така всичко е "законно". Само по документи сме установявали големи размивания, но на терен е много по-фрапиращо. Това са схеми, които се играят навсякъде и са толерирани от всяка власт.

**- Има немалко почтени хора в горския сектор, как очеляват?**

- Въпреки страха - особено в малките селища, защото тези, които добиват дървесината, са обикновено феодалите там - има хора, които се възмущават и са готови да направят нещо. Именно на тях разчитаме да ни завеждат на конкретно място. В повечето случаи те са лесовъди професионалисти и обръщат внимание на важните неща, които трябва да документиране. Затова искам да кажа специално на лесовъдите - не сме срещу тях и техния труд. Напротив, именно защото го уважаваме, трябва да обединим усилия и да се противопоставим на дърварството, което върлува в България.

# Можем да опазим гората само заедно

● **С Мартин Тинчев разговаря Галина Спасова**

Мартин Тинчев е икономист, завършил е и специалност "Защита на населението и критичната инфраструктура" във Военната академия, заместник областен управител на Софийска област през периода 2009-2013 г. Още тогава започва активно да се противопоставя на узаконеното, но неза-

конно и неразумно изсичане на горите. Гражданската организация "Сдружение за Ботевград" се създава с идеята да попречи на масовата сеч в общината. Постепенно инициативата се разраства, трупат опит от много проверки и организацията вече работи и на национално ниво.



**- Но овластените институции казват - "няма проблем с горите, напротив". Как е възможно такова разминаване с общественото мнение, с очевидното?**

- Които казват това, да излязат от канцелариите и да отидат на терен. Ако са истински лесовъди и милеят за гората. Иначе са част от проблема - може да е срещу пари, може да са притискани и т.н. Сега действащият закон гледа на гората като източник на дървесина и на бързо забогатяване за някои хора. Той не е направен да защитава гората, а точно обратното. Наричаме го дърварски, не лесовъдски закон. Шестте държавни предприятия, които стопанисват горите, голят печалба, те са търговски дружества. Друг е въпросът каква част от парите отива в бюджета. Казва се, че прирастът на гората бил по-висок от това, което се сече. Но това е заслуга на лесовъдите от миналото. Проблемът е, че сечта е съсредоточена в леснодостъпните гори, които са близо до населени места и пътища, и ги съсипва.

**- Чуват се и експертни твърдения, че няма връзка между поголовната сеч и наводненията и свлачищата.**

- Да се погледнат

бедстващите селища, сега и в минали години, да се види каква е била сечта там, във водосборните райони и във вододайните зони. Там има цели баири, които са оголени. Естествено, водата не се задържа, ерозира почвата и всичко се насочва към населените места.

**- Да се смени философията на закона всъщност означава да се върнем към изначалното място на гората в живота на българите. Но и те сякаш са готови да премълчат, да се облагодетелстват...**

- Последното нещо, с което гората е ценна, е дървесината. Тя е много по-ценна заради кислорода, водата, които дава, заради разнообразието на животински и растителен свят. Ако се подходи разумно, от гората може да се печели много, без да се сече безогледно. Има например програми за отглеждане на билки, което е подходящо поминък за планинските райони. Да, в погрома срещу горите няма невинни. Винови са и тези, които изсичат и съсипват горите, виновни са и тези, които виждат, знаят и нищо не правят. Ако хората по места не искат това да продължава, трябва сами да поемат инициативата.

**- Лансирахте идея-**

**та за забраната на износа на необработена дървесина.**

- Би било добро начало. Но накарнява интереси. В момента изнасяме качествена дървесина за отопление за Турция и Гърция. Румъния внася дървесина от нас, а на нейна територия са Карпатите - пет пъти по-голяма от Стара планина. Миналото лято поискахме и временен мораториум върху сечта и износа на дървесина и започване на масови проверки във всяко предприятие и стопанство, за да се установи реално каква е ситуацията в българската гора. Да се извърши една пълна инвентаризация за цялата територия на страната за една година. Досега не е правено, правят се отделни инвентаризации за отделни райони. Прекият резултат е, че и най-отговорните фактори не знаят реално колко е незаконната сеч.

**- Кои райони са най-пострадали от вандалското отношение към гората?**

- Положението почти навсякъде е едно и също. Ако в Странджа, за която се говори много напоследък, гледката е втрещила хората, то в райони като Ботевград, Етрополе, Берковица нещата са много по-сериозни - защото и дървесината там е повече.

**Румъния внася дървесина от нас, а на нейна територия са Карпатите - пет пъти по-голяма от Стара планина**

Ето какво успя да направи кметът на Малко Търново само за седмица - постигна забрана за сеч в горското стопанство! Ако останалите 264 направят същото? Основната сила по места е местната власт. Но кметовете много често се измъкват. Нашата цел е да накараме хората да се замислят, че има много сериозен проблем, защото утре ще бъде късно.

Правим проверки, готвим запитвания по Закона за достъп до информация, защото идентифицирането на всяко конкретно нарушение е начин да се разбере, че това не са само приказки за посегателства върху гората. Хората по места добре виждат какво става. Постоянно ме търсят. Преди ден ми сигнализираха от едно населено място, че по тъмно минават камиони без регистрационни номера, натоварени с дървесина. Това е знак, че тя е 100% незаконна. Всъщност незаконната сеч се узаконя-

ва още в гората. Дървесината се слага на т.нар. временен склад. Горският я маркира, пише билет, но с един билет могат да тръгнат и пет камиона. Сега пуснаха електронни билети, въвеждат и пластмасови пластини за подебелите трупи. Но това не са ефикасни мерки. А ако се бръкне в много от обществените търгове за добив на дървесина... просто е ужас, печелят едни и същи фирми.

**- Вероятно и тук няма да стане без мощен откъс?**

- Имаме такава идея - за предизвикване на проверка с чужди експерти, за да няма начин за замазване на проблема. Трябва във всяко от 170-те стопанства да започнат проверки и на документацията, и на място, в горите. Но ако не се промени законът, всичко друго е работа "на парче". Защото сегашният закон позволява и на най-нискостоящия в йерархията да прави нарушения. Какво остава за хората над него... Сега практически контролът се свежда до формулата "едната ръка контролира другата". Мобилните екипи нямат правомощия. А според хора от системата само пет оборудвани екипа са достатъчни за цялата страна. Но те задължително трябва да са на надведомствено подчинение.

**- Как ще приобщавате съмишленици?**

- Подготвяме национална мрежа и сайт [zagorata.bg](http://zagorata.bg), за да обединим усилията на малките организации и на отделните граждани. Те ще могат да се свързват с нас, да пускат видеоматериали, да търсят съвети как да реагират. Тази мрежа постепенно ще създаде ресурс от хора, добре информирани и подготвени как трябва да действат при проверките. За да сме по-силни срещу тези, които се опитват да ни спрат. Защото се оказва, че на експертите по различни причини не може да се има доверие. Те правят каквото им се нарежда и често то не е в полза на гората. Това е много добре смазана машина за кражба на пари - по цялата верига. Когато се намесят обикновени хора като наблюдатели при проверки - тогава ще е много трудно да се скрие какво точно се върши в гората. Силата е у гражданите, ако искат промяна, тя ще стане.



# Българските вина си връщат репутацията

Мирослава  
КИРИЛОВА

Пазарите в Европейския съюз спасяват българския износ, показват данните на Националния статистически институт (НСИ). През периода януари - ноември 2014 г. износът на България за ЕС се е увеличил с 2,1% спрямо същия период на предходната година и е в размер на 24,9 млрд. лева.

Основни търговски партньори на страната ни са Германия, Италия, Румъния, Гърция, Франция и Белгия, които формират 71% от износа за държавите - членки на ЕС. Най-добре се е развила търговията ни с Брюксел през изминалата година, тъй като е регистриран близо 50% ръст на експорта - от 1 млрд. лв. през 2013 г. до 1,6 млрд. през 2014 г. Вносът на белгийски стоки у нас също се е повишил - с 11,7% до 961 млн. лв.

**Първенец по търговски обмен с България обаче е Германия.**

Централноевропейската страна е внесла у нас стоки за повече от 5,6 млрд. лв. (ръст от 4,7%), а ние сме изнесли за Германия суровини и продукти за 4,8 млрд. лв. В същото време обаче външнотърговското ни салдо (разликата между износ и внос) със страните от Общността е отрицателно и е на стойност 3,76 млрд. лева, тъй като у нас от януари до ноември 2014 г. са внесени суровини и продукти за над 28,6 млрд. лв., което е повече от износа. Това е 3,5% ръст спрямо същия период на предходната година.

През 2014 г. експортът на България за трети страни намалява с 6,6% спрямо предходната година и е в размер на 16,3 млрд. лв.



Интересът към българските вина расте

Вносът също намалява, но с 3,2%, на стойност 19,7 млрд. лева.

През последните 12 месеца общо за трети страни и ЕС от България са изнесени стоки за 43,2 млрд. лв. и спрямо 2013 г. износът намалява с 0,7%, а общата стойност на внесените стоки е 51,1 млрд. лв. и се увеличава с 1,2%.

Най-много стоки се внасят от Русия, Китай, Турция и Украйна.

**Най-голям е износът ни в сектор "Артикули, класифицирани главно според вида на материала".**

Той възлиза на близо 9 млрд. лв. и включва експорт на благородни и цветни метали, чугун и стомана, текстил, хартия, корк, обработени кожи, мебели, метални артикули и други. За сравнение през 2000 г. секторът е регистрирал 2,6 млрд. лв. износ. Сериозен дял от българския експорт заемат машините, оборудването и превозните средства, като сделките с тях се изчисляват на стойност 7,7 млрд. лв., което е 6,7% ръст спрямо 2013 г.

При износа на България за трети страни родните фирми, които

отбелязват най-голям ръст през последните 12 месеца, са в сектор "Разнообразни готови продукти" - 22,8%. Той включва сглобяеми конструкции, осветителни и санитарни артикули, котли и радиатори за отопление, чанти, облекла, обувки, медицински уреди и апарати, оборудване и други разнообразни готови продукти. Скок бележат и компаниите, специализирани в сектор "Химични вещества и продукти". От износ на стойност 3,2 млрд. лева през 2013 г. за трети страни и ЕС той се увеличава с 10% до 3,6 млрд. лв. за 2014 г.

"Страната ни произвежда огромни количества розово масло, сапуни, тоалетни продукти, парфюми, етерични масла и пазарът ни извън граница се увеличава с всяка изминала година. Японците, китайците и руснаците са големи почитатели на българската роза и производните ѝ продукти. Истината е, че в основата на много висококачествени парфюми също се включва розово масло.

**България е вторият най-голям производител на лавандула след Франция,**

така че продуктите ни се ценят и в Западна

Европа въпреки по-добре развитата парфюмерийна и козметична индустрия там", сподели пред в. "Животът днес" Веселина Русева, ръководител на направление "Парфюмерия и козметика" към Българска национална асоциация за етерични масла. Организацията обединява 93 компании в бранша. Русева обобща, че се надява секторът да не влезе в ползрението на санкциите срещу Кремъл, защото това би нанесло сериозен удар върху козметичната и парфюмерийната сфера.

В Розовата долина има близо 40 000 декара насаждения, а годишното ни производство е около 1,5 тона висококачествено розово масло. Франция, Германия, Италия, Япония, САЩ и редица арабски страни са сред големите потребители на българското розово масло. В момента изнасяме лавандулов цвят основно за Германия, Австрия, Швейцария, САЩ и Япония.

Най-големият търговски партньор на България извън ЕС е Турция. Износът за южната ни съседка възлиза на над 4 млрд. лева, а вносът е на стойност 2,8 млрд.

**Голямата изненада е второто място, което си извоюва Сингапур.**

Експортът ни за азиатската република е скочил с рекордните 70,8% за година и възлиза на 1,109 млрд. лв. Градът държава изпреварва в това отношение дори Китай. Износът по линия София - Пекин е на стойност 1,043 млрд. лв. (18% спад спрямо 2013 г.), а вносът на китайски стоки у нас е за 1,6 млрд. лева (12% ръст). "През последните години спряхме да предлагаме български облекла и изцяло разчитаме на това, което ще ни докарат от Турция и Китай" - разказва Гергина Велинова, продавач-консултант в магазин за облекла в столицен мол.

Основните ни търговски партньори на Балканите извън ЕС са Сърбия и Македония. За Белград изнасяме суровини и продукти за 709 млн. лв., като вносът е за 588 млн. лв. По линия София - Скопие износът възлиза на 701 млн. лв., а импорът е 533 млн. лв.

**Кризата в Украйна и последвалите**

**санкции срещу Русия удрят и двата пазара.**

Износът на български стоки за Русия е намалял с 10% до 1,03 млрд. лв. Респективно вносът от традиционния ни търговски партньор е на стойност 7,7 млрд. лв. (със 17% по-малко от 2013 г.). Заради кризата в Донбас експортът ни за Украйна се е сринал с 55% и размерът му е 372 млн. лв.

"Русия е особен ценител на българското вино и не бива да губим този пазар", категоричен е Константин Маджаров, председател на регионалната лозаро-винарска камара Пловдив (включва областите Пазарджик, Пловдив, Стара Загора и Смолян). Според него с близо 30% по-малко българско вино ще се реализира на руския пазар тази година основно защото голяма част от износителите се опитват да избегнат транспорта през Украйна и се получава голямо осъбяване заради заобикалянето. Обезценяването на руската рубла и респективно популателната способност на среднестатистическия руснак също се отразяват негативно на бизнеса. В момента делегацията на Националната лозаро-винарска камара е на винено изложение в Москва, за да представи предимствата на българския гроздов еликсир и да привлече нови партньори.

Търговци от различни страни в Европейския съюз също проявяват интерес към българските вина, съобщава от организацията. Те ще търсят партньори по време на предстоящата Международна изложба за лозарство и винарство "Винария 2015", която ще се проведе от 4 до 8 март на Международния панаир в Пловдив. "Трябва да търсим нови пазари. Сингапур, Виетнам, Китай, Камбоджа са сред страните, където българското вино може да направи сериозен пробив", категоричен е Константин Маджаров.





Александра КОРЧЕВА

**Развитието на високите технологии и превръщането им в широко-достъпни средства за общуване действително разруши географските бариери. Процесът на глобализация, макар и носещ своите негативи, постави света в изцяло нов контекст - този, при който ролята на физическото разстояние като определящ фактор стремително девамира. Най-адаптивни към тези нови реалности се оказаха икономическите субекти, като големите транснационални компании успяха да яхнат вълната на съвременните технологии и на практика да превземат света.**

Дали ще е разработка на софтуер, хардуерна поддръжка, счетоводство, подбор и управление на човешки ресурси и обработка на данни или автомобилостроене и производство на стоки - това са все области, в които изнасянето на дейността в страни с благоприятни условия за постигане на максимална печалба е не само полезно, но и препоръчително. Компаниите майки обикновено са базирани в развита страна, в която нивото на трудови възнаграждения, данъци и осигуровки е високо. Разходите, които дадената фирма ще прави в собствената си страна, се оказват в пъти по-големи спрямо тези, които същата фирма би имала, ако развива дейността си в друга държава с по-ниска степен на икономическо развитие. Тази практика за

изнасяне на дейността зад граница е именно т.нар. аутсорсинг.

**В последно време България се превърна в притегателен център за компании, изнасящи дейността си в чужбина.**

Към момента от компании, изнесли дейността си у нас, се генерират над 2 млрд. лева годишен приход или около 3% от БВП. Темповете, с които нарастват приходите от такъв тип дейност, превръщат аутсорсинга в най-динамичния икономически отрасъл у нас. Според Българската аутсорсинг асоциация (БАА) страната ни от години се позиционира успешно в сегмента на т.нар. бутикови аутсорсинг и офшоринг услуги, които са със значително по-висока добавена стойност. БАА, която се позовава на критериите на международни анализатори, изтъква няколко ключови предимства на страната ни.

**На първо място е работната сила.**

Добрата подготовка и образование, уменията и производителността на кадрите у нас са именно тези плюсове, с които изпреварваме редица конкурентни държави. БАА подчертава, че значението на фактора "работна ръка" ще продължи да расте предвид нарастването на търсенето на аутсорсинг услуги, свързани с повече експертни и ИТ познания. Нашата страна разполага с хора с добри умения за програмиране, високо ниво на владение на чужди езици, компютърна грамотност, финансово-икономическа експертиза и управление на проекти.

От голямо значение за компанията, изнасяща дейност, са данъчната тежест, осигурителната система и разходите за офис площи. От БАА поясниха, че ниските нива на разходите за

плащане на данъци, осигуровки и наеми са едно от преимуществата на България.

Важна роля за интереса към България като възможност за изнасяне на дейности играе също така репутацията на страната ни.

**Международните анализатори от AT Kearney поставят България в Топ 10 на класацията за най-добри аутсорсинг дестинации в света.**

БАА и създаденият от тях клъстер допринасят за този престиж чрез участие в международни и национални форуми, както и чрез провеждане на пазарни проучвания.

От асоциацията очертаха две предизвикателства, които трябва да се посрещнат и преодолее, за да продължи да се развива аутсорсинг секторът у нас. Едната насока, в която трябва да се работи, е предвидимостта на икономическата и социалната политика. Според БАА е необходим подобър диалог с държавата при вземането на решения за съществени за сектора промени. Също така трябва да се полагат целенасочени усилия към поддържане и подобряване на имиджа на България като добра дестинация за изнасяне на дейност.

**Като голям проблем пред аутсорсинг компаниите у нас се отчита потенциалният дефицит на квалифицирана работна ръка.**

БАА отчита, че в София такъв недостиг вече е налице. По-слабо това е изразено в останалите региони. Според прогнозите на асоциацията в някои сектори - най-вече в ИТ - се очаква недостигът на работна ръка да достигне значителни размери. Предвижда се до 2018 г. бро-

ят на работните места в този сектор да се удвои, а в момента страната не е достатъчно добре подготвена, за да осигури достатъчен брой специалисти и да отговори на търсенето. От асоциацията подчертаха, че преодоляването на този проблем е ключов приоритет за компаниите. Това е и причината фирмите от сектора да са сред най-големите инвеститори в развитието на човешките ресурси както създавайки собствени програми за обучение, така и развивайки съвместни програми с академичните институции у нас.

**Аутсорсингът може да даде отлично поле за изява на всеки интелигентен човек,**

твърдят от БАА. Основно се търсят хора с езикови и компютърни компетенции. Всеки, който владее добре чужди езици, може да разчита на заетост в сектора. Който умее да програмира - също. Някои компании търсят и кадри с по-специфична квалификация като специалисти по проучвания или хора с икономически и езиков профил едновременно.

Същевременно предимствата за служителите в аутсорсинг компаниите са много. Освен високите за стандартите на страната ни заплати фирмите инвестират и в обучение и развитие на служителите. Също така този тип бизнес дава достъп до световно признати управленски практики, бизнес процеси, информационни ресурси и политики, каквито нашият бизнес в други сектори все още се учи да изгражда и поддържа. Но най-важното според БАА е престижът да работиш в компании, които често са водещи глобални доставчици на експертни услуги.

**Безспорно най-бързоразвиващата се сфера в аутсорсинга у**

**нас е т.нар. ИТ сектор.**

Той е обвързан с висококвалифицирани кадри в полето на инженерството и компютърното програмиране. Проф. Валери Младенов, заместник-ректор на Техническия университет в София, сподели, че интересът от страна на кандидат-студентите към специалности, свързани с ИТ сектора, не само е голям, но на фона на намаляващия брой младежи, които кандидатстват в български ВУЗ, желаещите да следват компютърно програмиране през последните 15 години се запазва в абсолютни числа.

Най-много кандидати по първо желание има в специалността "Компютърно и софтуерно инженерство", където 7-8 души се борят за едно място. Приетите студенти се обучават по актуализирани учебни програми, разработени в партньорство с ИТ компаниите и бизнес организации. Мотивацията на младежите за записване на такава специалност е свързана с тяхната реализация. Проф. Младенов отчита, че

**студентите на ТУ - София са на първо място по реализация на пазара на труда според рейтинга на МОН.**

Проф. Младенов сподели, че освен ИТ специалистите, които остават най-търсени, от известно време се наблюдава и постоянен интерес към машинните инженери.

Същевременно работодатели и университет поддържат постоянна връзка. Ежеседмично се общува в различни направления - работа по съвместни проекти, организиране на стажантски програми. Представители на различни компании, например Експирин и ЧЕЗ, взимат участие в учебния процес, включвайки се в университетски лекции.

От потърсилите услугите на Карриерния център студенти, завършващи специалности, свързани с компютърно програмиране, над 90% се реализират успешно на пазара на труда по специалността си. Процентът е сигурен, категоричен е проф. Младенов, тъй като центърът осъществява обратна връзка и с работодателите, и със студентите.

*От аутсорсинг компаниите има полза както за икономиката, така и за обществото ни. Тези гружества предоставят на образовани българи шанс за успешна реализация у нас, като по този начин им дават алтернатива на емиграция в търсене на добра работа с прилично заплащане. От една страна, става ясно, че работещите в сектора получават възможност да постигнат висок стандарт на живот в рамките на родината. И това е чудесно. От друга страна обаче, наяве за пореден път излиза един от най-големите проблеми в България - неконкурентоспособността на редица сфери от първостепенно значение за обществото. Невъзможността на твърде важни професии като учителската, докторската или тази на хората на науката да се мерят по престиж и осигуряване на висок стандарт на живот с аутсорсинга са поредното напомняне за сериозните проблеми, които тормозят обществото ни. Аутсорсинг компаниите, макар и полезни, нямат за цел и не могат да бъдат панацея за проблемите в нашата икономика или общество. Остава само да си пожелаем професионалната реализация на квалифицирани хора и в други сфери да започне да гони стандарта на живот, който предоставя работата в бутиковите аутсорсинг компании. От друга страна, оставащите в България млади хора благодарение на чуждите компании биха могли да придвижат решаването и на тези проблеми в правилната посока.*



# Земетресенията не прощават безотговорността

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

**Земните недра непрекъснато ни напомнят за скритите сили под нашето битие. Взехме ли си обаче поуки?**

**Както се видя при последното земетресение около Перник, изпълненото строителство в много случаи е безотговорно, граничещо с престъпление към самите обитатели. Това доведе до сериозни разходи, можеше да коства и живота на много хора при по-висока степен на труса.**

**Ж**илищният фонд в големите градове е изграден през последния век в два етапа по отношение на сеизмичната осигуреност - основната част в централните зони е изпълнена през периода между Първата и Втората световна война. По същите методи и степен на осигуреност на строителство са изпълнявани и сградите до 1964-1965 г. Всички сгради през този период се изчисляват и конструират само на вертикални товари, няма норми за противоземетръсно строителство. **Трябва да се напомни, че по това време всички стенни конструкции са от плътни тухли,** а стоманобетонните колони, където такива са предвидени в конструктивните проекти, и подови гредови конструкции се изливат след изграждането на стени, осигуряващи по този начин добро взаимодействие между зидарията и стоманобетонните колони и греди. Несъмнено тези сгради имат неизвестна носимоспособност на поемат земетръсни натоварвания, но зависещи



от много обстоятелства - якостни характеристики на тухлите и разтворите, размерите на напречните сечения на стоманобетонните елементи и якост на бетона, количество и начин на армиране.

В същото време в много от тези сгради, особено по централните улици и булеварди на големите градове, се направиха множество промени в първите етажи с неясна сеизмична осигуреност.

**Според нормативната база оценката за сеизмична осигуреност на даден строеж е положителна,** ако строежът съответства на изискванията на нормативните актове, действащи към момента на въвеждане на строежа в експлоатация.

За изпълнението на съществени изисквания по чл.169, ал. I от Закона за устройство на територията е необходимо обаче обследване на съществуващите сгради в съответствие с "Наредба № 5 за техническите паспорти на строежите" и предписване на неотложните технически мерки за недопускане на рискове за живота на обитателите от аварийни събития като земетресения.

В тази връзка решаването на задачата при зададени сечения на стоманобетонните елементи и неясно количество армировка и начин на армиране да се определи носимоспособността на дадена сграда за поемане на земетръс е трудно и дори неосъществимо. Особено когато липсват

конструктивни изчисления и планове, по които тя е построена.

От друга страна, осигуряването срещу земетръс по сега действащите норми би означавало изпълнение на такива конструктивни мерки като допълнителни стоманобетонни шайби по височина на сградата, които да продължат до основите, възстановяване на премахнати по-рано конструктивни елементи и други.

Тук се опира до тежки за решаване проблеми! Очевидно

**почти невъзможно е в обиктаеми жилищни сгради да се извършат конструктивни мероприятия**

за укрепване на носещите конструкции, например изпълнение на шайби. Това практически е невъзможно и не ни е известно някъде да е реализирано. Не може вече изграденият сграден фонд да отговаря на последните норми за проектиране - архитектура, конструкции, инсталации. В бъдеще може да се очаква да има нови норми, тогава какво да правим?

Проектираните нови сгради след 1964 г. и особено след 1987 г. са изчислявани и оразмерявани на хоризонтални усилия от земетръс съгласно нормите, които са действали в момента, предвиждат се стоманобетонни шайби или рамки. Повишените нормативни изисквания към сградите се отразяват във всеки следващ етап на извършването проектиране.

След 1965 г. в строителството се употребяват вече решеткини тух-

ли и керамични блокове т.нар. четворки, които имат по-добри топлоизолационни качества, но значително по-ниски якостни показатели.

**Особено неблагоприятна е зидарията от блокове "четворки",** при която вертикалните фуги между блоковете остават без разтвор и това се оказва катастрофално при земетресение, когато стените са носещи за вертикални и хоризонтални натоварвания. При скелетните сгради тези стени са неносещи и изпълняват само топлоизолационна функция.

Другият голям дял от жилищния фонд са сградите, изпълнявани по индустриализирани строителни системи - едропанелни безскелетни, повдигани плочи и други, в основната част в големите наши градове през периода 1960-1990 г., намиращи се в VIII и IX сеизмичен район според нормите от 1987 г. Трябва да се подчертае, че винаги сградите са проектирани в съответствие с националните норми, действащи в съответните моменти, както и с ползване на чуждестранни нормативни документи и опит, отчитащи сеизмичните въздействия върху сградите. За изпълнение още на първите едропанелни сгради у нас от Научноизследователския строителен институт (НИСИ) са извършени експериментални проучвания и проектиране, като подробно са изследвани обектите и за земетръс. От друга страна,

**приемането на проектните решения на едро-**

**панелните сгради винаги е преминавало през стриктен многостранен контрол**

от технически и експертни съвети към проектантските организации и министерството на строителството, поради което крайно неприемливо е наричането на едропанелните сгради с пренебрежителното "панелки". Те не са проектирани от случайни специалисти, а от проектантите с богат опит.

Едропанелните сгради са проектирани да понесат сеизмични въздействия, предвидени съгласно нормите, и при проектирането са ползвани широко постиженията в тази област на страни с опит за строителство в земетръсни условия. За целта са предвидени вертикални връзки между носещите стени панели само за натоварването от земетръс и в живота на една сграда тяхната носимоспособност може изобщо да не се използва, ако няма земетръс или натоварването е по-малко от проектното.

Земетресенията, станали у нас през последните десетилетия, са с интензивност около 6-а степен, без особени повреди по правилно проектираните сгради.

**Едропанелните сгради при тези земетресения показват добро експлоатационно поведение.**

За поведението на едропанелните сгради при силни земетресения може да се направи заключение от информацията за степента на повредите в тях в някои градове и страни, преживели тежки земетресения, например Армения - 07.12.1988 г. - 8 и 9 степен. Информацията и изводите за въздействието при едропанелните сгради показват висока степен на устойчивост, липса на дефекти и разрушения на фона на многобройни силно пострадали или разрушени сгради, изпълнени

по други технологии, с десетки хиляди жертви!

От горното може да се направи заключение, че едропанелните сгради притежават необходимата устойчивост и могат да посрещнат предизвикателствата на времето не по-лошо от всяка друга сграда.

**Реновирането на едропанелните сгради трябва да започне с цялостна подмяна на инсталационните мрежи**

и осъществяване на допълнителна топлоизолация, с което ще се решат редица проблеми, свързани с експлоатацията на тези сгради. Очевидни са проблемите, които са аналогични при обновяването и на монолитно изпълнените сгради.

В заключение, у нас през годините е създаден един разнообразен сграден фонд, реализиран според възможностите, познанията и наличните материали, който се характеризира с различна носимоспособност да поема земетръсни натоварвания. Коя сграда доколко ще издържи едно бъдещо земетресение зависи от силата му и при какви нормативни изисквания е проектирана. Има слаби сгради, които ще изживеят амортизационния си срок, без при това да се повредят, тъй като станалите през съществуването им земетресения са били слаби. Но какви ще са земетресенията в бъдеще и къде точно ще се случат, това не може да се предскаже.

*Естествено, добре проектираните и построени нови сгради са далече по-сигурни и надеждни спрямо това, което може да се случи, ако то е в рамките на очакваното според нормите.*

*Всичко казано по-горе налага категорично отхвърляне на всякакви идеи за "узаконавяване" на сгради, проектирани и изпълнявани по неизвестни начини и с неизвестни средства, в повечето случаи извън най-елементарните изисквания.*



Мила ХРИСТОФОРОВА

България е страна-та, изпратила във Великобритания най-много студенти в сравнение с всички държави на Балканите. 6550 българи учат в бакалавърска и магистърска степен в университетите на Острова. Само тази година Румъния ни изпреварва като процент кандидатствали младежи, но като цяло страната ни все още е в Топ 10 на държавите, предпочели да учат на Албиона. През следващите години обаче достъпът до британското висше образование ще става все по-труден. Страната започва образователни реформи, с които постепенно ще повиши изискванията както в средното, така и във висшето образование.

За българска образователна реформа се говори от 10 години, но британската я изпревари. В последните години висшите училища на Острова нададоха глас, че все по-често приемат студенти, неподготвени за високите критерии на университетското образование. Това принуди средните училища да започнат реформа, с която постепенно увеличават тежестта на изучавания в часовете материал, за да отговорят на искането на вузовете. Сред първите промени е връщането на царицата на науките - математиката, на подобаващия ѝ пиедестал, като не просто се увеличат часовете по този предмет. В горните нива на средното образование ще се изучават основите на висшата математика, а дробите слизат все по-надолу в класовете на основното училище. Увеличават се часовете и по чужд език, връща се произпадналият от програмите в последните години Шекспир. Много сериозно внимание се обръща на природните науки. Самият прием в гимназиите на Острова вече ще става

# Англия вдига летвата за прием на студенти



с IQ тест, а не както досега - просто с академичните резултати от досегашното обучение и интервю по скайп.

Постепенно повишените изисквания в средното училище на Острова ще рефлектират и върху критериите, на които трябва да отговарят българските кандидати, подали документи да учат там. Тази година за първи път започна да проличава фактът, че британските университети смятат българската диплома за недостатъчна при кандидатстването.

Има няколко висши училища или отделни техни факултети, които и до момента не я признават - като например Импириъл колидж, някои от колежите в Оксфорд. Тази година 20 български абитуриенти са имали проблеми с кандидатстването именно по тази причина. В същото време расте и броят на университетите, които поставят много високи условия за окончателен прием. Практиката обикновено е кандидатите да подават документи до 15 януари, след което получават оферти, в които университетите посочват при какви условия биха ги приели. Доста от най-добрите висши училища са сложили като критерий резултат от дипломата Отличен (6,00) и също толкова на матурите - доста трудно постижение. Други все пак оставят вратички поне

на едната матура да си изкара "само" 5,50. Самото вземане на матурата също увеличава тежестта си - досега се гледаха предимно общите резултати от дипломата.

**Нещо повече - расте и броят на висшите училища, поставили задължително условие за трети зрелостен изпит,**

най-често по математика. Обикновено това се прави за инженерните и компютърните специалности, към които расте и интересът на българските кандидати. Очаква се скоро да има университети, които ще искат завишен хорариум на часовете, в които е била изучавана математика. По този начин на отделни места приемът ще бъде възможен само за кандидати, учили в математически гимназии. Впрочем не е лошо българските абитуриенти да знаят, че в следващите години предстои и ограничаване на приема в редица компютърни специалности. Напоследък нашите отличници са луд по "Дизайн на компютърни игри" - това е една от най-често кандидатстваните специалности в Англия, следвана от по-традиционни професии като например "Компютърни системи" или "Информатика". Разчетите на специалистите обаче показват, че се очаква в следващите няколко години пазарът на труда постепенно да се пре-

насити с ИТ специалисти въпреки големите очаквания за бум в тази област. За да се предотврати масовото производство на безработни висококвалифицирани кадри, постепенно бройките ще бъдат намалявани. Дания вече дори е направила първите стъпки в тази област, като е свила приема в подобни дисциплини. За сметка на това

**в следващите няколко години много ще се котират инженерните и природните науки,**

в които обаче българите кандидатстват не толкова често. Все още в списъка на нашите абитуриенти, ориентирани се към чужбина, начело присъстват икономиката и бизнесът във всичките им форми. Своеобразен бум обаче имат специалностите, свързани и със здравословно хранене, диетология, както и много модерна напоследък психология. Дори и там има кандидати, които избират по-нестандартни клонове - тази година например имаме трима студенти по музикална психотерапия.

Друго много важно умение, което британските и въобще чуждите университети все по-често гледат, са така наречените "меки умения" - тоест способността да се работи в екип, да се комуникира, да се адаптираш бързо към нови изисквания. Българското училище не отделя много внимание на тези умения, докато във

Великобритания работата в екип по различни проекти започва още в началното училище, казва Ирина Христова от проект "Световно образование". Още на 11-12 години учениците там могат да правят съвместни проекти, включително и дистанционно, като комуникират по електронна поща и скайп при подготвянето на "домашното". У нас все още проектното изпитване е рядкост и много често се свежда просто до презентации, направени от учениците с копи-пейст, колкото да заменят учителя при преподаването на новия урок.

**Много важен фактор е и мотивационното писмо на кандидатите, което е и един от основните фактори за подбора им.**

По думите на образователни консултанти нашите абитуриенти все още не осъзнават колко важен е този елемент от кандидатстването им, затова и поня-

кога се задоволяват с преписване от интернет. Университетите обаче имат доста добре развита система за улавяне на плагиати. Нещо повече - ако ви заловят с копирано чуждо мотивационно писмо, това ви поставя в своеобразен "черен" списък и допълнително затруднява кандидатстването. Консултантите съветват писмото да включва личен елемент, който да посочи защо изборът на тази специалност е важен за вас. Много добри препоръки са и участията в олимпиади, състезания, различните клубове по дебати, ако изберете нещо, свързано с обществените науки. Кандидати за медицина пък например често вземат бележки от БЧК, че са участвали в редица акции на организацията. В някои от случаите заради участия и призови места в олимпиади може дори да получите безусловен прием - тоест да не се налага да отговаряте на специални изисквания, свързани с матурата. При специалности като архитектура и дизайн се иска обикновено и портфолио.

## Избирайте вуза от 11. клас

Добре е кандидатите да учат в чужбина да направят своя избор на университет още от предишната година, съветват образователните консултанти. Ако успеете да определите областта, в която искате да се развивате, може да започнете да търсите университет, в който тя се преподава на високо ниво. Добре е да положите езиковия тест, който се изисква от вас, още в 11. клас. Така ще имате време да го повторите, ако сте недоволни от резултата. Ако пък го вземете успешно, в последната година на гимназията ще може да се концентрирате само върху вземането на матурите.

Имате право да кандидатствате в пет университета на Острова, като това става през централизирана система. Когато търсите "своя" университет, можете да проверите и възможностите за стипендии - доста от вузовете компенсират високите такси от около 9000 паунда, като отпускат награди за успех или социални стипендии. Правят го и топуни-верситети като Оксфорд. Тегленето на студентски кредит пък става, когато вече сте приети, като се попълват специални формуляри. Разразилият се миналата година скандал със заемите не се отрази на отпускането на пари за учебни такси. Всъщност той бе свързан само с факта, че част от сънародниците ни са по-искали заеми, обезпечаващи битовите им разходи, а не са представили документ, че са пребивавали продължително време в страната. От следващата година се очаква британското правителство да започне да отпуска кредити не само за бакалаври, а и за магистри.



Гергана ПЕТКОВА

Национален конкурс на "Просвета" за търсене на най-стария учебник на издателството събуди изследователския дух и носталгията по старите книги на българина. Участници в надпреварата изпратиха стотици изображения на учебници, които са открили в семейните библиотеки или пазят от десетилетия. Някои от намерените издания бяха наистина уникални екземпляри, оцелели повече от 60 години.

Конкурсът "Имайте домашно" бе обявен във връзка със 70-годишнината на издателство "Просвета". То е правопреемник на държавно издателство "Народна просвета", основано на 15 февруари 1945 г. с Указ № 41 на регентите на България и в името на Негово Величество цар Симеон II, който тогава е едва на 8 години.

Най-близо до първия учебник естествено са изданията от 1945 и 1946 г. Кандидатурите са

# Домашно за отличен



Някои от най-старите учебници, открити от участниците в конкурса

подредени хронологично според датата на излизане от печат, записана в каталога на издателството. Сред получените изображения са кориците на: "Физическа география на континентите за пети клас на гимназиите" от април 1946 г., изпратена от Красимир Кьосев; "Сметанка за четвърто отделение", излязла от печат през февруари 1946 г., и "Геометрия за четвърто отделение" от декември 1945 г., изпратени от Лилия Томова; преработено издание на "Livre Français" за шести клас, който за пръв път излиза от печат през 1946 г., и др. Победителят в тази категория е Галина Бобе-

ва, председател на Съюза на математиците в България, секция Русе. Тя изпрати на издателството корицата и титулната страница на "Алгебра за шести гимназиален клас", която излиза от печат на 11 ноември 1945 г.

Според инвентарната книга на Министерството на народното просвещение първи за печат е даден "Учебник по география за VII клас на гимназиите", но той е отпечатан чак през октомври 1945 г. Според каталога на издателството обаче това не е първото издание - записките в него сочат, че първа от печат е излязла на 4 юни 1945 г. "Христоматия за II про-

гимназиален клас".

Освен в тази общодостъпна категория конкурсът се проведе в още две категории само за учители - "Моята история с "Просвета", в която учителите описват интересна случка, спомен или силно впечатление от практиката си с "Просвета", и "Най-дългата практика с "Просвета", където печелят участниците, които най-дълго време са работили и продължават да работят по издания на "Просвета".

Кандидатите с най-дълга учителска практика с издателството са: Иван Джаков, с. Барутин, общ. Доспат, обл. Смолян, който преподава по "Просвета" от 39

години (поощрителна награда); Пламенка Петкова, старши учител по български език и литература, с. Караманово, общ. Ценово, обл. Русе - от 42 години (поощрителна награда). Първото място в тази категория печели Сена Димова от СОУ "Емилиан Станев", Велико Търново, която преподава по "Просвета" от цели 43 години.

В категория "Моята история с "Просвета" поощрителни награди печелят Албена Цветкова, учител по български език и литература в 66 СОУ "Ф. Станиславов", гр. София, и Надя Стаменова-Флорова, начален учител в 41 ОУ "Св. Патриарх Евтимий", гр.



София. Победител в тази категория е Веска Вълканова, учител по български език и литература в СОУ "Св. св. Кирил и Методий", гр. Белослав, обл. Варна, която написа историята "На моите ученици от "г" клас".

## От „Моята история с „Просвета“

**Веска Вълканова, учител по БЕЛ в СОУ "Св. св. Кирил и Методий", град Белослав, обл. Варна**

"Просвета", година-та е 1983! Очевидно от тогава сме съюзници. Поглеждам се от дистанцията на времето и опита и виждам първия си трагикомичен работен ден. Нямам представа откъде си бях формирала убеждението, че ще преподавам на гимназисти. Толкова нафукана и подготвена се чувствах за велики интерпретации и за велики уроци със "сериозни" ученици! Целият ми ентусиазъм се изпари, когато ме разпределиха за учителка на 4. клас (тогава в прогимназиален етап). Първо се опитах да убедя директора, че съм гимназиален учител и само ще ме похабят в "тази детска градина". Дори си сложих ръцете на "Ф", но нищо не помогна. 4. клас! Бебета!

"Просвета", признавам си - страх ме беше! Какво знаят? Какво могат? Ако се разреват? Ако са досадни? Със сигурност няма да разберат, когато стане дума за "експозиция", "анжамбман", "анафора" и прочие дълбоко научни и университетски термини. Не знаех какво да правя, но реших, че трябва да потуля страховете си. Какво ли не измислях, но всяко действие ме представяше в образа на петоразредна актриса, която преиграва. И тогава дойде идеята за УЧЕБНИКА - Учебника щит!

Него ще държа! Като щит срещу собствените си страхове, че няма да се справя, че ще стъпна накриво, че няма да постигна резултати!

**Надя Стаменова-Флорова, начален учител, 41 ОУ "Св. Патриарх Евтимий", гр. София**

Разреших на всички да седнат и без да им обръщам внимание, се настаних на стола пред бюрото си. Бях твърдо решена да ги накарам сами да осъзнаят колко е неприятно да те наблюдават като рушител на спокойствието в клас. Тогава застинах сащисано. Нещо сви гърлото ми, когато съгледах смачканите страници на букварчето "Пчелица", захвърлени безпризорно на земята. Не зная как ще ви се сторят, но от всичко най-мразех да гледам скъсан учебник или книга. Може би остарявам, а е твърде вероятно даскалските ми навици да са дали своя принос в това...

Наведох се най-неочаквано и взех от пода захвърления учебник. Продължих да препода-

вам урока си все едно нищо не се бе случило. Докато го правех и говорех нещо (вече не помня какво), отворих леко чекмеджето на бюрото си и извадих от вътре една ролка бинт и ножичка. Размотах внимателно единия край и започнах да превързвам полека учебника. Все така говорех, говорех, не спирах. Забелязах, че децата заследили действията ми с нарастващо изумление, а аз все така невъзмутимо превързвах. Когато звънецът удари, пунах всички в междучасие, но вместо да се втурнат към бюфета, изгладнели от толкова много знания, те ме наобиколиха и почнаха да ме питат защо превързвам така един учебник.

- Вашите съученици

днес са се скарали и в прилив на силен гняв единият просто е грабнал и скъсал нещо, което е много важно. Важно, защото ни дава знание и ни учи да бъдем хора. Ами че знаете ли колко дървета са отсечени, за да се направят листовите хартия, колко боички са използвани, за да бъде нарисувано и написано онова, което вие разглеждате, когато разлиствате страници-

те? Дървото също плаче, когато е наранено. Ние, хората, плачем, когато ни боли. Представете си, че "Пчелица" също е наранена, само че от нашето бездушие. Опитвах се да ви покажа какво трябва да направим, за да пазим учебниците си. Нашата "превръзка" трябва да бъде доброто отношение към книгата, а първата помощ - желанието да я подвържем и пазим...

**Албена Нецова Цветкова, учителка по БЕЛ в 66 СОУ "Ф. Станиславов", гр. София**

П - Пътеводители в училищната практика  
Р - Разнообразие от методически издания  
О - Основоположници на учебната методика и практика  
С - Систематизирани пособия  
В - Вплели традиция и новаторство в едно  
Е - Естествен спътник на любознателните  
Т - Тематично разнообразни и актуални  
А - Апостоли в образованието



# СВЕТОВНО ИЗВЕСТЕН БАРИТОН ЩЕ ПЕЕ В ЗАЛА „БЪЛГАРИЯ“

Немският бари-тон Матиас Гьорне е сред най-търсените певци по света главно за немски репертоар и е чест гост на престижни фестивали и концертни зали. Има четири номинации за Грами и наградата за класическа музика ISMA. Наскоро записа поредица от 11 компактдиска с песни на Франц Шуберт. Сред тях е цикълът "Зимен път", който винаги му носи възторга на публика и критика. На 25 февруари в столичната зала "България" ще имаме възможност и ние да се насладим на изкуството на прочутия бари-тон. Ще му аккомпанира Мария Принц, която лично го кани за този първи концерт у нас. С нейното съдействие и специално за "Животът днес" Матиас Гьорне отговори на няколко въпроса, зададени му от Олга Камбурова.

- Г-н Гьорне, Вие избирате много внимателно оперния си репертоар. Какво очаквате от една съвременна постановка?



Солистът заедно с пианистката Мария Принц. Долу вдясно: Матиас Гьорне с френския президент Франсоа Оланд на 14 януари 2015 г. при откриване на новата концертна зала в Париж

- Не толкова много са оперите, които носят в себе си характеристиката на общочовешко, ситуации и емоции, които правят това изкуство актуално, а не антикварно. Някои от популярните заглавия изпълняват функцията да забавляват публиката и да запълват репертоара. А постановката на първо място трябва да не разрушава същ-

ността на произведението. Понякога се питам, ако на режисьора не му харесва съдържанието на една опера, та има потребност да го променя съществено, тогава защо се захваща с нея? Може би режисьорите се чувстват като мен при определени произведения, които нищо не им казват по съдържание, и затова измислят съвсем друга



история, нямаща нищо общо с действието, и тази нова история се поставя на преден план, а истинското се напасва към измисле-

ното. Това е ужасно! Аз смятам, че би трябвало режисьорите да работят с хора и характери. Всяка опера на Пучини има огромна стойност и като театър, а не е само чисто музикално удоволствие. Проблемът е, че някои режисьори не познават репертоара, не владеят занаята, нямат способността да водят артистите, да ги въодушевяват и да изработват с тях ролите, без това да е т.нар. "режисьорски театър" с удивителен знак. Вероятно затова някои хора не ходят на опера. Не можем да привлечем млада публика, ако предлагаме или пародия на произведението, или старомодни постановки, миришещи на нафталин.

- Поставя ли оперният свят "етикет" на отделните оперни звезди - Вагнер, Вердиев, белкантов певец, и опитват ли се певците да избягат от подобно "поставяне в рамка"?

- За това са виновни самите певци! Ако започнат да пеят само Ваг-

нер, колкото и да е прекрасна тази музика, и не правят нищо друго - концерти или песенни рецитали, тогава наистина получават този печат. Освен това те загубват способности и тънкости, придобити в друг стил и жанр. Както песента е много плодотворна за оперното пеене, така и обратното. Това взаимодействие е много, много важно.

- За Вашето изкуство иска ли се предварителна нагласа, подготовка от зрителя?

- Най-важното е интересът. Ако става въпрос за човек с разбиране, обичащ изкуството и отворен за нови впечатления, то той гарантирано ще се наслади на песенен рецитал, особено ако това е "Зимен път". Аз съм сигурен, че всеки слушател, независимо на каква възраст е, ще бъде докоснат от посланието на това произведение, защото музиката на Шуберт е дълбоко човечна и общовалидна. Това са фундаментални чувства и изживявания и емоционалното припопонаване е гарантирано.

## „ГЕНА ДИМИТРОВА ОТ А ДО Я“ БЕ ПРЕДСТАВЕНА И В БЕРЛИН



Димитър Сотиров с книгата за Гена Димитрова пред Културния център в Берлин

Дните на българската култура под наслов "Нови европейски акценти", които се провеждаха в Берлин, станаха повод отново да се заговори за голямата оперна прима Гена Димитрова. След Виена и Будапеща това е третата европейска столица, в която авторът Димитър Сотиров представи нашумялата си книга за световноизвестната изпълнителка.

"Гена Димитрова от А до Я" е първото сери-

озно вглеждане в личния архив на сопраното. Моят шанс бе подкрепата от семейството на Гена Димитрова и най-вече от осиновената ѝ племенница Милена Стойкова, сподели авторът. Той е успял да открие безценни и неизвестни факти като участието на певицата в "Лорелей" от Каталани във Филхармонията на Верона през 1993 г.

Димитър Сотиров разказа в Берлин любопитни подробности око-

ло написването на книгата си. Изданието е базирано както върху спомени и интервюта на автора, така и върху разкази и лични архиви на приятели, колеги и роднини на звездата. Авторът специално благодари на Свобода Гюрова от Плевен за съхраняването на безценни факти в записани от нея разговори с Гена. Освен за впечатляващите и постижения на сцената читателите научават неизвестни подробнос-

ти за живота на сопраното и курioзни случки от биографията ѝ. Над 30 приятели и колеги на Гена Димитрова са споделили свои спомени. Сред тях освен Карерас и Доминго присъстват и Никола Мартинучи, Мирела Френи, Анна Томова-Синтова, Никола Гюзелев, Райна Кабаиванска, Франческа Патане, Веселина Кацарова, Александрина Пендчанска, Стефка Евстатијева, Христина Ангелакова, Дарина Такова. Богато илюстрираната книга съдържа аудио-диск със записи на Гена Димитрова от Златния фонд на БНР. На премиерата на книгата "Гена Димитрова от А до Я" през 2012 г. в Софийската опера и балет авторът връчи символичен първи екземпляр на почетния гост Хосе Карерас. През 2014 г. гостуващият в София Пласидо Доминго също получи копие от книгата. Неин издател е Милена Стойкова.

На събитието в Българския културен институт бяха известното

сопрано Анета Барановска, примабалерината на Берлинската Щатсопера Вера Начева и главният диригент на Софийската опера и балет Ерих Вехтер, както и директорът на театъра във Фюсен Шефан Вайгерт. Той уважи лично и презентацията

на големия проект на първия ни оперен театър за предстоящото между 12 и 17 септември представяне на тетралогията "Пръстенът на нибелунга" от Вагнер в намиращия се точно срещу прочутия замък "Нойшванщайн" в Бавария театър.

## ТРИМАТА ВЕЛИКИ БЪЛГАРСКИ БАСИ

Така се нарича книгата на музикалния критик Александър Абаджиев, която ще бъде представена на 18 февруари тази година от 18 часа в Руския културно-информационен център на ул. "Шипка" 34. Тя разказва за творческия път на едни от най-ярките имена в световното оперно изкуство на XX век - Борис Христов, Николай Гяуров и Никола Гюзелев. В програмата на вечерта ще прозвучат непознати записи на тримата забележителни оперни артисти от Златния фонд на Българско-



то национално радио.

Наши изявени оперни певци ще изпълнят произведения от репертоара на тримата баси!



# Националната ни кауза преди Втората световна война



Акад. Григор Велев

**На 21 юни 1931 г. Народният блок печели парламентарните избори. Съставено е правителство на Александър Малинов и Никола Мушанов. Какви са основните приоритети в политиката на Народния блок?**

- Народният блок идва на власт с програма, която включва: запазване на Търновската конституция, радикални реформи в икономическата и социалната област и създаване на условия за граждански и социален мир. Въпросът за защита на българската кауза за обединение на българския народ не фигурира в програмата му. Правителството започва да провежда приемливи за обществото политически и икономически мерки, които са съгласувани с източноевропейските и балканските държави под егидата на аграрния институт в Рим и Стопанския комитет на Обществото на народите.

**- Кои са другите политически сили по време на това управление?**

- По време на управлението на Народния блок се наблюдава прегрупиране на политическите сили. От една страна, това са Демократическата партия и БЗНС (след амнистията от 1932 г.), от друга се засилва влиянието на авторитарните сили - Политическия кръг "Звено", Военния съюз, Народното социално движение на проф. Александър Цанков, от трета - формиране на националистически движения и партии - Съюзът на българските национални легиони, както и формиране на леви сили - БКП и нейни организации. По това време бушува световната икономическа криза, която предизвиква се-

## ● С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

риозна дестабилизация в икономиката на България. Огромната безработица, галопиращата инфлация, ниската покупателна способност, стотиците фалити на фирми и редица други стопански несгоди притискат икономическия живот на страната. Това поражда и силно напрежение сред партията и политическите организации.

**- В какво се изразява политическото напрежение?**

- Посочените негативни икономически процеси водят до разпад на Народния блок, както и до развихряне на партизанщина и корупция. Едва в края на 1933 г. и началото на 1934 г. се забелязват първите признаци на постепенно излизане от кризата, но създаденото социално напрежение продължава да оказва влияние в политическия живот на страната и в обществените отношения. Полагат се усилия за подобряване на отношенията ни с кралство Югославия. На 18 септември 1933 г. цар Борис III след почти 20-годишно прекъсване на връзките със сръбския кралски двор се среща на белградската гара с крал Александър. Три месеца по-късно той прави официално посещение в Белград с министър-председателя Мушанов. За съжаление опитът на царя и правителството да изведат България от пълната изолация се проваля.

**- Какви военнополитически блокове се образуват в периода след края на Първата световна война?**

- След Първата световна война има три военнополитически центъра. На първо място това са победителите, които са и поддръжници на статуквото. Става дума за Великобритания, Франция, Чехословакия, Полша, Румъния, Югославия и Гърция. Това са все държави, които са задоволили териториалните си претенции. На отсрещната страна са победените Германия, Австрия, Унгария, България и неудовлетворената и разо-

чарована Италия. Има и трета сила, това е все още търсещият международно признание СССР, създаден през 1924 г.

**- Разкажете нещо повече за поведението на България, какви са по онова време геополитическите проблеми пред нея?**

- От 1919 до 1933 г. България е притискана от съседите си по различни поводи. Практически тя е обкръжена от политически врагове, чиито стремежи са насочени към обезвреждане до ликвидиране държавността на българския народ. Така например през 1921 г. Румъния и Югославия сключват договор, насочен срещу България. През есента на 1933 г. нашите съседи подготвят сключването на Балканско съглашение под егидата на Франция, известно като Малката Антанта, което влиза в сила на 9 февруари 1934 г. В него се включват Югославия, Румъния, Гърция и Турция. Основна цел на това обединение е посочените страни да защитят своите териториални придобивки през 1913 г. и да се предпазят от ревизионистичните намерения на България. И за да бъде България напълно обезвредена, тя е поканена да се присъедини към него.

**- Как реагират на тази покана политическите ни мъже?**

- Отношението на българското правителство към Балканския пакт е категорично отрицателно. България не може да влезе в Балканското споразумение, защото то гарантира сегашните граници, а тя не може да приеме това положение. Влизането на страната ни в това споразумение е възможно според правителството ни само ако получим Южна Добруджа, границата на Тракия от 1913 г., а евентуално и Царибродско и Босилеградско според старата територия на България от преди войните. Държавата ни води, доколкото това е възможно, самостоятелна политика,

без обвързване с никого. При това икономическите ни връзки с Германия, която поглъща 75% от нашия износ, ни поставят в невъзможност без оглед на политическите интереси да се определим на страната на демократичните срещу тоталитарните държави.

**- От направения анализ се вижда, че България следва някаква своя изчаквателна позиция, така ли е?**

- Да, от представените документи е видно, че всички български правителства след 1919 до 1933 г. мъжествено са отстоявали смисъла и съдържанието на българската национална кауза. Те нито за миг не са готови да правят каквито и да било компромиси за сметка на някакъв имажинерен мир. Затова декларациите им са недвусмислени и категорични - компромиси с границите не могат и няма да се правят, докато България е поставена на колена от Ньойския мирен договор.

**- Но междувремето в Германия, нашия злополучен съюзник, на власт идва Адолф Хитлер...**

- След серия от опити Германската социал-демократическа работническа партия начело с Адолф Хитлер идва на власт с гръмогласно деклариран стремеж за териториален и военен реванш. И цялата политика на държавите в Европа след 30 януари 1933 г. се променя коренно. Под натиска на Германия Версайската система на диктат започва постепенно да се руши. България се

възползва от тази политика на открит реваншизъм и поставя смело някои от своите проблеми, сред които на първо място връщането на Южна Добруджа. Вземайки властта, Хитлер установява тоталитарен и авторитарен режим, основан на диктатура и антисемитизъм, както и на открит шовинизъм. Забранени са политическите партии и синдикатите.

Хитлер започва провеждането на нова, твърде амбициозна външна политика, целяща ликвидиране на Версайските мирни договори и превръщане на Германия в първостепенна военна сила в Европа. За кратко време Германия възстановява своя икономически потенциал и създава мощна редовна наборна армия в нарушение на Версайските споразумения. Това ѝ позволява да започне серия от външнополитически актове.

**- Припомнете важните от тях...**

- На 13 януари 1935 г. след плебисцит присъединява Саарската област, управлявана от ОН. На 7 март 1936 г. денонсира Договора от Локарно и окупира Рейнската област, контролирана от френската армия. На 13 март 1938 г. Германия присъединява Австрия. По-късно, през април, провежда референдум, който потвърждава аншлуса. На 30 май Хитлер започва окупирането на Чехословакия. На 29 септември 1938 г. на конференция в Мюнхен Великобритания, Франция и Италия предават Судетите, населени с немци, на Германия. Та-



Никола Мушанов

зи външнополитическа обстановка принуждава министър-председателя на Англия Невил Чембърлейн да започне преговори с Хитлер и да подпише Мюнхенските споразумения. Това слага край на Версайската система от договори и на диктата на победителите през Първата световна война. Великите сили се опитват да ограничат германското влияние, като създадат антигермански пакт или неутрален блок и включат и България в Балканския пакт.

**- Успяват ли?**

- За да постигне целта си, Англия става инициатор за отмяна на военните клаузи на Ньойския мирен договор чрез преговори между Балканския пакт и България. Тези преговори завършват със Солунското споразумение, подписано на 31 юли 1938 г. Това е голям успех на българската дипломация по пътя за мирна ревизия на Ньойския мирен договор. То ни дава правото да започнем легално да се въоръжаваме, да поддържаме редовна наборна армия и да започнем строителство на защитни укрепления по южната ни граница.

## БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА БЪЛГАРСКИ ИСТОРИЧЕСКИ ФОРУМ

### СЪОБЩЕНИЕ

На 18 февруари 2015 г. (сряда) в пресцентъра на НДК от 18:00 часа (централен вход вдясно) Българският исторически форум към БАНИ организира форум на тема "ВАСИЛ ЛЕВСКИ - ЧОВЕКЪТ ИЗВЪН СВОЕТО ВРЕМЕ". Лектор: акад. Галина Златарева.

Канят се всички желаещи да присъстват на форума и да се включат в дискусиата.  
Входът е свободен!



# Моят град

## СОФИЯ

### Открити уроци по екологично мислене



Представители на Общинския информационен център (ОИЦ) - София проведоха открити уроци на тема "Ефективно използване на природните ресурси за по-добра околна среда" и представиха многоезичен уебсайт - "Generation Awake". В периода между 4 и 10 февруари експертите посетиха 20 учебни заведения, където изнесоха 21 урока. Заед-

но с учениците те дискутираха актуални проблеми при опазването на околната среда и ефективното използване на природните ресурси. Инициативата се осъществи със съдействието на ЕКОБУЛПАК, БУЛЕКОПАК и ЕКОПАК БЪЛГАРИЯ - дружествата, които работят за изграждане на устойчиви системи за разделно събиране и оползотворяване на отпадъци в София. В края на всеки учебен час представители на трите компании раздаваха предметни награди - тениски, шапки, биоразградими химикалки, тефтери, тетрадки, стъклени изделия и информационни брошури. ОИЦ - София е част от мрежата от 28 информационни центъра за популяризиране на единната политика на ЕС в България, създадени с финансовата подкрепа на оперативната програма "Техническа помощ", финансирана чрез Европейския фонд за регионално развитие.

## БУРГАС

### Стартира голям инфраструктурен проект

През този месец ще бъде сложено началото на още един голям инфраструктурен проект, съобщава сайтът на Община Бургас. Става дума за цялостно обновление на надлеза между бул. "Иван Вазов" и стадион "Черноморец", откъдето ще минава маршрутът на новата бърза автобусна линия. Голямата цел е бургазлии да пътуват два пъти по-бързо с обществен транспорт от едната до другата крайна точка на града. Това ще стане факт след финализирането на проекта "Интегриран градски транспорт", в чиито рамки се извършва об-

новлението. В момента състоянието на надлеза не е добро. Амортизацията е предизвикала напукване на настилка. Забелязват се разрушения и коловози в големи по дължина участъци, успоредни на бордюрите. На места армировката е оголена и корозирала. Един от най-сериозните проблеми е деградацията на хидроизолацията. Предстои буквално да се премахне цялото покритие на надлеза и след това да се изгради отново, което ще удължи с десетилетия експлоатационната годност на съоръжението.

## СТАРА ЗАГОРА

### Институциите се обединяват в името на сигурността на децата



Засилване на контрола и недопускане на малолетни и непълнолетни в нощните заведения след 22:00 ч. обсъдиха на специална среща кметът на Стара Загора Живко Тодоров и директорът на ОД МВР в града Иван Чолаков. Институциите ще обединят усилията си в името на сигурността и здравето на децата, стана ясно

по време на срещата, инициирана от старозагорския кмет заради постъпили сигнали на граждани. "Искаме по-подредено общество, с образовани млади хора, които се подготвят целенасочено за живота", коментира градоначалникът. Той бе категоричен, че нощният живот в училищата възвраща в училищата в извън границите на европейските стан-

дарт.

Община Стара Загора финансира програма за превенция, по която се работи в Местната комисия за борба с противообществени прояви при малолетни и непълнолетни, Общинския център по зависимост, в часовете на класния в училищата, участват и родителските активи. "Необходим е обаче и родителски контрол, както и контрол на достъп в заведенията", подчерта кметът. Удачно е засилване на контрола на нощните заведения, въведен е ограничителен режим за възраст и време на пребиваване в тях, събщи Иван Чолаков.

## БЛАГОЕВГРАД



Община Благоевград и Общински съвет по наркотични вещества в града за поредна година ще поставят предизвикателство пред младите творци в две теми по превенция на наркоманиите. Желаетелите да се включат могат да подават своите произведения до края на февруари в офиса на Об-

### Ученически конкурс по превенция на наркоманиите

щински съвет по наркотични вещества. Учениците от 1. до 4. клас ще пишат по темата "Моят любим национален герой". По-големите деца ще разсъждават върху "Човекът - свободен и независим". За всички групи формата на творбите е разказ, есе, стихотворение, рисунка, постер и мултимедийна презентация. На участниците в конкурса е да-

дена пълна свобода в избора на форма и жанр. Всяко произведение трябва да съдържа трите имена на автора, клас, училище, град, учител-ръководител и телефон за връзка с ръководителя. Пълна информация за конкурсите може да се получи на телефон: 073/80 07 11 или на интернет адрес [www.neumiraj.org](http://www.neumiraj.org).

## ПЛОВДИВ



### Въвеждат електронно таксуване в градския транспорт

През следващите 12 месеца в градския транспорт в Пловдив изцяло ще бъде внедрено електронно таксуване на пътниците. Това обяви кметът на града инж. Иван Тотев при официалното подписване на договора "Изграждане, внедряване и поддръжка на система за управление на градския транспорт". Предвижда се в 285 превозни средства да бъдат поставени устройства, които ще обслужват едновременно системата за продажба на електронни билети и за ин-

формация на пътниците, както и 677 валидатори на карти с чип. Още 91 автомати ще бъдат монтирани на избрани спирки и определени за целта закрити места. Проектът включва и закупуването на 150 ръчни портативни контролни устройства, използвани за откриване на измами и нередовни карти, както и за управление на автопарка. На 350 спирки предстои да бъдат поставени информационни табла, които в реално време ще показват движението на автобусите.

## ВАРНА

### И общинската полиция ще глобява за неправилно паркиране

Кметът на морската столица Иван Портних издаде заповед, с която нареди служителите на Общинска полиция да контролират паркирането на МПС, да следят за спазването на правилата от пешеходци и правилното използване на алармените инсталации, монтирани в автомобилите. Със същите функции продължават да са ангажирани и служителите на КАТ. Според заповедта Общинска полиция има право

да използва технически средства за принудително задържане на пътното превозно средство, за което не е заплатена дължимата такса за кратковременно паркиране, както и да местят или да наредят да бъде преместен паркиран автомобил без знанието на неговия собственик или на упълномощения от него водач. Актовете, с които се констатира нарушение по Закона за движение по пътищата, се

съставят в 3 екземпляра, като в 10-дневен срок цялата административнонаказателна преписка се предава в дирекция "Финансово-стопански дейности" за предприемане на действия по издаване и връчване на наказателно постановление. Плащането на глобите, наложени с издадените и влезли в сила наказателни постановления, се извършва по банков път или на каса по сметките на Община Варна.



# Законопроектът на МОН ще бие самара вместо магарето

Доц. д-р Антоний СТОЕВ, ИПАЗР "Никола Пушкиров", София

Прочетох във вестник "Животът днес", бр. 4 (131), 3-9 февруари 2015 г., стр. 11, статията "Последна година за професори на килограм". От нея разбирам, че просветното министерство възнамерява да затегне контрола върху титлите, но оставя гратисен период до 1 януари 2016 г., за да приключат вече започнатите процедури по

действащия сега Закон за развитие на академичния състав. Веднага след този гратисен период ще бъдат въведени минимални национални критерии, по които учените ще трябва да доказват, че са заслужили по-висока академична длъжност.

Затягането е станало наложително, защото имало голям прираст на доценти и професори. Причината била, че университетите са оставени сами да определят критериите, по които да раздават титли.

След цялостния прочит на статията останах

с впечатлението, че в България няма виждане и воля за цялостни реформи. Готвените промени в Закона за развитие на академичния състав (ЗРАС), ако минат в Народното събрание, ще бъдат поредният кърпеж, извършен за отчитане на дейност или положо - поради задкулисни борби и интереси.

Защо мисля така?

Основавам се на наблюденията и опита си, натрупан от 1985 г., когато постъпих в Института за защита на растенията, едно уникално научно звено в Селскостопанската акаде-

мия. Дисертация защитих през 2000 г., а в края на 2009 г. се хабилитирах по стария закон за научните степени и звания като старши научен сътрудник II степен - доцент според новоприетия ЗРАС.

Смея да твърдя, че в Селскостопанската академия изискванията за придобиване на научно звание бяха постоянно завишавани. През годините си сътрудничих със специалисти от Института по микробиология "Стефан Ангелов" и Института по физиология и генетика на растенията към БАН. Познавам частично тематиката на посочените институти, както и изискванията за кариерно израстване в тях. Мога да кажа, че нивото е високо. При това статията във вестник "Животът днес" също го потвърждава, като изтъква "Доста по-скромно е вървяло раздаването на степени и звания в БАН, Селскостопанска академия и Военномедицинска академия...". В същото време в много университети има масови хабилитации, включително и за професори.

Срещу новоприетия ЗРАС започна обстрел веднага след приемането му. Но Законът за висшето образование сякаш е "светая светих"! Кога и от кого бяха създадени новите университети, пуснали разклонения по градове и паланки? На каква основа? Отговарям веднага: те бяха създадени на основата на академичната автономия, според мен слободия. Новопръкналите се университети, напомпани с нови специалности, бяха обслужвани от хвърковати чети хабилитирани и (ре)хабилитирани специалисти от старите ВУЗ-ове, БАН и Селскостопанска академия.

В същото време тромавите процедури по стария закон задържаха кариерното израстване на младите специалисти. При ниското заплащане на нехабилитираните научни сътрудници

(днес асистенти), при парите, които получават редовните докторанти, не е чудно, че в системата на Селскостопанска академия има текучество на млади кадри. Познавам талантлив млади специалисти, които скоро след придобиване на образователната и научна степен "доктор" напуснаха и постъпиха в частни фирми, където получават значително по-голяма заплата. След последното завишаване на минималната работна заплата получаваното от чистачката се доближава до това на новопостъпилия асистент. Наред с това той не е сигурен за мястото си, защото трябва да прави дисертация в определен срок, а след неговото изтичане може да бъде понижен в длъжност и даже уволнен, ако не може да защити дисертацията и не получи образователната и научна степен "доктор".

Ще посоча и още един факт. През последните години съм изпитвал млади специалисти, кандидатстващи за работа в института, където съм зает. Бил съм експерт към Националната служба по растителна защита, където също съм обучавал новопостъпили специалисти. Смея да твърдя, че те излизат от университетите със слаба подготовка от гледна точка на теорията и практиката.

Моята специалност "Растителна защита" е по същество третата медицина след хуманната и ветеринарната. Когато бях студент, тази специалност беше достъпна САМО ЗА РЕДОВНО ОБУЧЕНИЕ. Така ли е сега!?

Как да бъде гарантирано кариерното израстване на тези, които остават все пак? С повишаване на изискванията под лозунга "Паре нема, действайте!". Под този лозунг преминаха повечето години от академичната ми кариера. Заложени минимални изисквания за научна

продукция, да, но за заплатите?

Направи ми впечатление, че статията "Последна година за професори на килограм" завършва със сменен шрифт. С този шрифт е изписано "Хората, които са придобили научните си степени в трите години, докато е действал ..., няма да бъдат лишавани от тях - законът няма обратно действие". Нямаше ли закони, които ни бъркаха в кесията с обратно действие? Добре, нека да си останат, "Кой превари, той натовари!". А може да очакваме нов академичен юруш, докато върви мълвата за промените!?

В заключение ще кажа на чиновниците от МОН, които ще подготвят измененията в ЗРАС, както и на народните представители, които ще ги разглеждат, обсъждат и евентуално изменят и утвърждават, че най-напред трябва да затегнат академичната слободия, да помислят за университетите на килограм, предлагащи специалности на тон, преподавани от доценти и професори "енциклопедисти". Трябва ли да напомня, че повечето ВУЗ-ове получават държавни пари и скъбят такси от студентите? Ще имат ли куража отговорните лица да открият някои от тях, акредитирани на принципа "Халваджията за бозаджията"?

Според мен трябва да бъде създаден кодекс за образование и наука. Има ли идея и воля за това сред академичните среди?

Миналата година бях на почивка в Турция. От екскурзоводката - интелигентна дама, родена в България и говореща с мен на български, научих, че в Турция има много университети, но едно е да кандидатстваш за работа с диплома от университета в Измир, друго е - от Чанак кале.



## Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

### Добрият избор на парацетамол!

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

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

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



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

17 - 23 ФЕВРУАРИ 2015

## Да се противо- поставим на група

Епидемията от грип вече затвори училища и напълни лекарските кабинети. Специалистите обаче са категорични, че на вируса трябва да се противостои. Какво бихме могли да направим ще видите

на стр. 18

## Три начина да прогоним стреса



Негативният стрес завладява човечеството, а причината отдавна се знае - интензивният начин на живот, който води съвременният човек. Ако искате да се справите със стреса, прочетете съветите

на стр. 23

## Не провокирайте черния гроб

Черният дроб е издръжлив орган, но не бива да прекаляваме с провокации, защото в един момент той ще се увреди. Ща щастие има т.нар. хепатопротектори, които биха могли да помогнат. Повече

на стр. 24

## Халвата - полезна и вкусна

Наближава Сирни заговезни, а този християнски празник задължително се свързва с халвата. Това лакомство с многовековна история има и много здравословни ефекти. Кои са те ще научите



на стр. 26

# ЕП ПОДКРЕПИ ОБОЗНАЧАВАНЕТО НА ПРОИЗХОДА НА МЕСОТО

Произходът на месото, използвано като съставка в преработените храни, трябва да бъде обозначен на етикета, заявиха депутатите в сряда. Те призоваха Комисията, която публикува доклад по въпроса в края на 2013 г., да предложи законодателни промени, за да се възстанови доверието на потребителите след скандала с конското месо и други случаи на измами с храни.

Резолюцията, която



беше приета с 460 гласа срещу 204 "против" и 33 "въздържал се", призовава в законодателно то си предложение Ко-

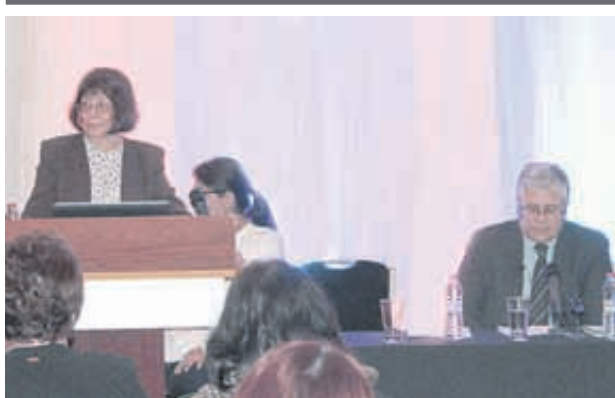
мисията да се придържа към доклада си от 2013 г., според който трябва задължително да се посочва страната

на произход на месото, използвано в преработените храни, за да се гарантира прозрачност по цялата хранителна верига и по-добро информироване на европейските потребители.

"След скандала с конското месо сега зависи от нас да си върнем доверието на потребителите. Ние искаме Комисията да излезе със законодателно предложение за задължително поставяне на страната на произход на етикетите, тъй като това ще помогне да се

увеличи прозрачността и да се осигури ясна и пълна информация за потребителите - заяви председателят на Комисията по околна среда Джовани Ла Виа. - Разбира се, трябва да гарантираме, че това няма да доведе до допълнителна тежест за малките и средните предприятия от сектора."

Депутатите изразиха загрижеността си за вредите, които хранителните измами нанасят на потребителското доверие и здраве.



## НОВИ ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ БЕЛОДРОБНА ЕМБОЛИЯ

Над 150 медицински специалисти - съдови хирурзи, ангиолози кардиолози и пулмолози, от цялата страна участваха в национален симпозиум, на който бяха представени данни за новите показания за приложение на Pradaxa® (dabigatran etexilate) при пациенти с дълбока венозна тромбоза (ДВТ) и белодробен тромбоемболизъм (БТ).

ДВТ и БТ са критични медицински състояния: почти един от трима пациенти с белодробна емболия умира в рамките на три месеца и четирима от десет пациенти страдат от пов-

торна поява на кръвен съсирек до 10 г. след образуването на първия съсирек. В България броят на регистрираните пациенти с ДВТ е между 10 000 и 16 000 души годишно, като 80 до 90% от случаите на ДВТ водят до развитие на БТ.

За да бъде избегнат и да се намали рискът пациентите да получат друг кръвен съсирек, е наложително да се прилага ефективно и безопасно лечение, което вече е достъпно и в България, каза проф. Марио Станкев - съдов хирург и директор на Националната кардиологична болница.

## Д-Р МОРОХОВЕЦ: ЗАПЕКЪТ ТРЯБВА ДА СЕ ЛЕКУВА!

Д-р Татяна Мороховец, гастроентеролог, обяснява кога и защо трябва да вземем сериозни мерки срещу запечения стомах

- Какво представлява констипацията - състояние или заболяване?

- Това е състояние на храносмилателната система, при което фекалната маса е с твърда консистенция, а честотата на изхожданията е не повече от 3 пъти седмично. Констипацията може да бъде както функционално нарушение, така и симптом на някакво заболяване. Ако затрудненията с изхождането продължат 6 месеца и повече, тогава трябва да се има предвид, че проблемът от временен е преминал в хроничен. В тези случаи предприемането на сериозни мерки е задължително!

- Какви са причините за появата на запек?

- Лошо хранене, недостатъчен прием на течности, заседнал начин на живот и липса на движение, прием на определени лекарства, дистрес и др.

- До какви усложнения може да дове-

де запекът, ако не се реагира навреме?

- Най-често запекът води до образуване на дивертикули в дебелото черво, които се възпаляват. Това възпаление може да предизвика перфорация на червото - опасно състояние, налагащо оперативно лечение в условията на перитонит!

- Какво мислите за стандартните "лекарства" против запек?

- Продължителният им прием може да доведе до дегенеративни поражения на миентеричния плексус на колона. Резултатът: пациентът започва да се оплаква от засилващ се запек въпреки непрекъснатото увеличение на дозата на приеманите лаксативи.

- Натуралакс 3 е сред най-продаваните натурални продукти против запек. Защо според Вас Натуралакс 3 е толкова ефикасен?

- Ефекасен е благодарение на перфектната комбинация от нату-



рални съставки, които доказано противодействат при запек и подуване на корема. Формулата на Натуралакс 3 включва алое вера, семена от копър, корен от джинджифил, кора от американски орех, кора от зърнастец, лист малина, лист мента. Високото качество на продукта е гарантирано от неговия производител - американската компания Nature's Way!

- Всеки ли може да приема Натуралакс 3?

- Да, включително бременните и майките кърмачки! Изключение правят само децата под 8-годишна възраст, както и хората с алергия или непоносимост към определени съставки в продукта.

Натуралакс 3 можете да откриете в аптеките, както и да поръчате на телефон 02 953 05 83 - "Ревита" ООД. Доставка е безплатна за цялата страна!



# ПРЕДПАЗВАНЕТО ОТ ГРИП Е СЪС СПЕЦИФИЧНИ ЛЕКАРСТВА

● С акад. Ангел Гълъбов, вирусолог,  
разговаря Петър Галев

**А**кад. Гълъбов, който грипния вирус е най-активен през този сезон в България?

- У нас по различни причини не се правят много проби, но ако се съди по картината от света, тази година се активизира вирусът А (H3N2), щам "Тексас". На този вирус се дължат над 90 на сто от случаите на епидемичен грип от 1968 г. През 1968 г. имаше пандемия, причинена от този вирус, който получи наименованието "Хонконгски". Но сега поради промени в генетичния апарат се модифицира повърхността на двата гликопротеина, за които се захващат антители. Затова се натрупва неимунно население, чийто организъм



не се е срещал с такъв щам. Най-застрашени от заболяване са възрастните хора и децата. А имунният статус на хората в зряла възраст е сравнително добър.

- Има ли проблеми с ваксината, действат ли тя?

- На основата на много обширна система за наблюдение на заболяемостта и за събиране на данни по целия свят в тазгодишната ваксина бяха включени вирусът "Калифорния", който е известен и като "Свински грип" А (H1N1), вече споменатият "Тексас" А (H3N2) и един вирус В - "Масачузетс". Но се случи нещо неочаквано - в Америка се появи един вариант на "Тексас", който беше наречен А (H3N2) "Швейцария". Поради това в САЩ ваксината защитава не повече от 20 на сто от ваксинираните, защото новият вирусен щам взе превес. Но у нас се ваксинират само 3-4 процента от хората, поради което няма да има някаква раз-

лика в ситуацията. Ние сме на едно от водещите места в света по антиваксинални кампании, което е трагично! Да не говорим за приказките, че вирусите се пускали нарочно, за да можели фирмите да си продават лекарствата. Този примитивизъм в мисленето не ни е довел до нищо добро...

- Каква е възможността за профилактика по време на епидемия?

- Екстрената профилактика се прави с ниски дози от специфичните лекарства срещу грип, когато човек е изложен на опасността да се зарази, например ако има болен у дома. В България имаме дългогодишен опит в това отношение. Пър-

вият препарат, който използвахме, е римантадин хидрохлорид, който има своята роля и до днес, а след това се появили и невранидазните инхибитори. Същите лекарства вече в терапевтични дози се използват и при заболяване от грип. Колкото по-рано се приемат в хода на поява на симптомите, толкова по-успешно е лечението!

- Специалистите винаги съветват лечението да започне максимално бързо, но по време на епидемиите достъпът до личните лекари невинаги е много лесен. Да не говорим, че човек с висока температура няма сили да чака дълго време...

- Напълно сте прав.

Затова всеки трябва да има у дома противогрипен препарат и при изява на типичните симптоми по време на епидемия - втрисане, висока температура, болки в мускулите, силна отпадналост - да вземе първата доза. А при първа възможност да посети лекаря си!

- Винаги подчертават, че лечението на грипа е комплексно.

- Защото най-добре работи комбинацията между специфичен противовирусен препарат, имуномодулатор и антиоксиданти. Най-силните антиоксиданти са витамин Е и витамин С. А доказан имуномодулатор е клинично тестваният препарат, който съдържа ехинацея, диво индиго и бял кедр (вид туя). Разбира се, за облекчаване на симптомите могат да се взимат и други лекарства - антипиретици, против кашлицата, капки за нос, таблетки за гърло. Но трябва да е ясно, че те не въздействат срещу вирусите. Единствено специфично лечение е с антивирусните лекарства.

## 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**  
Комбинация от 7 билки

**ГРИП**

.....> виж на [credoweb.bg](http://credoweb.bg)

КАЧЕСТВО ОТ  
**ECOPHARM**

От хилядолетния опит на Аюрведа

Хранителна гобавка  
**Comfortex®**



За повече  
**комфорт**  
при хранене

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

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

**ECOPHARM**

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





# БЪБРЕЧНАТА ТРАНСПЛАНТАЦИЯ Е ЖИВОТ СЛЕД СМЪРТТА

**Д**-р Ортова, какви са често наблюдаваните причини за бъбречни увреждания и как да им се противодейства?

- Наличието на захарен диабет или артериална хипертония води неизбежно рано или късно до увреждане на бъбреците. Същото може да се каже и за честите инфекции и автоимунните заболявания. Така че всички тези рискови фактори би трябвало да подлежат на строг контрол, за да не се допусне увреждане на бъбреците още в ранна възраст. Що се отнася до всекидневните навици - трябва да се консумира достатъчно количество вода - за предпочитане изворна - така че диурезата да бъде не по-малко от 1700 - 1800 милилитра за денонощие. Втората важна препоръка е да не се прекалява с белтъчната храна - месо и млечни продукти. С други думи - да се придържаме в менюто си към добър баланс между белтъчната храна и плодовете и зеленчуците.

Всеки здрав човек поне веднъж годишно трябва да си прави изследване на урината. А от една възраст нагоре, при наличие на захарен диабет, артериална хипертония или вродено бъбречно страдание освен на урината е задължително изследване и на кръвните показатели за бъбречната функция - урея, креатинин, пикочна киселина. Трябва да се има предвид и да не се подценява и наследственият фактор - ние наблюдаваме фамилии, които често боледуват от гломеруло-нефрити. Както казах, захарният диабет уврежда бъбреците, а при него, особено при тип 2, има подчертана наследственост, при артериалната хипертония също.

- Повече от 20 години се срещате с най-тежките нефрологични проблеми. Как се разви практиката за това време, изминаха и 40 години от първата трансплантация?

- Най-забележителната промяна е нарастаният брой на бъбречните трансплантации,

● С д-р Марта Ортова разговаря Галина Спасова

Д-р Марта Ортова работи в Клиниката по нефрология и трансплантация на Александровската болница и е един от най-авторитетните и търсени специалисти в тази медицинска област. Смята, че хуманитарно насоченото възпитание и семейната среда са първопричината от съвсем малка да преживява лекарската професия като своя мечта. Осъществява я без колебание и с много амбиция, участвайки в кръжоци и младежки научни симпозиуми, и с вдъхновяващата подкрепа на първите си учители в медицината - акад. Алекси Пухлев, проф. Анжела Аструг, проф. Георги Стефанов, проф. Цветан Димитров. По-нататък решаваща за дълбокото навлизане в клиничната нефрология е дългогодишната ѝ работа в екип и с утвърдени учени и практики като проф. Пенчо Симеонов и проф. Емил Паскалев.



тази група болни постоянно се увеличава и това е действително един огромен успех, защото, образно казано, бъбречната трансплантация е живот след смъртта. Напредъкът е в имunosupресивното лечение, което се усъвършенства с всяка изминала година и така се създава все по-благоприятен и надежден шанс за по-дълга преживяемост след бъбречната трансплантация, и то за нормален и пълноценен живот. Натрупахме много опит в тази посока през последните години. При младите пациенти причината да се стигне до етап, когато трансплантацията е безалтернативна, често са автоимунни заболявания, лупус примерно. Но зле контролираният захарен диабет, неконтролираната артериална хипертония държат първенството като фактори, довеждащи пациента до необходимост от бъбречна трансплантация. Голям проблем създават гломеруло-нефритите, които са протекли латентно и се явяват в крайната фаза. Тогава можем да приложим единствено хемодиализа или трансплантация.

- Разполага ли клиниката с най-съвременните терапевтични средства?

- Разбира се. Едно от големите постижения в нашата клиника, с които се гордеем, е плазмаферезата. Чрез нея

успяваме да изведем антителата, натрупани при бъбречно трансплантирани болни - в определен етап тези антитела стават голям проблем, също и когато предстои повторна трансплантация. При тази процедура антителата намаляват и дори изчезват. Така преодоляваме кризата за отхвърляне на органа.

Напоследък се опитваме да утвърдим практиката на трансплантация преди започване на диализно лечение. Тя се предпочита поради това, че диализното лечение довежда повече или по-малко до съдови увреди в органите, които можем да избегнем, ако първо се направи трансплантация. Последна тенденция в терапевтичните методи е провеждането на перитонеалната диализа, която има огромни предимства, когато мислим за бъбречна трансплантация. Тя представлява метод на очистване, който не включва диализен апарат, а диализната мембрана е собственото було в коремната кухина. Така че начинът е безкръвен, пречиштането наподобява физиологичното чрез собствените бъбреци. Избягват се кръвните инфекции - хепатит, ХИВ, - които много често влошават прогнозата на лечението при диализата. Тъй като процедурата се провежда при домашни условия по време на нощния сън, се избягва и

Всеки здрав човек трябва да бъде по-отговорен към собственото си здраве, да положи малко усилие и поне веднъж годишно да прави изследвания, които са индикация за лекаря

необходимостта да се ходи в диализен център. Рехабилитацията е много по-добра и пациентите са независими от човешките за процедури, което подобрява като цяло качеството им на живот.

- Кои "атрибути" на модерния живот са врагове на бъбречното здраве?

- Застоялият живот, обездвижването, наднорменото тегло са твърде неблагоприятни за развитието на настъпила или настъпваща бъбречна болест. Те влошават прогнозата. Особено наднорменото тегло, защото "обслужването" на няколко десетки килограма в повече от нормалното, увреждането на съдовете натоварва и съдовата система на бъбреците. Хроничните белодробни болести, хипоксията, свързани с тютюнопушенето, също са много неблагоприятен фактор, защото на практика

върху бъбречния проблем се наслагва още една системна болест. А бъбречната болест сама по себе си е голямо изпитание за организма.

- Колко години практика трябва да има лекарят зад гърба си, за да има достатъчно самочувствие, собствен стил на работа?

- Поне десет-петнайсет години са необходими, за да натрупах личен опит, а оттам и самочувствието, че би могъл да се справи с всяка ситуация. Всеки случай, всеки пациент е различен - нищо че болестта носи едно и също наименование. Справянето с тежки ситуации в безкрайния низ от дежурства е това, което носи и професионално самочувствие. Прочитането на дебели книги далеч не е достатъчно. Справянето на практика с тежките случаи дава кураж. Удължаването на живота на пациент със сериозна хронична бъбречна болест е една победа и голяма награда за лекуващия лекар. Безкрайно много са тези моменти и струват наистина големи усилия.

- Кога идват огорченията?

- Най-болезнено е огорчението, когато отговорността за неблагоприятния изход от болестта се прехвърля като вина на лекаря. Защото така или иначе бъбречните болести са хронични и техният ход е прогресиращ. И рано

или късно се стига до предела - бъбречната недостатъчност, за която едва ли лекарят може да поеме отговорност. Това е естественият ход на болестта. И понякога е трудно за обяснение. Най-тежък момент е да кажеш на един пациент, че има такова хронично заболяване, което рано или късно ще доведе до неблагоприятен изход. Но аз съм на принципа, че пациентът трябва да бъде запознат с точната диагноза, да знае истината и никога да не бъде заблуждаван или лъган. Най-силното оръжие на лекаря е истината. Защото ако пациентът освен грижата, която получава от нас, знае цялата истина за болестта и нейния развой, той става много по-отговорен и с поведението си подпомага активно лечението. Мотивацията трябва да се изработи с постоянни усилия от страна на лекуващия лекар. Много често имаме пациенти, които не сътрудничат на своя лекар. Причината е липса и на обща, и на здравна култура. Всеки здрав човек трябва да бъде по-отговорен към собственото си здраве, да положи малко усилие и поне веднъж годишно да прави изследвания, които са индикация за лекаря. Защото нефрологията стъпва на лабораторните изследвания. И ако те не се правят, няма как да се открият безсимптомно, латентно протичащите заболявания.



# В ПЛОВДИВ СПАСИХА МЪЖ С ОГРОМЕН ТУМОР НА ВРАТА

**Л**ицево-челюстни хирурзи от МБАЛ "Св. Пантелеймон" - Пловдив, изрязаха половината шия на 75-годишен болен от кърджалийското село Горно Кирково, за да го спасят от тежък тумор. Това става ясно от профила на лечебното заведение в CredoWeb.

Операцията е една от най-големите в областта на лицево-челюстната хирургия, каза началникът на отделението в МБАЛ "Св. Пантелеймон" доц. Славчо Димитров. Тя е

и доста тежка, защото тази част на главата е изключително добре кръвоснабдена.

Туморът се появил от лявата страна на врата на пациента преди повече от 20 години. При прегледите се установило, че е доброкачествен. Тогава всички го съветвали да не го пипа, защото всяка интервенция само може да влоши положението му, образуването може да се изроди в злокачествено и да завърши фатално за него. Пациентът се вслушал в съветите на докторите. Преди около

5-6 месеца обаче туморът, който сериозно нараснал, започнал и да кърви обилно. Дядото тръгнал отново по болници, но всички пак го съветват да не се оперира, защото е рисково.

"До нашето отделение стигнали децата му, които прочели в интернет, че тук се лекуват и по-трудни случаи, че заглеждащият доц. Славчо Димитров е един от утвърдените у нас специалисти в областта на лицево-челюстната хирургия, и доведоха дядото", разказаха хирурзи.

"Наложи се да се

направи дълга подготовка за интервенцията, защото болният беше развил анемия от постоянната загуба на кръв, освен това страда от сърдечносъдово заболяване и левкемия", заяви доц. Димитров. При изследванията се доказало, че туморът се е изродил в злокачествен, което окончателно доведе до категоричното решение, че въпреки рисковете пациентът ще бъде опериран. "Преди да вляза в операционната, се помолих в параклиса на болницата всичко да мине



добре", с усмивка сподели доцентът.

Радикалната шийна дисекция продължила около 3 часа. След нея болният бил настанен в реанимацията, където е стабилизирал. Седмица по-късно се върнал при близките в дома си.

"Този случай приключи добре, но моята препоръка към пациентите е, когато открият и най-малкото образуване в областта на лицето и шията, да търсят веднага консултация със специалист", каза доц. Димитров.

**Потърсете профила на МБАЛ "Св. Пантелеймон" в credoweb.bg**



**Л**екарите са три пъти по-склонни да използват спиралите като метод за контрол на раждаемостта пред който и да е друг метод. Това показва анкета от 2013 г. на Американския колеж по акушерство и гинекология, съобщава в профила си в CredoWeb ДКЦ "Асцендент" - София. Организацията за семейно планиране отчита 75% скок в употребата на спиралите от 2008 до 2012 г. "Има изключително висок интерес към вътрематочните спиралите през последните 5 години", споделя Стефани Тиъл, професор по акушерство и гинекология в университета в Колорадо.

# С ВЪТРЕМАТОЧНА СПИРАЛА РИСКЪТ ОТ БРЕМЕННОСТ Е 1%

Въпреки няколко неудачи в миналото наскоро спиралите бяха препоръчани от Американската педиатрична академия за употреба дори при подрастващи момичета, което по още един начин доказва високата им степен на безопасност. Рискът от забременяване е помалко от 1% в сравнение с хапчето, където рискът е около 9%. Липсва всекидневният прием, както и странични ефекти като промени в настроението или уве-

личаване на телото, с които се свързва хапчето.

Процесът на поставяне на спиралата е бърз и повечето жени го определят като сравним с процедурата по вземането на проба за цитонамазка. Спиралите представляват малки Т-образни устройства, които след поставяне може да действат от 3 до 10 г. в зависимост от вида. Хормоналните спиралите отделят хормона прогестин. Нехормоналните спиралите притежа-

ват медна нишка, която може и да е от сплав на мед и благороден метал - злато или сребро. Характеризират се с по-голяма устойчивост и малко странични ефекти.

Гинеколожката Лана Селитски препоръчва медните спиралите на жени, които са имали проблеми с хормоналните лекарства. "Много пациенти се оплакват, че хормоните буквално ги подлудяват", казва Селитски. Тя препоръчва не-

хормоналните спиралите за жени, преборили рака на гърдата, и на жени, които не могат да използват хормонална контрацепция (поради диабет, тромбоза, при кърмещи жени). Основните притеснения на гинеколозите по отношение използването на спиралите са свързани с риска от инфекция. Този риск е сведен до минимум при спиралите с благороден метал - злато или сребро.

**Потърсете профила на ДКЦ "Асцендент" в credoweb.bg**

# СЛУШАЛКИТЕ ПОСТОЯННО В УШИТЕ МОЖЕ ДА УВРЕДЯТ СЛУХА

Музика, скайп, разговори по мобилния - днешните младежи са със слушалки в ушите в продължение на много часове всеки ден. Това обаче може да бъде опасно за слуха. Затова Клиниката по УНГ болести към УМБАЛ "Д-р Георги Странски", Плевен, стартира традиционната си Великденска благотворителна инициатива, която е на тема "Новите технологии - полза и вреда върху слуховото

възприятие". Това съобщават от лечебното заведение на профила си в CredoWeb. В рамките на кампанията ще бъде отбелязан и 150-годишният юбилей на болницата.

Планирани са редица срещи с тийнейджъри в училищата от Плевен и региона, които ще получат информационни дипломи. Началото бе поставено в Професионалната гимназия по ресторантьорство, търговия и обслужване, където близо 50

ученици бяха запознати от медици от Клиниката по УНГ с вредните начини за ползване на модерните аудиотехнологии. Специалистите ще запознаят младежи с ползата и вредата от прекомерната употреба на микрослушалки и алтернативата да съхраним слуха, изпитвайки максимално удоволствие от музиката.

С използването на новите аудиотехнологии, без да усещаме и

осъзнаваме, може да увредим трайно и необратимо нашия слух, за което по-късно ще съжаляваме. Много хора в ежедневието си, независимо дали са подрастващи или вече възрастни, използват така нареченото хендсфри за удобство - при шофиране, седене в трамвая, тролея, автобуса, влака, на фитнес или джогинг или на отиване и връщане от училище или извънкласни занимания.



Едва ли много хора са се запитвали дали използването на това устройство за по-удобно слушане на музика или лекция/доклад не е вредно или най-малкото дали има определен безопасен метод на ползване на устройството. Затова и УНГ

специалистите от Плевен подемат тази инициатива, свързана с превенция на здравето, информирайки широка аудитория от хора по какъв начин трябва и не трябва да се използват съвременните аудиотехнологии.

**Потърсете профила на УМБАЛ "Д-р Георги Странски", Плевен, в credoweb.bg**



**В** Клиниката по ортопедия на университетската болница "Царица Йоанна - ИСУЛ" се лекуват пациенти с травми, с напреднала артрозна болест и други ставни заболявания, които най-често се нуждаят от операция. Поставят се и всички видове ендопротези - най-често се подменят тези на тазобедрена и колянна става. Разбира се, това не изчерпва дейностите на клиниката, посочва нейният началник доц. Пламен Кинов. Извършват се различни хирургични интервенции на таза и крайниците, включително и микрохирургия. Много от пациентите попадат в клиниката директно от спешния портал на ИСУЛ, който работи денонощно седем дни в седмицата. Предимството е, че там на разположение са лекари от различни специалности, например невролози, хирурзи и реаниматори, които активно участват в изясняването на диагнозата и назначаване на най-подходящата терапия за болния.

## КЛИНИКАТА ПО ОРТОПЕДИЯ НА ИСУЛ В CREDOWEB ЕНДОПРОТЕЗИ ЗАМЕЩВАТ С ВИСОК УСПЕХ УВРЕДЕНИ ОТ АРТРОЗА СТАВИ



При необходимост пациентите минават преглед на ядрено-магнитен резонанс в ИСУЛ

Широко застъпени са операциите за поставяне на ендопротеза. Основната причина за тях са артрозните промени в ставите, които водят до силни болки, скованост и трайно обездвижване на пациентите. Понякога обаче

подмяна на ставата може да се наложи и заради тежка травма. Операцията е с висока степен на сигурност, като успеваемостта е много висока.

Друго направление в Клиниката по ортопедия на ИСУЛ е работа-

та с деца. Голямо внимание се обръща на профилактиката. Някои заболявания, като лусация (изкълчване) на тазобедрена става, може да се открият и лекуват без операция успешно, но за целта е необходимо бебето да

бъде прегледано на ехограф още на двумесечна възраст.

В клиниката се намира Катедра по ортопедия и травматология към Медицински

**Повече информация за работата на Клиниката по ортопедия в ИСУЛ можете да намерите на профила ѝ в credoweb.bg**

университет, София. Тя е създадена през 1950 г. в Института за специализация и усъвършенстване на лекарските кадри (ИСУЛ) от проф. Бойчо Бойчев. Пациентите могат да получат информация за постъпване в клиниката и необходимите за това документи, като се свържат с канцеларията на тел. 02 94 32 310. Предварителни консултации в доболничната помощ се извършват в кабинет 224 на поликлиниката на ИСУЛ (вход откъм спешното отделение). Приемът е свободен и с направление по НЗОК.

## ТВОЯТ ЛЕКАР Е ТУК!



**Д-р Анелия Балабанова** е педиатър в Пловдив. В профила си в социалната мрежа за здраве CredoWeb пише, че фебрилните гърчове са най-честите усложнения от вирусни инфекции и грип при децата. Те се появяват вследствие на висока температура и са повод за сериозни притеснения на родителите. Гърчовете преминават за 1-3 минути и докато възрастните успеят да реагират, децата излизат сами от това състояние. След гърча е задължително да бъде потърсена лекарска помощ. Д-р Балабанова завършва Медицинския университет в Пловдив. Взема специалност по педиатрия през 2005 г., а по детска ендокринология - от 2010 г.

От дипломирането си до септември 2014 г. работи в детско отделение на МБАЛ "Пловдив". Заедно с това дава консултации в МЦ по детски болести и детска ендокринология "Палечка" в Пловдив. В работата си се е насочила към лечение на диабет при деца, отклонения в пубертета, затлъстяване, изоставане в развитието, повишено окосмяване, менструални нарушения, заболявания на щитовидната жлеза.

**Можете да потърсите профила ѝ на credoweb.bg**



**Д-р Божидар Бояджиев** помага на пациенти при съмнения за рак на дебелото черво. Този карцином се открива все по-често при млади хора през последните години. Това подчертава в профила си в CredoWeb д-р Божидар

Бояджиев, началник на отделението по хирургия във ВМА-МБАЛ-Плевен. Добре е и при най-малките симптоми да се търси специализирана лекарска помощ и да не се прибягва до самолечение.

Д-р Бояджиев има тясна насоченост - занимава се с колопроктология във всичките ѝ разновидности при доброкачествени и злокачествени заболявания. Не е ясна точната причина за появата на карцином на дебелото черво, пише той. Има доста предположения за възникване на етиологията на това заболяване. Сред факторите, които са предпоставка за развитие на рака на дебелото черво, са начинът на хранене, наследствеността и още много други предполагаеми причини. "Общата заболяемост от рак на цялото дебело черво бележи бум. Това на свой ред поставя въпроса за профилактиката. Качествена профилактика обаче се прави в богата държава с добра здравна система. Затова и повечето от случаите, които ние откриваме и оперираме, са в напреднал и доста напреднал стадий, което пък рефлектира върху преживяемостта на пациентите", пояснява специалистът. За съжаление ракът на правото черво е коварно заболяване, а когато се появят симптоми като кървене и болка, обикновено стадият е доста напреднал. Ако карциномът се хване в начален стадий, преживяемостта на пациента е много по-висока. Затова най-важно е пациентите да се самонаблюдават и при най-малките алармиращи симптоми да търсят специалист, за да се направят необходимите изследвания.

В отделението по хирургия при ВМА-МБАЛ-Плевен безотказно се приемат всички обърнали се за помощ пациенти от Плевенска област и страната. Оперативните техники, които се прилагат, са съобразени с най-новите изисквания и насоки, поставени на конгресите по колопроктология и Националното хирургично дружество. Всички оперирани от рак пациенти задължително се диспансеризират и проследяват в следо-

перативния период.

**Потърсете профила на д-р Божидар Бояджиев и на ВМА Плевен на credoweb.bg**



**Д-р Кирил Еленски** е семеен лекар в Пловдив от 2000 г. Приема пациенти в Здравен център "Брод". Известен е с вниманието, с което обгрижва пациентите си, но също така и с активната си позиция по актуални теми в здравеопазването. В

момента д-р Еленски е зам.-председател на Българския лекарски съюз. "Недостатъкът, от който страда българското здравеопазване, довел до сегашните протести, не са липсата на средства или споровете кой е виновен за тежката финансова ситуация, а създаването се за пореден път чувство за несигурност сред хората, които работят в системата. Резултатът от това е, че се формира напрежение в професионалните отношения, както и в контактите между лекари и пациенти. Болните влизат в лечебните заведения със страх", пише той в един от коментарите си в CredoWeb. Оценява като добра идеята на министър Петър Москов за позитивно стимулиране на общопрактикуващите лекари, включително и с бонуси. "От старта на реформата досега всички медици непрекъснато недоволстват, че няма позитивни стимули, за да работят по-добре. Колегията не приема, че системата се крепи само на принудата - наказания, глоби, санкции. Не са съгласни и с уравниловката в здравната сфера - всички получават една и съща сума за различно качество на работа", смята д-р Еленски.

**Потърсете профила на д-р Еленски на credoweb.bg**



Хранителна добавка

# N-Ti-Tuss®

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

**Билков  
сироп**



**Билкови таблетки  
за смучене**

**Без оцветители!**

**Четири  
различни Вкуса!**





**ЕСOPHARM**

Екофарм ЕООД, Бул. "Черни Врх" №14, бл. 2, 1421 София, България  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61





## КАЛЦИЙ ОТ ЧЕРВЕНИ ВОДОРАСЛИ СПАСЯВА ОТ ОСТЕОПОРОЗА

Lithothamnion Calcareum са червени водорасли, растящи по 4-5 години, през които акумулират редица есенциални за човешкия организъм минерали, микроелементи и други биологично активни вещества, намиращи се в северните морета. Събирането на водораслите става в специално обособени морски полета, където те се развиват в естествената им среда. В началото на жизнения си път са разположени на повърхността на водата, като с течение на времето се минерализират (калцифицират) до ситуация, в която напежават и потъват на дъното. Така и завършва жизненият им цикъл, като това показва и „зрелостта“ им за преработка.

От морското дъно, чрез специализиран кораб и патентована технология, водораслите се извличат на повърхността. Последващият процес на обработка е измиване, изсушаване и стриване, след което следва таблетизиране. Не се използват високотемпературни и химични процеси, което гарантира чистотата и биефективността на крайните продукти.

Минералът, който се открива в най-голямо количество в Lithothamnion Calcareum, е калций – 34-36%. Съдържат още магнезий, цинк, желязо, сяра, фосфор - общо 74 микроелемента и минерала. Изследвания на Lithothamnion Calcareum са правени в 14 научни института по целия свят, които доказват по категоричен начин, че калций от червени водорасли е най-добре усвояемият спрямо която и да е друга калциева алтернатива, в т.ч. и млечния калций. Ето защо хранителните добавки, произведени от Lithothamnion Calcareum, са сред най-предпочитаните на всички континенти. Важно е да се отбележи, че те нямат контра индикации, като констипация например, и че са подходящи дори за хора с бъбречни проблеми. Твърдение, доказано вече и в България от медицинската практика, на която червените водорасли са познати под търговското наименование COXAMIN.

Изследванията доказват, че COXAMIN е изключително подходящ при остеопороза и остеоартроза, както и при всички състояния, които изискват повишен прием на калций и други важни минерали: калциев дефицит,

бременност, кърмене, активен спорт, кожни проблеми, заболявания на нервната система, сърдечносъдови заболявания и т.н.

Сохамин е най-богатият натурален мултиминерален комплекс, за който през 2010 г. се доказа, че може да се приема успешно и за превенция на рак на дебелото черво. Изследванията в тази посока, както и всички останали медицински статии за продукта, могат да се прочетат на сайта на продукта [www.coxamin.com](http://www.coxamin.com).

Важно е лекарите и пациентите да знаят, че Сохамин се предлага в три разновидности - Сохамин, Сохамин D и Сохамин Magne.

### COXAMIN E ЧИСТ LITHOTHAMNION CALCAREUM

Сохамин D е с добавен витамин D<sub>3</sub> – 10mg (400 ЕУ- международни единици) дневна доза от две таблетки, които спомагат за оптималното усвояване на калция в организма.

Сохамин Magne е отново с витамин D<sub>3</sub>, но е и допълнително обогатен с 300 мг магнезиев лактат. Това прави тази форма на Сохамин особено подходяща при пациенти със сърдечни проблеми, мускулни крампи, както и диабетно болни.

Трите форми дават възможност продуктът да се комбинира с други препарати в зависимост от лечението или хранителния режим, предписан от специалиста. Продуктите от серията COXAMIN са в опаковка от 60 табл., като дневната доза е до 2 таблетки.

Продуктите от серията COXAMIN са добре познати на специалистите и общопрактикуващите лекари. Силният им интерес бе предизвикан от дългогодишните и многостранни изследвания, които доказват по безспорен начин качеството на Сохамин (Lithothamnion Calcareum), като най-пълноценно усвояемия калций от всички представени досега на фармацевтичния пазар. Това се дължи на уникалната му отворена поръозна структура, която го прави задължителен фактор в превенцията и лечението на остеопорозата.

Като натурален мултиминерален комплекс с високо съдържание на калций, продуктите от серията COXAMIN са особено подходящи и при грижата за косата, кожата и ноктите. Често някои, на пръв поглед естетични проблеми, подсказват здравословни такива, свързани с намалени нива на минерали в тялото. Проблемът е особено актуален през лятото, когато по-обилното изпотяване води до деминерализация. Приемът на минерали от червени водорасли (1 табл. дневно) ще запази косата, кожата и ноктите в перфектно състояние.

Продуктите от серията COXAMIN се предлагат в цялата фармацевтична мрежа. Една опаковка съдържа 60 таблетки, които при профилактика са достатъчни за два месеца.



Ако искате да бъдете щастливи и да живеете дълго, научете се да управлявате негативния

стрес, а най-добре е да не го допускате в ежедневието си. Как може да направите това?

## ТРИ НАЧИНА ДА ПОБЕДИТЕ СТРЕСА

### 1. Научете се да контролирате времето си.

Искате да успеете с всичко, но това никак не е лесно. Отвсякъде ви дебнат стресови ситуации, затова си водете дневник. Планирайте всичко - от деловите преговори до ходенето на гости. Поддържайте ред, поставайте се нещата да бъдат на мястото си. Това ще ви спести много нерви. Избавете се от "убийците" на времето - сведете до минимум ненужните телефонни разговори, не прекарвайте часове наред в социалните мрежи. Научете се да правите няколко неща наведнъж, без да създавате хаос около себе си.

### 2. Водете здравословен начин на живот.

### 3. Бъдете оптимисти.

Хранете се правилно. Вашето меню трябва да бъде балансирано и разнообразно. Само така ще си осигурите необходимата енергия, за да се справите с всички предизвикателства, без да натоварвате организма си с излишни калории. Плодове, зеленчуци, млечни продукти, нежното месо, риба, растителни мазнини като зехтин, ядки, сушени плодове. Тези продукти трябва всекидневно да бъдат на масата ви, ако искате да бъдете бодри и в тонус. Яжте често и по малко. В никакъв случай не пропускайте закуската, обяда или вечерята. Организмът ви се нуждае от равномерно постъпване на енергия. И не забравяйте - алкохолът само пречи да се справите

със стреса. Спортувайте. По време на физически упражнения се усилва изработването на серотонин и норадреналин - вещества, отговарящи за положителните емоции. Затова след фитнес хората се чувстват изморени, но доволни. Ако нямате време да посещавате спортната зала, движете се повече. Ходете пеша, избягвайте асансьорите. Наспивайте се. По време на нощния сън се изработва хормонът мелатонин, необходим за нормалното протичане на обменните процеси в организма, а мозъкът систематизира получената през деня информация.

### 3. Бъдете оптимисти.

Психолозите твърдят, че позитивното мислене помага да жи-

веем в хармония със себе си и с околните. Оптимизмът прави живота ни по-лесен, по-ярък и наситен, а самите нас - по-енергични, успешни и щастливи. Научете се да контролирате мислите си, заменяйки негативните с конструктивни. Говорейки за себе си, използвайте позитивни изрази - "аз мога", "ще се справя" и т.н. Когато се захващате с някаква работа, представяйте си успешния ѝ завършек. Общувайте по-често с позитивни хора, а не с такива, на които винаги са им потънали гемииите. Според специалистите стресът често завладява хората, които нямат цел. Затова си намерете такава, стремете се към нея даже ако на пътя ви има много препятствия. (ЖД)



# ВЪЗСТАНОВЯВАНЕТО ПРИ ЧЕРНОДРОБНА УВРЕДА НЕ Е БЪРЗО



Д-р Николай ЦОНЕВ, началник на Отделението по гастроентерология, Втора градска болница, София

Черният дроб е доста издръжлив орган, с голяма способност за регенерация, но немалко външни фактор - вируси, ксенобиотици, алкохол, токсични вещества - натоварват този много важен орган в човешкото тяло и рано или късно водят до неговата увреда. В тези случаи става следното - освобождават се свободни радикали, увреждат се клетъчните мемб-

рани и загиват хепатоцити (чернодробни клетки). Независимо дали причинителят на проблема е вирус, медикамент или алкохол, нуждата от хепатопротекция е основна и е част от лечебните подходи при всяко едно от чернодробните увреждания. Всъщност хепатопротектори са се използвали от хората още в древността, тъй като са били известни немалко растителни видо-

ве, имащи лечебни качества по отношение на черния дроб. Съвременните хепатопротектори в голямата си част са препарати, създадени на билкова основа - някои са базирани на видове, срещани се по нашите географски ширини, други са съчетание от по-екзотични растения, от Китай, Хималайския район.

Смисълът на хепатопротекцията по принцип е да се постигне антиоксидантно действие, да подпомага чернодробната регенерация, да има противовъзпалително действие. Такъв препарат, регистриран на нашия пазар, е "Хепасейв". Той представлява стандартизиран екстракт от растението *Picrorhiza kurroa* (4% куткин), като се приемат два пъти по една таблетка за профилактика и два пъти по две таблетки при лечение.

Лечението с хепатопротектор по принцип трябва да продъл-

жи не по-малко от три месеца. Причината е, че подложеният на увреждане орган се нуждае от определен период, за да се възстанови. Възможна е и комбинацията от няколко препарата. Но напълно безполезно е да се използват два или повече хепатопротектора в ниски дози, защото в такъв случай очакваният ефект за подпомагане на черния дроб няма да се получи.

Трябва да се знае, че безразборната употреба на лекарства също може да доведе до чернодробно увреждане, наричаме го медикаментозно. Тук визирам включително много често използвани антибиотични комбинации, след приема на които - ако имат хепатотоксичен ефект - за възстановяването на чернодробната функция са необходими не по-малко от 25 дни. Ако пък има съчетание и с друг вреден фактор, какъвто е алкохолът, възстановяването също

се забавя. Важно е да се знае, че приемът на медикаментите трябва да се прецизира и в този смисъл самолечението е крайно нежелателно, а в някои случаи и опасно. Трябва да се подхожда внимателно при употребата на някои широкопримени антибиотици, да не се приемат без доказана необходимост - примерно при банални инфекции на горните дихателни пътища. Нарушението на чернодробната функция се установява с увеличаването на т.нар. цитолитични и холестази ензими в зависимост от вида на увредата. Тъй като е известно, че най-уязвима на вредни въздействия е чернодробната мембрана, то и хепатопротекторите са насочени към нейното стабилизиране. Хепатопротективната терапия е основна и винаги се съчетава и с етиологично лечение при ясна причина за чернодробния проблем.

Когато става въпрос за т.нар. хепатотропни вируси - това са позна-

тият хепатит А, който не води до трайна чернодробна увреда, както и хепатит В и С. Те обаче са сериозен здравен проблем за нашата страна. Първо, защото се откриват най-често случайно, и второ - защото водят до хронична чернодробна болест, която минава през всички етапи и води до цироза, а в определен процент от случаите и до рак на черния дроб. Хепатит Е не е типичен за България. Има и два хепатотропни вируса, които са по-малко известни и невинаги се свързват с чернодробен проблем - това са вирусът на Епщайн-Бар и херпес вирусът. Епщайн-Бар значително се свързва с чернодробен проблем - това са вирусът на Епщайн-Бар и херпес вирусът. Епщайн-Бар значително се свързва с чернодробен проблем - това са вирусът на Епщайн-Бар и херпес вирусът. Епщайн-Бар значително се свързва с чернодробен проблем - това са вирусът на Епщайн-Бар и херпес вирусът.



**ЗДРАВИ  
И ЕНЕРГИЧНИ ПРЕЗ  
ЗИМАТА С ESPARA  
GMBH, АВСТРИЯ**



**МАСЛО ОТ ЧАЕНО ДЪРВО** капс. х 30

е природна алтернатива за повишаване на защитните сили на организма през зимния период. Маслото от чаено дърво е ефикасно противовирусно и противовъзпалително средство от естествен произход.

Прилага се успешно при простудни, грипни и възпалителни заболявания, инфекции на дихателната (хрема, бронхит) и пикочно-половата системи, гнойни рани, херпеси, дерматити, абсцеси, екземи и други хронични кожни заболявания (акне). Помага за по-бързо възстановяване при хронична умора, следоперативни усложнения, по време на и след химио- и лъчевъздействие. Особено подходящо при гъбични инфекции по кожата, стомашно-чревния тракт и пикочно-половата система. Продуктът съдържа и масла от пупалка (вечерна иглика) и облепиха (раkitник), които са богати на витамини и есенциални мастни киселини и подсилват синергичния му ефект.

"ЗЕЛЕН ЧАЙ" капсули х 60" е съвременен фитотерапевтичен продукт - незаменим помощник за предпазване от преждевременно стареене на всички тъкани и органи. Стимулира системата за детоксикация на черния дроб и намалява риска от злокачествени заболявания на белите дробове, гърдата, стомаха, дебелото черво, простатата и панкреаса. Свежда до минимум вредните влияния от радиацията. Той е важен в борбата с остеопорозата, помага за редуциране на теглото, като ускорява изгарянето на мазнините. Забавя процеса на стареене на клетките и допринася за подмладяване и дълголетие. Прочиства кръвта от холестерол и други наслоявания по стените на кръвоносните съдове. Допринася за намаляване на риска от атеросклероза, високо кръвно налягане и сърдечни заболявания. Стимулира отделителната система, функциите на бъбреците и пикочния мехур. Укрепва духа, повдига настроението, подобрява паметта и мозъчната дейност. Поддържа нормалната дейност на сърцето и стомаха. Благоприятства развитието на полезните чревни бактерии и спомага за редовното изпразване на дебелото черво.



**Хепасейв**  
Екстракт от *Picrorhiza kurroa*

**С грижа за черния дроб!**

**ESOPHARM**

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

Вносител: "ФАРМАБИОН ПЛЮС" ЕООД,  
тел. 02/9532601, [www.pharmabion-plus.dir.bg](http://www.pharmabion-plus.dir.bg)



Дали пушачите се различават от въздържателите само по кутията с цигари в джоба и тютюневия аромат около тях? На този въпрос се заели да намерят отговора пластични хирурзи от САЩ. Те се ориентирали към малкото градче Туинсбърг в Охайо с 19 000 жители, известно с близостта си до езерото Ери и музея на рокендрола. Тук обаче от 1976 г. се провежда фестивал на близнаците, които идват от цял свят всяка година, за да участват в събитието. Това бил и поводът специалистите да се ориентират към малкото градче. Неотдавна членовете на асоциацията на пластичните хирурзи в Кливлънд видяха във фестивала възможност за провеждането на изследователската си дейност. Те решили да направят сравнителен анализ на кожата на лицето на пушачи и непушачи, търсейки признаците на стареенето. Целта на специалистите била да сведат до минимум генетичните различия между доброволците, участващи в експеримента, затова от 2007 до 2010 година избирали двойки близнаци именно на фестивала в Туинсбърг. Еднаквите на вид братя и сестри трябвало да от-

# ДОКАЗАХА ВРЪЗКАТА МЕЖДУ ПУШЕНЕТО И СЪСТАРЕНАТА КОЖА НА ЛИЦЕТО



говарят на едно условие - само единият от тях да е пушач. Ако пък и двамата са подвластни на вредния навик, единият трябва да е пушил поне пет години по-дълго от другия.

Въоръжени с анкети и съпътствани от професионален фотограф, пластичните хирурзи стартирали изследването си. След три години съвместна работа те

представили снимките на близнаците за коментар пред независими експерти с молбата внимателно да разгледат всички промени в чертите на лицата на участниците в експеримента, бръчките, отпуснатата кожа и т.н. Предварително били определени и критериите за оценка.

Резултатите удивили самите автори на изс-

ледването. Абсолютно всички членове на журито оценили външния вид на пушещите братя и сестри като по-лош в сравнение с водещите здравословен начин на живот техни роднини.

Любителите на цигарите изглеждали по-стари, с торбички под очите, посивяла и безжизнена кожа. Пластичните хирурзи били категорични, че ранното увреждане на влакната на съединителната тъкан около очите се дължи главно на никотина.

В отчета си след края на експеримента пластичните хирурзи отбелязали, че връзката между пушенето и състарения външен вид занимава учените още от 70-те години на миналия век. Тогава било доказано, че броят на бръчките на лицето пряко зависи от броя на изпушените цигари през живота. Но за първи път се прави подобно мащабно изследване, при това с близнаци.

Пластичните хирур-

зи се постарали да отчетат всички генетични и независещи от цигарите фактори при провеждането на експеримента. Те не отричат, че влияние върху външния вид може да окаже разпределението на мастната тъкан в организма, което има определена роля при формирането на чертите на лицето. Освен това и най-малкото помръдване пред обектива може да предизвика бръчка. Въпреки тези незначителни проблеми, съпътстващи експеримента, толкова вярна идентификация на пушачите от страна на журито отхвърля всякакви съмнения относно влиянието на цигарите върху кожата на лицето. (ЖД)

## “КРАЛИЦАТА НА ПЛОДОВЕТЕ” НОНИ



- Укрепва имунната система - мощен имуномодулатор
- Регенерира клетките и подобрява функционирането им в организма
- Има противовъзпалително действие, облекчава болката
- Укрепва костите и ставите - ефикасен при артрит и остеопороза
- Съдейства за регулиране на кръвното налягане
- Притежава антибактериално действие
- Подходящо за употреба при химиотерапии
- Предпазва от нарушения на храносмилателния тракт и сърдечно-съдовата система
- Укрепва нервната система - подобрява паметта и концентрацията, чудесен антидепресант

### ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ

Нони (индийска черница) е плодът на вечнозеленото дърво **Morinda Citrifolia**. Родината му е Френска Полинезия, но се среща в целия Тихоокеански регион. Наричат това чудноватото растение “Кралицата на плодовете”, поради изключителните му възможности за защита на имунната система. Счита се за свещено растение, защото притежава многостранно оздравяващо действие върху човешкия организъм и действа като мощен източник на енергия.

Сокът от Нони съдържа повече от 150 натурално активни съставки, които си взаимодействат помежду си и довеждат до високата му ефективност. Установено е, че екстрактът от плода на Нони е много богат на **витами-ните А и С, витамин В3 (ниацин), минералите желязо, калий, калций и натрий**. Освен това сокът от Нони съдържа **18 аминокиселини и ен-зими**, които правят това тропическо растение наистина уникално.

# ABO PHARMA

## NeOx<sup>®</sup> Просто се движиш!



Неокс крем съдържа 5 оптимално подбрани природни съставки с бързо и продължително действие.

- Подпомага функцията на опорно-двигателния апарат
- Възстановява подвижността
- Намалява напрежението

ECOPHARM

Бул. “Черни Врх” №14 бл. 3, 1401, София, България  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61  
www.ecopharm.bg



# ХАЛВАТА - ПОЛЕЗНОТО ЛАКОМСТВО ОТ ДЪЛБИНИТЕ НА ДРЕВНОСТТА

Доц. д-р Димитър  
ПОПОВ

**Едва ли някой ще противоречи на твърдението, че сладките изкушения са неотменима част от радостите на живота. При това независимо от все по-настойчивите сведения и множеството доказателства за вредата от тях за човешкия организъм. В по-голямата си част изкусителните сладости идват от страните на Изтока, където душевното блаженство винаги е вървяло ръка за ръка с преклонението към вкусната храна, т.е. с чревоугодничеството.**

От тези земи до нас са достигнали такива невероятни шедеври на сладкарството като халва, рахат локум, бал суджук, бяло сладко, баклава, тулумбички, шербет, небет шекер и т.н., и т.н. Много от тях както у нас, така и в Европа се свързват с нашата съседка Турция. Подобни твърдения обаче невинни са верни, тъй като немалка част от изброените сладости са били създадени в други земи на Изтока, но достигат до нас и до Европа именно чрез Турция.

Едно такова невероятно сладко изкушение е халвата. В спомените на по-възрастното поколение с нея са свързани едни от най-щастливите мигове на детството. Едва ли сегашните деца могат да си представят радостта, която само преди няколко десетилетия късче халва е носела на техните връстници.

**Приема се, че халвата е създадена в земите на древна Персия около V век пр.н.е.**

И до днес се смята, че там се приготвя най-

вкусната халва на света. С годините този невероятен продукт се разпространява навсякъде, превземайки с лекота земите на Индия и Пакистан, Мала Азия, Северна Африка и Стария континент. В света съществуват над сто разновидности на халвата, които в зависимост от използваните суровини могат да се разделят на две големи групи. Към първата се отнасят продуктите, които се получават от семената на различни маслени култури - най-често слънчоглед или сусам и по-рядко фъстъци, орехи, шамфъстък, бадеми и т.н. Към втората група принадлежат тези, които се получават от глюкоза, захар, брашно (грис) и яйчен белтък. Тук се отнасят добре познатата ни нуга халва със сипкава консистенция и невероятен вкус, грис халвата, както и бялата халва - главно действащо лице в една вече почти забравена традиция, свързана с приближаващия християнски празник Сирни заговезни. На този зимно-пролетен празник, който се чества седем седмици преди Великден, по нашите земи от векове се практикува обичаят хамкане. От тавана се спуска червен конец, на чийто край се привързва къс бяла халва. Най-възрастният мъж в семейството завърта концета, а децата се мъчат да уловят лакомството с уста и да отхапват късче от него. Кое дете успее, ще бъде здраво и честито през цялата година.

**У нас най-разпространени са слънчогледовата и сусамовата тахан халва,** главни съставни части на които са тахан, захар (рядко пчелен мед), екстракт от корени на чувен и различни вкусови добавки. Таханът има полутечна консистенция и се получава чрез смилане най-често на семена на слънчоглед или сусам. Сусамовият тахан е по-качествен и с по-богат химичен състав. Съществуват два вида сусамов тахан - от белени и небелени семена. Първи-

ят е по-бял, а вторият - по-тъмен и леко горчив, но пък значително понаситен с ценни хранителни вещества - протеини, витамини, минерали, фибри, полиненаситени мастни киселини и др.

Чувенът (Chenopodium Bonus-Henricus L.) е многогодишно тревисто растение, което се среща из пасищата и храсталациите между 800 и 2000 м надморска височина. При производството на халва се използва екстракт от месестите, дебели корени на растението, които са богати на флавоноиди (до 10%), гликозиди, сапонини, слузни вещества, кафеена и ферулова киселина и т.н. Известно е, че

**флавоноидите подобряват еластичността на капилярите,** имат мощни антиоксидантни и антибактериални свойства и защитават различните тъкани от въздействието на т.нар. хистамини - вещества, които се образуват при възпалителните процеси и алергични състояния.

Кафеената киселина проявява имуномодулираща и противовъзпалителна активност, а феруловата киселина - антиалергично, противовъзпалително, антиканцерогенно, антибактериално, кардиопротекторно и противовирусно действие. Тези въздействия екстрактът от корените на чувена предава и на крайния продукт - халвата. Дотолкова, доколкото производителят добросъвестно го е вложил в него... Част от изброените съставки на екстракта придават на халвата специфичната влакнеста структура и способстват за образуването на добре познатите и любими на децата бели жилки в нея.

**Слънчогледовата халва съдържа около 14% протеини, 30% липиди, 50% въглехидрати, витамини (B, D, E), минерали и редица други важни**

**нутриенти.**

Поради високото съдържание на витамини от B групата (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>) слънчогледовата халва оказва общо благотворно въздействие върху организма и бори депресията и безсънието. Витамин D подпомага усвояването на калция, участва в регулирането на артериалното налягане и сърцебиенето, препятства нарастването на раковите клетки и т.н. Витамин E е силен антиоксидант, който предпазва клетъчните мембрани от натрупване на токсични продукти, участва в синтеза на протеините и хемоглобина, в растежа на клетките и снабдяването им с кислород.

В слънчогледовата халва се съдържат ценните за човешкия организъм минерали калий, калций, магнезий, мед, желязо и селен. Калцият и магнезият способстват за укрепване на костната тъкан, а магнезият облекчава пристъпите на мигрена. При главоболие или след изнурителен работен ден късче халва има удивително благотворен ефект. Поради високото съдържание на селен слънчогледовата халва има антиканцерогенно и антирадикалово действие.

**Сусамовата халва е по-полезна, тъй като изходната суровина за нейното получаване - сусамът, е една от най-богатите на ценни за човешкия организъм вещества храна.**

Съдържанието на протеини, въглехидрати и липиди в сусамовата халва е на практика аналогично с това на слънчогледовата. Протеините на сусам съдържат осемнадесет аминокиселини, осем от които (валин, изолевцин, левцин, лизин, метионин, треонин, триптофан и фенилаланин) - незаменими, а две (аргинин и хистидин) са незаменими за децата. Сусамовото масло е едно от най-



стабилните благодарение на наличието в сусамовото семе на специфични фенолни съединения, т.нар. лигнани (сезамин, сезамол, сезаминол), които имат мощни антиоксидантни свойства. Съществуват редица доказателства, че тези съединения притежават хепатопротекторно, антиканцерогенно и стимулиращо централната нервна система действие. Липидите на сусамовата халва са богати на полезните ненаситени мастни киселини - олеинова (омега-9), линолова и арахидонова (омега-6), алфалиноленова (омега-3), докато това на наситените (палмитинова и стеаринова) е значително по-ниско.

**Сред богатия букет от витамини (A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, E и D) се откроява изключително ценният за човешкия организъм витамин B<sub>9</sub> - фолиевата киселина,**

който участва в синтеза на носителя на наследствената информация - молекулата на ДНК, играе важна роля във функционирането на нервната и имунната система, както и в процесите на заздравяване на раните. Фолиевата киселина има благотворно въздействие върху организма на бъдещите майки, поради което често бива наричана витамин на бременните.

В сусамовата халва са открити значителни количества фитостероли, които способстват

за понижаване на нивото на холестерола в кръвта и противодействат на хиперплазията (уголемяването) на простатата у мъжете. Наборът от минерали в сусамовата халва е наистина впечатляващ - калий, калций, магнезий, желязо, мед, цинк, фосфор, селен, йод и т.н.

**За отбелязване е наличието на значителни количества цинк - химичен елемент, който е особено важен за мъжете в напреднала възраст.**

За съжаление това удивително лакомство - халвата, е твърде калорично - около 520 ккал/100 г. Гликемичният индекс на халвата е стряскащ - 70, поради което тя определено не се препоръчва за диабетици и хора с наднормено тегло. За всички останали, в това число и за подрастващите, късче халва (30-50 г) определено е полезно.

Любопитно е, че наименованието Халва носи един астероид, който неговият откривател - американският астроном Реймънд Дъган, нарекъл на любимото си лакомство.

**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".**

gropov\_bg@yahoo.com



Активният начин на живот е добра алтернатива на шепата с хапчета, а спортът може да помогне в лечението на много сериозни заболявания. До този извод стигнаха учени след многогодишни изследвания. Въпреки това специалистите са, меко казано, учудени, че техните заключения за ползата от физическите упражнения все още не се взимат на сериозно. Учените обаче не се отчайват и упорстват в опитите си да докажат, че спортът може да бъде идеална превантивна мярка срещу тежки заболявания и да помогне в ранните стадии на диабет, сърдечна недостатъчност и др.

Медици, генетици и биолози от Лондон и Станфордския университет няколко месеца събирали от целия свят натрупани в продължение на години клинични данни за влиянието на заниманията със спорт върху смъртността. След като систематизирали информацията, учените определили четири групи взаимозависимости. В първата включили ефекта на физическото натоварване върху ранния стадий на диабет, във втората - влиянието на активния начин на живот върху атероскле-

розата на коронарните съдове. В другите две групи специалистите поставили историята на заболяванията на пациенти, прекарвали инсулт или страдащи от сърдечна недостатъчност. Резултатите от анализа показали, че във всички групи с изключение на захарния диабет, в които пациентите редовно изпълнявали предписаните от лекаря физически упражнения, се наблюдавал съществен прогрес в лечението на заболяването. При хората, които по време на изследването водили активен начин на живот, смъртността била

## СПОРТЪТ СЕ ПРЕВРЪЩА В НАДЕЖДНА ТЕРАПИЯ



много по-ниска в сравнение с тези, които не се занимавали със спорт.

Учените отишли още по-далече - те съпоставили изводите си за четирите заболявания с ефекта след приема на медикаменти. Резултатите били впечатляващи - всички медицински

препарати с изключение на лекарствата за диабет снижавали риска от смърт колкото и физическата активност. При пациентите, прекарвали инсулт, именно физическите упражнения се оказали много добро средство, ускоряващо оздравителния процес. При пациентите със сърдечна недостатъчност обаче все пак лекарствата остават по-добрият вариант.

Въпреки това направеният мащабен анализ на повече от 30 000 пациенти от целия свят за първи път дава основание на медиците да преоценят значението на физическата активност при тежки заболявания.

Специалистите призовават учените да обърнат сериозно внимание на възможността за взаимодействие между медикаментите, лекуващи определени заболявания и специ-

ално разработени комплекси от физически упражнения. Според авторите на последното изследване разработките в тази област ще помогнат на медиците да намерят кардинално нови методи за снижаване на смъртността сред пациентите.

Факт е, че ролята на спорта в профилактиката на много заболявания все още не е добре изучена. В момента специалистите не могат да съставят курс на лечение с помощта на спорта, основан на проверени и точни данни за вида, интензивността и честотата на физическото натоварване за различните пациенти. Справят ли се с тази задача, милиони хора по света ще получат шанс за успешна победа над сериозни заболявания. (ЖД)

# Как се сваля холестеролът?

Холестеролът може да се оптимизира и без лекарства, потвърдиха важни клинични изследвания, проведени в Канада

### артерия

Потърсихме мнението и на специалист — д-р Анастас Стойков, кардиолог-интернист. Разговаряхме за възможността за сваляне на холестерола и триглицеридите по естествен път.



**Здравейте, д-р Стойков! Възможно ли е холестеролът да се сваля по естествен начин?**

Ако имате предвид без лекарства — да, възможно е. И холестеролът, и триглицеридите се повлияват положително от омега-3 продукти. В много от случаите

на леко до умерено нарушение „лошият“ и „добрият“ холестерол влизат в нормата. При по-тежки случаи е редно да се вземат и лекарства (статици, фибрати и др.).

**По един и същ начин ли действат всички омега-3 продукти?**

Не, действието им зависи от много неща. С много независими проучвания например е доказано, че лененото семе въздейства върху холестерола, само ако се приема като сурово семе или прясно смляно брашно. Под формата на ленено масло то няма ясно изразен ефект.

По-добри резултати дава рибеното масло, което обаче има един много важен недостатък — омега-3

мастните киселини в него са под формата на триглицериди. Триглицеридите по-бавно се усвояват от организма и в крайна сметка човек получава необходимия ефект „със закъснение“.

Засега в световната медицина е известен само един омега-3 продукт — масло от антарктически скариди (крил), чийто ефект е безусловен. Изследванията са категорични, че от всички омега-3 хранителни добавки той дава най-добрите резултати в борбата с холестерола. При прием само на 2 капсули дневно за 3 месеца „лошият“ холестерол намалява с 32%, а „добрият“ се покачва с 44%. Този продукт е екологично чист, без ГМО. Ефектът на маслото от крил се дължи на отличното му усвояване от организма. Омега-3

мастните киселини в него са в същата форма, както в човешкия организъм — като фосфолипиди.

У нас вече има продукт, съдържащ 100% масло от крил, който се казва

Visilife Health и Visilife Omega са произведени от Capsugel, Франция, за Vitaslim Ltd. по патентованата технология Licaps®

Visilife Health (Висилайф Хелт). Предлага се и друг много интересен продукт — Visilife Omega (Висилайф Омега), който е с двойна омега-3 формула, включваща рибенно масло и масло от крил. При него маслото от крил играе ролята на катализатор, който подобрява и ускорява ефективността на рибеното масло.

**В такъв случай кой продукт е по-добър?**

Тук не можем да говорим за степенуване „по-“ и „най-“. Поради изключителната сила на Visilife Health моята препоръка

е пациентите да започнат първо с него, за да постигнат по-бързо понижаване на нивата на холестерола и триглицеридите. След месец-два, когато стойностите вече са влезли в „здравословните норми“, е добре да продължат с Visilife Omega. Приемът на Visilife Omega ще спомогне за поддържане на резултатите и ще се избегне рискът холестеролът и триглицеридите отново да се покачат. Тази схема осигурява на пациентите природен и ефективен начин за справяне с този иначе сериозен здравословен проблем и постигане на оптимален баланс.



vitaslim.eu  
ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!



Тина БОГОМИЛОВА

Коластрата е първата „хапка“, която ни дава мама. Всеки женски бозайник храни новороденото си за кратко време с коластра, за да го защити от опасностите на новия свят. Безценната течност съдържа ценни вещества, които стимулират и поддържат жизнените процеси в организма.

Първите изследвания върху свойствата и започват преди около две столетия, а от векове в Индия коластрата от свещените крави е най-популярно-

# КОЛАСТРАТА ЗАБАВЯ СТАРЕЕЕЕЕЕТО

то лекарство за всякакви болести.

Кравешката коластра е много по-богата на здравословни съставки от човешката. Съдържа концентрат от над 37 имунни и 8 растежни фактора, които поддържат и възстановяват здравословния баланс в организма. Спечелила си е прозвището естествен антибиотик, тъй като е богата на имуноглобулини, които успешно преборват бактерии, вируси и дрожди.

Съдържа полипептиди, които едновременно започват и потискат имунната реакция, а това е особено важно при

автоимунните заболявания.

Коластрата е богата и на растежни фактори, нуклеотиди, аминокиселини. В нея се е събрала почти цялата азбука на витамините - А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub>, В<sub>13</sub>, С, D, Е. Има и много минерали като калций, натрий, желязо, манган, фосфор, калий, мед, йод, магнезий, кобалт, хром, цинк.

Коластрата е изключително хранителна и укрепва имунната система. Използва се за лечение на инфекциозни заболявания още преди появата на първите антибиотици. По-

вишава съпротивителните сили срещу вируси и бактериални инфекции, укрепва ставите и мускулите, ускорява заздравяването на рани и възстановяването след травми. Помага на стомашно-чревния тракт и балансира кръвната захар.

Коластрата заздравява и нервите, дава тонус и енергия. Тя е предпочитана добавка от спортистите, тъй като подобрява мускулния тонус и физическата издръжливост.

Коластрата забавя стареенето на организма не само вътрешно, но и външно. Тя е исти-

нски балсам за кожата, избистря тената на лицето и премахва фините бръчки, затова и неотдавна влезе и в антиейджинг козметиката. Заради антибактериалните и противовъзпалителните си свойства е все по-желана съставка за производството на кремове, гелове, тоници и серуми. Растежните й фактори тонизират, хидратират и подмладяват кожата. Коластрата помага много при мазна кожа и акне. Често се използва в маските за лице и за коса, някои козметични салони у нас ги предлагат срещу двойсетина лева. Кравешката коластра набира популярност и като терапия против целулит.

На пазара се предлагат различни видове хранителни добавки, съдържащи коластра. За да запази ценните си свойства обаче, тя

трябва да е абсолютно естествена и чиста. Добрата коластра е 100% сертифицирана, добита от здрави, пасбищни млечни крави. Всяка партида се изследва и се издава сертификат, че не съдържа никакви химически остатъци. Коластрата се преработва внимателно още в първите часове след като нуждите на новороденото теле се задоволят, а капсулите се пакетират в непрозрачни опаковки. Някои производители посочват и какви са кравите - американски, алпийски, новозеландски...

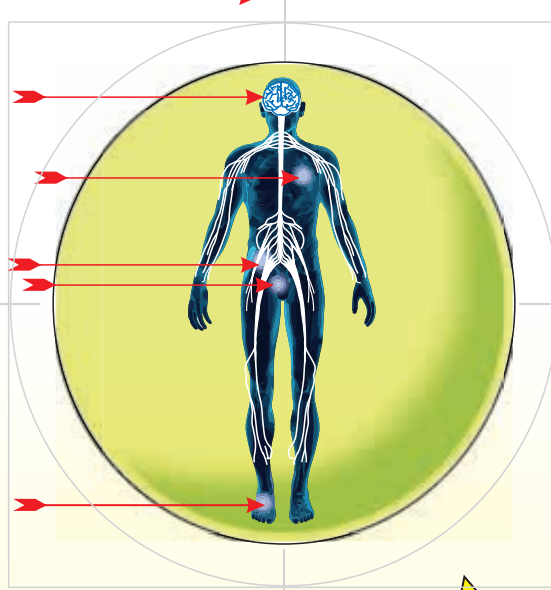
Дневната препоръчителна доза е 20-50 грама, но винаги е наложителна консултация с лекар. Въпреки че се смята за полезна и безобидна хранителна добавка, тя не бива да се приема при лактозна непоносимост, алергии към мляко и млечни продукти.

Коластрата е една от суперхраните, напоследък набираща популярност като лек за болести и средство за подмладяване, както и за по-тънка талия и добро настроение.



Хранителна добавка  
**Lipomax**  
Алфалипоева киселина  
60 капсули x 300 мг

Погобрява състоянието  
и профилактира увредите  
при диабетна полиневропатия



**ECOPHARM**

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

В аптеките

## ЯЙЦАТА НИ ПРАВЯТ ПО-ДОБРИ И ЩЕДРИ



Вече е известно, че невротрансмитерът серотонин оказва влияние не само върху настроението и усещането за щастие, а и върху социалното поведение. Той се свързва и с проявите на щедри и доброта. Знае се още, че триптофанът, съдържащ се в яйцата, пилешкото месо, бобовите растения, овеса, рибата и др., в организма се превръща в серотонин.

Свойствата на невротрансмитера бяха доказани за пореден път в съвсем скорошно изследване, в което взеха участие 32-ма студенти. На половината от тях ученията дали плацебо, а на останалите - доза триптофан, равняваща се на количеството, което се съдържа в три яйца. Доброволците били помолени сутрин и вечер преди експеримента да не приемат нищо друго освен вода, както и да се въздържат от алкохол. След края на изследването студентите получили по 15 долара и трябвало да отговорят

на въпроса готови ли са да ги пожертват за благотворителност. Доброволците от групата, която получавала доза триптофан, се оказали два пъти по-щедри от другите участници, които получили плацебо.

Друго изследване, проведено неотдавна, развенча мита, че яйцата са вредни за сърцето и повишават нивото на холестерола в организма. Всъщност яйцата са здравословни, защото са богати на йод, нужен за изработване на хормоните от щитовидната жлеза, както и на фосфор, необходим за здравето на костите и зъбите. Освен това яйцата съдържат витамините А, В, Е и D. (ЖД)



**Скоро в кухните ни ще стане горещо: предстоящият първи сезон на MasterChef в България ще извиси готвенето до изкуство за възхищение и подражание! А практично и умно накупените помагала са важна спирка по пътя.**

Световноизвестният шеф-готвач Гордън Рамзи, носител на общо 14 звезди на "Мишлен" за ресторанти от своята империя и един от продуцентите на уникалното кулинарно шоу, препоръчва да готвим със свежи сезонни продукти, да изпълняваме лесни рецепти, да ползваме полезни подправки и да влагаме цялата си страст: тогава храната, макар и семпла, ще бъде удоволствие за нас. За това не е необходимо да преоборудвате цялата си кухня. Достатъчно е да можете да боравите с уредите и да имате основен кухненски инвентар, без който трудно ще се справите. И да знаете мястото на всеки от тях, за да не търсите десет минути рендето за пармезана, а ризотото да чака на котлона.

Времето за подготовка преди готвене никога не е отишло напразно. След като изберете рецептата, погрижете се да си набавите съставките и необходимите съдове и прибори. Професионалистите наричат това *mise-en-place* (мизанплас, всичко на мястото си) и това дава увереност и спокойствие при готвенето. Липсата на стрес е 90 на сто от спечелването на битката край печката, казва Рамзи.

### Кухненският набор

Намирането на необходимото не е нито много сложно, нито много скъпо. Не се увличайте по супермодерни и лъскави играчки, защото вероятно ще ви служат рядко и ще ги ползвате по-скоро да ги показвате, отколкото реално да готвите с тях.

Задължителните кухненски прибори касаят основно подходящите комплекти от тенджери, тигани и ножове. Един добър нож може да замести и кухненския комбайн, и пресата за чесън, а дълбокият тежък тиган с метална дръжка може да послужи както за чукче за пържоли, така и като та-



# Арсеналът на топ готвачите



вичка за крем карамел. Важното е да си купите най-доброто качество, което можете да си позволите, което не значи непременно най-скъпото: както и при всичко останало, често модното и марковото е надценено и няма гаранция, че ще ви служи вярно. Вземете надеждни съдове и прибори, които да ползвате възможно най-продължително време.

### Амбициозните начинаещи

готвачи първо се спират на ножовете и имаме късмет, тъй като покрай модата, в която се превърна домашно приготвената храна, търговците реагираха и сега можем да си намерим отлични екземпляри - както класически метални, така и керамични. Комплектът ножове е оръжието на готвача - Гордън все още си спомня първия си сет, с който се е прибрал вкъщи от колежа и с който е преминавал в кариерата си от кухня в кухня. Тогава той научава, че тестът за добрия нож е да може да балансира на пръста на мястото между дръжката и острието.

За начало ви трябва: един с дължина на острието 5-7 см за беле-не на плодове и рязане

на малки зеленчуци; 20-сантиметров за основно рязане; 12-сантиметров с леко гъвкаво острие за обезкостяване на меса; 25-сантиметров за рязане на хляб. Задължително е да имате точило, за да ги държите винаги в отлично състояние. Тъпият нож е много по-опасен от наточения, защото лесно може да се отклони и да ви нарани. Използвайте стабилна дъска за рязане. Ако се пързала по плота, подложете под нея влажна памучна кърпа.

При съдовете гледате да са стабилни и масивни, с качествено изпълнение. Тези с дебели дъна задържат по-дълго топлината и е по-малко вероятно да загорите яденето. Неръждаемата стомана се чисти по-лесно и е подходяща за домашна употреба, макар и шеф-готвачите да предпочитат класиката - медните съдове. Нека дръжките да са обезопасени за горещо и да издържат до 200 градуса по Целзий (степен 6 на газовите фурни).

### Трите размера на тенджерите,

които ви трябва за оптимално готвене, са: от 2 литра, от 3-4 литра и от 6-8 литра. За редуциране на сосове ви трябва касерола с 1 дръжка, дълбочка и с отвесни



стени. В нея можете да приготвяте и ризото или друго, което изисква постоянно разбъркване. Подобна по-голяма и с капак е подходяща за бавно готвене или яхнии, които се налага да се пренесат от котлона във фурната.

Два тигана са ви напълно достатъчни: такъв с диаметър от 20 см за омлетите и от 30 см за останалото пържене. Те стават за котлона, но и за фурната - ако ще правите агнешки котлети или класическия ябълков тарт "Татен". Ако съдът е с обикновено покритие, посолете го и го сложете върху горещ котлон. След малко изсипете солта и покрийте дъното с тънък слой мазнина. Така ще му създадете защитен слой срещу запекването. След ползване само избършете с домакинска хартия, иначе ще трябва отново да го "подправяте". Шеф Рамзи използва също оребрен тиган, за да направи пържолите си неустойими. За професионален вид след запичането и обръщането слага стека отново върху първата страна, но под ъгъл от 90 градуса. Така препечените карета го карат да изглежда като приготвен в професионална кухня.

### Какво още имат топ готвачите?

Професионалистите обичат газовите горелки. С тях карамелизират захарта върху крем брютлето, но също така си помагат при изваждане на замразения десерт от купичката. Не могат също и без домакинска везна. Извън точното мерене на отделните съставки, така важно при печивата, удобството при нея е, че има опция за зануляване. Така в една купа можете да премерите всичко, което ви е необходимо за рецептата. Кухненският комбайн е полезен при правене на тесто за домашна паста, стъргане, рязане, за десерти и сладкиши, както и за ароматни хлебни трохи. Изберете модел с опция за ниска скорост, защото прекалено мощният ще разпилее брашното и захарта из цялата кухня. Блендерът, който може да е част от комбайна или отделен уред, е много практичен за пюриране на супи, смутита, сосове и всякакво разбиване. Старият добър електрически миксер за кексове или въздушни целувки от белтък е също незаменим.

Рендето-мандолина (метална, дървена или пластмасова дъска с остри метални резци) е

също част от арсенала на майстор готвачите. Колкото и да е добър ножът и техниката ви, никога резените не могат да бъдат съвършени като с мандолината. Вземете такава с предпазител за пръстите. Нужно ви е също и малко ренде, на което да стържете корите на цитрусови плодове, индийско орехче, чесън и пресен корен джинджирил. Хаванът и чукчето (намерете големи, каменни като от Прованс) са безценни при стриването на подправки с малко сол. Текстурата им остава зърниста, а не на паста, каквато правим в блендера за азиатските ястия.

За съвършеното картофено пюре никога не използвайте блендер, защото нишестето ще се активира и ще получите смес като лепило. Има различни варианти на ръчната преса за зеленчуци - като огромна преса за чесън или като ръчна мелничка. Като прекарате през тях сварените горещи картофи, е достатъчно да ги подправите с чаша топло мляко, бучка масло, половин прясно настъргано индийско орехче, сол и черен пипер на вкус. За печене на месо и постигане на идеалната вътрешна температура непременно трябва да имате специален термометър. Цедката, която служи при избистрянето на бульони и супи, има един по-съвременен и удобен вариант - конусовидното метално цедило, познато като "китайско". В него лесно могат и да се стрият и прецедят подправките и зеленчуците, без да се скъса или огъне, достатъчно е да го подпрете в дъното на тенджерата и с лъжица да натискате свареното.

Зеленчуковата белачка ще ви е нужна само в случаите когато не сте сигурни в произхода на зарзавата. При домашното си готвене шеф Рамзи предпочита да оставя корите за повече вкус и полезни вещества.

Правилото на майстор готвача е да купува уред или прибор, когато наистина му се налага да го ползва, а не да превръща плотовете си в мострена зала за домашни потреби. И не ви трябва разни щуротии за разделяне на белтъка и жълтъка на яйцата или белачка за скилидки чесън. За какво са ви пръстите?



ДИВА РАС-  
ТИТЕЛНОСТ

ВИД ВИСОКИ  
ОБУВКИ

ЧОВЕКО-  
ПОДОБНА  
МАШИНА

МЕТАЛНА  
КУТИЯ ЗА  
БИРА

ПОРТУГАЛСКИ  
ФУТБОЛИСТ  
НАЦИОНАЛ

НАША  
ЦИГУЛАРКА

НАША ФОЛК-  
ПЕВИЦА

ДРЕВНО  
БАЛКАНСКО  
ПЛЕМЕ

МАШИНА ЗА  
ЧИСТЕНЕ  
НА ПАМУК

МАРКА РУСКИ  
САМОЛЕТИ

ВОЕНЕН  
БЛОК

МИНЕРАЛ,  
ЖЕЛЕЗНА  
РУДА

ВИД  
ИЗКУСТВЕНО  
ВЛАКНО

ЕДНОКОНЕН  
ФАЙТОН В  
АНГЛИЯ

ЧИФТО-  
КОПИТЕН  
БОЗАЙНИК

ДРУГО ИМЕ  
НА БОГ  
АПОЛОН

КАРТИНА НА  
ЛЕОНАРДО  
ДА ВИНЧИ

ГРАНИЧНА  
ТАКСА

НОВА ВЕСТ

ДРУГО ИМЕ  
НА БОГ  
ОДИН

ВТОРИ  
ПИЛОТ

НАША ФОЛК-  
ПЕВИЦА

УСТОЙЧИ-  
ВОСТ НА  
БОЛЕСТИ

РАЗКАЗ ОТ  
НИКОЛАЙ  
ХАЙТОВ

ЕДНО-  
КЛЕТЪЧНО  
ЖИВОТНО

ВОЕНЕН  
БЛОК

МИНЕРАЛ,  
ЖЕЛЕЗНА  
РУДА

ВИД ПЯНА  
ЗА МАТРАЦИ

МИНЕРАЛ,  
КАЛАЕНА  
РУДА

ГРАНИЧНА  
ТАКСА

НОВА ВЕСТ

ДРУГО ИМЕ  
НА БОГ  
ОДИН

ВТОРИ  
ПИЛОТ

БЛАГО-  
УХАНИЯ

ГРАД В  
ИТАЛИЯ

НАША ФОЛК-  
ПЕВИЦА

УСТОЙЧИ-  
ВОСТ НА  
БОЛЕСТИ

РАЗКАЗ ОТ  
НИКОЛАЙ  
ХАЙТОВ

ЕДНО-  
КЛЕТЪЧНО  
ЖИВОТНО

ВОЕНЕН  
БЛОК

МИНЕРАЛ,  
ЖЕЛЕЗНА  
РУДА

ВИД ПЯНА  
ЗА МАТРАЦИ

МИНЕРАЛ,  
КАЛАЕНА  
РУДА

ЯСТИЕ ОТ  
НАДРОБЕН  
ХЛЯБ

МАТЕМА-  
ТИЧЕСКИ  
МНОГОЧЛЕН

ГОРНА ЧАСТ  
НА СГРАДА

ВЕЩЕСТВЕНА  
ЧАСТИЦА

МЛЕЧЕН  
ПРОДУКТ

КРАЙ НА  
МАЧТОВО  
ДЪРВО

ДЪРВЕН  
ПЛУГ

ДРЕВНОЕГИ-  
ПЕТСКИ БОГ

ГОЛЯМ  
ПЕРИОД  
ОТ ВРЕМЕ

МЮСЮЛМАН-  
СКИ  
ДУХОВНИК

ПЛОЧКА ЗА  
ИГРА НА  
ТАБЛА

ФИГУРА ОТ  
ВИСШИЯ  
ПИЛОТАЖ

ИВИЧНА  
СТОМАНА  
ЗА ОБРЪЧКИ

ПОПУЛЯРЕН  
ГЕРОЙ НА  
ЖУЛ ВЕРН

ОПРЕДЕЛИ-  
ТЕЛНИ ДУМИ

ВИД  
ХИМИЧЕСКО  
СЪЕДИНЕНИЕ

ФУТБОЛЕН  
ОТБОР ОТ  
ДУПНИЦА

СПЕЦИАЛИС-  
ТИ ПО ГОВОР-  
НИ ДЕФЕКТИ

ДИВО  
МАГАРЕ

ВИНЕН СОРТ  
ГРОЗДЕ

СКАНДИ-  
НАВСКА  
ЛЕГЕНДА

ЛИПОВА  
ГОРА

РУСКИ  
ХУДОЖНИК  
1831 - 1894

АВТОРИТЕТ,  
ПРЕСТИЖ-  
НОСТ

НАШ МОРС-  
КИ НОС

ХОЛАНДСКИ  
ФУТБОЛЕН  
ОТБОР

МАЛКА  
ПЛАНЕТА

ЗАМРЪЗНАЛА  
РОСА,СКРЕЖ

ХРЕМА

ИВИЧНА  
СТОМАНА  
ЗА ОБРЪЧКИ

ПОПУЛЯРЕН  
ГЕРОЙ НА  
ЖУЛ ВЕРН

ОПРЕДЕЛИ-  
ТЕЛНИ ДУМИ

ВИД  
ХИМИЧЕСКО  
СЪЕДИНЕНИЕ

ФУТБОЛЕН  
ОТБОР ОТ  
ДУПНИЦА

СПЕЦИАЛИС-  
ТИ ПО ГОВОР-  
НИ ДЕФЕКТИ

ДИВО  
МАГАРЕ

ВИНЕН СОРТ  
ГРОЗДЕ

СКАНДИ-  
НАВСКА  
ЛЕГЕНДА

ЛИПОВА  
ГОРА

РУСКИ  
ХУДОЖНИК  
1831 - 1894

АВТОРИТЕТ,  
ПРЕСТИЖ-  
НОСТ

НАШ МОРС-  
КИ НОС

ХОЛАНДСКИ  
ФУТБОЛЕН  
ОТБОР

МАЛКА  
ПЛАНЕТА

ЗАМРЪЗНАЛА  
РОСА,СКРЕЖ

ПОПУЛЯРЕН  
ГЕРОЙ НА  
ЖУЛ ВЕРН

ОПРЕДЕЛИ-  
ТЕЛНИ ДУМИ

ВИД  
ХИМИЧЕСКО  
СЪЕДИНЕНИЕ

ФУТБОЛЕН  
ОТБОР ОТ  
ДУПНИЦА

СПЕЦИАЛИС-  
ТИ ПО ГОВОР-  
НИ ДЕФЕКТИ

ДИВО  
МАГАРЕ

ВИНЕН СОРТ  
ГРОЗДЕ

СКАНДИ-  
НАВСКА  
ЛЕГЕНДА

ЛИПОВА  
ГОРА

РУСКИ  
ХУДОЖНИК  
1831 - 1894

АВТОРИТЕТ,  
ПРЕСТИЖ-  
НОСТ

НАШ МОРС-  
КИ НОС

ХОЛАНДСКИ  
ФУТБОЛЕН  
ОТБОР

МАЛКА  
ПЛАНЕТА

ЗАМРЪЗНАЛА  
РОСА,СКРЕЖ

ГАЗИРАНА  
БЕЗАЛКО-  
ХОЛНА  
НАПИТКА

ПОПВЕВИЦА  
И АКТРИСА  
ОТ САЩ

РАЗЛАТ ДОМА-  
КИНСКИ СЪД

НАШ  
ПОПДУЕТ

ШЕВ

НОСИТЕЛ НА  
НАСЛЕД-  
СТВЕНОСТТА

ОТЕЧЕСТВО

ШАХМАТЕН  
КОЕФИЦИЕНТ

ИТАЛИАНСКИ  
ПИСАТЕЛ  
"МАХАЛОТО  
НА ФУКО"

ВРЪХНА МЪ-  
ЖКА ДРЕХА

ХРАБЪР И  
БЕЗСКРУПУ-  
ЛЕН РИМСКИ  
ПАТРИЦИЙ

БОГИНЯ НА  
ЗЕМЯТА В МЕ-  
СОПОТАМИЯ

БИВШ  
ФРЕНСКИ  
ПРЕЗИДЕНТ

АРАБСКА  
ДЪРЖАВА

НАШ МОРС-  
КИ НОС

ХОЛАНДСКИ  
ФУТБОЛЕН  
ОТБОР

МАЛКА  
ПЛАНЕТА

ЗАМРЪЗНАЛА  
РОСА,СКРЕЖ

ПОПВЕВИЦА  
И АКТРИСА  
ОТ САЩ

РАЗЛАТ ДОМА-  
КИНСКИ СЪД

НАШ  
ПОПДУЕТ

ШЕВ

НОСИТЕЛ НА  
НАСЛЕД-  
СТВЕНОСТТА

ОТЕЧЕСТВО

ШАХМАТЕН  
КОЕФИЦИЕНТ

ИТАЛИАНСКИ  
ПИСАТЕЛ  
"МАХАЛОТО  
НА ФУКО"

ВРЪХНА МЪ-  
ЖКА ДРЕХА

ХРАБЪР И  
БЕЗСКРУПУ-  
ЛЕН РИМСКИ  
ПАТРИЦИЙ

БОГИНЯ НА  
ЗЕМЯТА В МЕ-  
СОПОТАМИЯ

БИВШ  
ФРЕНСКИ  
ПРЕЗИДЕНТ

АРАБСКА  
ДЪРЖАВА

НАШ МОРС-  
КИ НОС

ХОЛАНДСКИ  
ФУТБОЛЕН  
ОТБОР

МАЛКА  
ПЛАНЕТА

ЗАМРЪЗНАЛА  
РОСА,СКРЕЖ

ПОПВЕВИЦА  
И АКТРИСА  
ОТ САЩ

РАЗЛАТ ДОМА-  
КИНСКИ СЪД

НАШ  
ПОПДУЕТ

ШЕВ

НОСИТЕЛ НА  
НАСЛЕД-  
СТВЕНОСТТА

ОТЕЧЕСТВО

ШАХМАТЕН  
КОЕФИЦИЕНТ

ИТАЛИАНСКИ  
ПИСАТЕЛ  
"МАХАЛОТО  
НА ФУКО"

ВРЪХНА МЪ-  
ЖКА ДРЕХА

ХРАБЪР И  
БЕЗСКРУПУ-  
ЛЕН РИМСКИ  
ПАТРИЦИЙ

БОГИНЯ НА  
ЗЕМЯТА В МЕ-  
СОПОТАМИЯ

БИВШ  
ФРЕНСКИ  
ПРЕЗИДЕНТ

АРАБСКА  
ДЪРЖАВА

НАШ МОРС-  
КИ НОС

ХОЛАНДСКИ  
ФУТБОЛЕН  
ОТБОР

МАЛКА  
ПЛАНЕТА

ЗАМРЪЗНАЛА  
РОСА,СКРЕЖ

ГОЛЯМ  
ПЕРИОД  
ОТ ВРЕМЕ

МЮСЮЛМАН-  
СКИ  
ДУХОВНИК

РОМАН ОТ  
БАЛЗАК

МЯРКА ЗА  
ЗЕМНА ПЛОЩ

ФРЕНСКИ  
ХУДОЖНИК  
1832 - 1883

ДРЕВНА ПЛА-  
НИНСКА СТРА-  
НА КРАЙ МЪР-  
ТВО МОРЕ

РУМЪНСКА  
СВИРКА

ГОЛЯМ  
ПЕРИОД  
ОТ ВРЕМЕ

МЮСЮЛМАН-  
СКИ  
ДУХОВНИК

РОМАН ОТ  
БАЛЗАК

МЯРКА ЗА  
ЗЕМНА ПЛОЩ

ФРЕНСКИ  
ХУДОЖНИК  
1832 - 1883

ДРЕВНА ПЛА-  
НИНСКА СТРА-  
НА КРАЙ МЪР-  
ТВО МОРЕ

РУМЪНСКА  
СВИРКА

ГОЛЯМ  
ПЕРИОД  
ОТ ВРЕМЕ

МЮСЮЛМАН-  
СКИ  
ДУХОВНИК

РОМАН ОТ  
БАЛЗАК

МЯРКА ЗА  
ЗЕМНА ПЛОЩ

ФРЕНСКИ  
ХУДОЖНИК  
1832 - 1883

ДРЕВНА ПЛА-  
НИНСКА СТРА-  
НА КРАЙ МЪР-  
ТВО МОРЕ

РУМЪНСКА  
СВИРКА

РЕЧНИК: ВОТАН, ИЛЕР, КАТИЛИНА, МАГАН, ОНАГЕР, ОНАНО, ОНОРИН, ТЕРИЛЕН.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 5:

ВОДОРАВНО: Каприз. Авиатор. Устав. РАИ. Елерон. "Дама пика". "Аня". "Трите дебелани". Ит. Екарисаж. Нарез. Рана. Аг. Мит. МАН. Ило. Ито (Мидори). Кирилов (Райко). Охана (Ели). Од. "Ала". Им. Ориноко. Кура. Ето. Платан. Нар. Гил (Дейвид). Пик. Ринолти. Ему. Елица Василева. Ет. Отемоле. Аретир. Боно. Ец. "Само тази нощ". Набор. Име. Енина. Онега. Ири.

ОТВЕСНО: Карнеги хол. Моци (Козмин). Паяк. Лара Гут. Бри. Амонити. Есе. Три. Аналема. Езерити. Он. Ломе. Лис. Ток. Пилон. Гаетано Доницети. Вреж. КА. АН. Диод. Ваза. Анен (Роже). Кари. Ат. Ба. Сено. Одер. Кок. Ритон. Тралери. Училище. МАЗ. РАР. Нер. Руан. Миланов (Георги). На. Спирала. Алаба (Дейвид). Оти (Мерлин). Ано (Жан-Жак). Ери. Оби. Акин. Вит. Тенор. "Аватар". Монитори.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор  
Петър Галев

Отговорен редактор  
Светлана Любенова  
s.foteva@health.bg

Редактори  
Галина Спасова  
Румен Леонидов  
Илияна Ангелова  
Лиляна Филипова

Репортери  
Вероника Христова  
Татяна Вълкова  
Георги Георгиев  
Мирослава Кирилова  
Кристина Пешина

Наблюдател  
Акаг. Григор Велев

Графична концепция  
РЕМЕ-син

Прегнечат:  
Веселка Александрова,  
Росица Иванова

Коректор  
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Издава Хелт ЕООД

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

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

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

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

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



Този събота (21 февруари) е официалният старт на два нови спортни канала - Diema Sport и Trace Sport Stars. Зрителите ще могат да ги прибавят индивидуално към абонаментните си пакети при обслужващите ги кабелни и сателитни оператори, които имат техническото решение да гарантират качеството и сигурността на съдържанието. Diema Sport и Trace Sport Stars ще се предлагат в пакет Diema Extra срещу месечна такса от 3,96 лв.

Diema Sport ще бъде единственият спортен платен канал в българския ефир, който ще предава в HD качество най-доброто от "А" група на родното първенство, най-оспорваните дерби от Висшата лига и футбола на Острова, както и още много фут-

## 4 лв. без 4 стотинки ще е цената да гледаме BG футбол по ТВ

бол и разнообразие от други спортове.

Най-горещите и интересни лайфстайл новини за световноизвестни спортисти ще бъдат запазена марка в ефира на спортно-развлекателния Trace Sport Stars. Той ще бъде първият по рода си канал в България, посветен на живота на спортните знаменитости - начин на живот, любопитни новини, класации, любовни афери, бракове, разводи, хоби-

та и всичко друго, което вълнува феновете.

Програмата на Diema Sport ще бъде с основен фокус върху срещите от "А" футболна група. Всяка седмица феновете ще проследяват всичките шест мача от "А" група. През уикенда каналът ще излъчва и двубои от Английската висша лига. Футболното съдържание включва още срещи от други първенства и изобилие от мачове от квалификациита за Евро-

пейското първенство през 2016 г. и Световното първенство през 2018 г. в Зона "Европа", за които Нова Броудкастинг Груп притежава правата за телевизионно и он-лайн излъчване.

Естествено веднага изниква въпросът защо зрителят трябва да плаща и за мачове от типа на Хасково - Марек или Берое - Славия, та дори и на шампиона Лудогорец, като се знае, че основният интерес е към



двубоите на ЦСКА и Левски. В интернет пространството футболни фенове логично правят сравнение по следния начин: "В магазина, ако искам да си купя албум на "Пинк Флойд", не

ме карат да платя и за новия диск на Преслава, нали? Трябва да се даде възможност на всеки да се абонира за определени мачове и на тази база да се разпределят и парите от права".

## Григор мисли за Акапулко, Цвети - за Дубай



Двамата ни най-добри тенисисти Григор Димитров и Цветана Пиронкова се представиха неубедително в първите си европейски мачове за годината. Пловдивчанката загуби още на старта на турнира в Антверп от холандка, която е близо 200 места по-надолу от нея в световната ранглиста. Следващото ѝ участие е на надпреварата в Дубай, а ѝ предстоят още състезания в Доха и Индиан Уелс. В интерес на истината турнирът в Антверп не беше първата среща на Пиронкова на Стария континент през 2015 г., тъй като тя изигра един мач за България срещу Пор-



тугалия за Фед Къп и един срещу Беларус миналата седмица в Будапеща.

Григор Димитров пък бе в Ротердам и си тръгна едва след втория си мач там. След труден успех над 33-годишния французин Пол Анри Матио с 2:1 сета трябваше да признае превъзходството на две години по-младия Жил Мюлер. 31-годишният състезател на Люксембург се справи с хасковлията с 6:2, 7:6.

Подобно на Цвети, Григор също отива на по-топло - в Акапулко, където от 23 февруари ще участва в Откритото първенство на Мексико.



# Ambinor

Аргинин аспармат, Магнезий, Витамин B6

## ПРЕЗАРЕДИ С АМБИНОР!



**За повече енергия и жизнен тонус при:**

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



Само  
2 ампули  
дневно

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

BGfootball.com

ФУТБОЛНАТА МЕДИЯ  
на България






# Пролет 2015 - емоцията е гарантирана

Емилиян ОНУФРИЕВ

Дойде времето, в което започнахме да се поуморяваме от мачове без значение (да, всеки мач е важен, но не всеки от значение - б.а.), от новини за трансфери и спекулации за такива. Отброяваме последните дни преди началото на футболната пролет по родните терени.

Всъщност, когато четеш този материал, драги читателю, на практика полусезонът ще е започнал, тъй като миналата неделя Берое

и Лудогорец играха първия официален мач за Купата.

**Кои са основните фактори, които дават насока на предположенията ни за изхода от борбата за титлата тази година?**

Преди всичко предсезонната подготовка и трансферната активност на заподозрените в битката на върха. Без да пренебрегваме относителността им, все пак те ни казват няколко важни неща.

И тази зима почти цялата "А" група се изнесе на Югоизток в търсене на топло време, добри терени и сериоз-

ни съперници. Някои пък демонстрираха благополучие, отскачайки и на Запад, към Испания. Имаше и Гаврошовци, които си останаха у нас.

**Лидерът ЦСКА се представи колебливо като резултати.**

Добри, но минимални победи, равни и загуби от наглед непретенциозни отбори. Но почти винаги "червените" бяха тези, които "играеха" на терена. Подготовката беше стабилна, а ходът близо месец и половина да са далеч от търсачите на сензации определено беше благоприятен. Отборът бе напуснат от важен играч - Сержиу Буш. Съзидателите на клуб и фенове обаче бяха попити от тлъсти пачки, дошли от гордостта на английската металургия Шефийлд. ЦСКА загуби голмайстора си, но с Ориен Йоахим, Фортез и Николич изобщо не е ясно дали не спечели повече.

Случаят с Карачанов пък вече е в графата "комедия". Играчът избяга заради една заплата и защото не играл, а вече над месец нито играе, нито взима заплата. А като за капак мениджърът му Лъчезар Танев се отказва от него заради високи финансови претенции от страна на футболиста. Но тук отчитаме фактите, а не правим IQ тестове...

С още един стабилен халф в лицето на Брклъча и вратар като Уваренко ЦСКА спокойно може да каже, че тази зима надгради и доби още по-голяма увереност в битката за върха. Увереността в титлата при Лудогорец пък е още по-голяма. Там общото самочувствие е над това на Мохамед Али в златните му години и в настоящите на Златан Ибрахимович. Дали обаче имат своите основания?

По някаква причина Лудогорец не впечатли с изявиите си в подготовката. Да, спечели престижни сблъсъци, но в някои от тях вратарите спасяваха положението, в други прословутият късмет се намесваше. "Орлите" не продадоха нито един играч, не взеха и нови футболисти. Някои преподписаха, други дадоха да се разбере, че вече са приключили с Разград. Лудогорец в подготовката не игра като в Шампионската лига, а в конкретни случаи отбраната беше порехава от брюкселска дантела, а нападателите, меко казано, ... разсеяни.

В момента в Разград има хора, които се борят за четвърта титла. Това не е като да се хвърлиш за първа, не е и като за втора. Преситени са от успехи, а някои със сигурност и леко демотивирани, защото са очаквали след силната есен да поемат към други предизвикателства. Засега положението е спокойно, но едно колебание срещу Берое за Купата например ще донесе най-малкото намек за напрежение в Разград.



На Герена тази зима беше най-неспокойно. Там тя започна с отказа на Димитър Димитров - Херо да поеме тима, като вече близо два месеца слушахме много ЗА и много ПРОТИВ решението му. Едно е ясно - загуби Левски. Освободиха се доста играчи, дойдоха също немалко. Новият наставник - Стойчо Стоев, засега е най-големият трансфер на "сините".

На моменти в подготовката се видяха положителни неща, в други - пропуски. Левски обаче не се намира в добра позиция, тъй като няма никакво време, за да навлиза постепенно в ритма на "А" група, защото не спечели ли три от три до края на редовния сезон, като нищо може да се озове във втората половина на таблицата.

**На Герена тази зима беше най-неспокойно.**

Там тя започна с отказа на Димитър Димитров - Херо да поеме тима, като вече близо два месеца слушахме много ЗА и много ПРОТИВ решението му. Едно е ясно - загуби Левски. Освободиха се доста играчи, дойдоха също немалко. Новият наставник - Стойчо Стоев, засега е най-големият трансфер на "сините".

На моменти в подготовката се видяха положителни неща, в други - пропуски. Левски обаче не се намира в добра позиция, тъй като няма никакво време, за да навлиза постепенно в ритма на "А" група, защото не спечели ли три от три до края на редовния сезон, като нищо може да се озове във втората половина на таблицата.

А да не забравяме, че единият от тези мачове е в Разград.

По традиция обръщаме по-малко внимание на останалите, но един

**Локомотив София например заслужава доста акуратен поглед.**

Там също си кротуваха с трансферите и на практика оставиха стабилния отбор от есента. Тук обаче има голяма разлика с Лудогорец, тъй като мотивацията на момчетата от "Надежда" е в пъти над тази на колегите им. А както се оказа през последните месеци, тя невинаги е свързана и с добрите финанси. "Железничарите" имат и още един стимул - да радват болния си началник Георги Марков и да го вълнуват само по приятни поводи.

Литекс бе повече от колеблив, но в края загатна за класата си. Там направиха мълчалива селекция, но изгубиха важен играч - Ваюши.

Берое винаги е загадка, но през пролетта обикновено е силен. Привлякоха се играчи, които не запълват дупки, а обещава конкуренция. Това определено е мечтата на всеки треньор. Добър ход бе продажбата на Венцислав Христов - точно навреме.

Ботев също пасува на трансферния пазар, а показаното в контролите най-малкото не е дало ясна картина на конкурентите какво да очакват от тях.

Черно море има един много важен мач, който, ако спечели, вероятно ще изпрати Левски в ада на втората шестика. Но "моряците" определено се готвят усърдно. Новият голмайстор Вилиян Бижев най-малкото им дава големи надежди.

След мащабната селекция през лятото на "Овча купел" последва

нова такава и през зимата. Твърде е съмнително обаче, че имената на привлечените са толкова класни, че да се види кой знае каква разлика в представянето на Славия.

Локомотив Пловдив се клатушка между оценяването и надеждата, но резултатите в контролите не се повлияха от този факт. Единственият важен играч, който бе изгубен, е Грънчов, а новите в отбора са четирима.

Марек няма да мръдне особено от мястото си в дъното. Селекцията е скромна, възможностите също, а мачовете в подготовката не дават основание, че тимът от Дупница е готов на подвиг през пролетта.

Виж, Хасково може да направи така, че да навакса изоставането си и да се качи поне място нагоре. Селекцията бе стабилна, изявиите в подготовката също. Най-интересното за тях предстои.

Ясно е, че само някакъв чудовен катаклизъм ще лиши Лудогорец и ЦСКА от възможността да си поделят двата най-ценни комплекта от медалите. Ако Левски се класира сред първите, вероятно ще е и претендент номер 1 за третото място. Като цяло равностойните четири тима след лидерите ще изнесат на гърба си голяма част от интригата за разпределението на последните медали и мястото в Европа.

Трябва да споменем и долната половина. Този формат принципно я превръща в пълна безсмислица и непрестанни поводи за съмнения. Двата изпадащи са ясни, останалите не разпределят милиони от награден фонд, за да се напъват особено. Едно изгубено време за всеки от участващите там. А със сигурност поне един силен отбор ще дръпне късата клечка.

BGfootball.com

**Добрият Съсед е наблизо!**

**T MARKET**

ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 17 ДО 23 ФЕВРУАРИ

0.79 цена за картофи матей кг	0.99 цена за грейпфрут кг	0.89 цена за шарени ябълки кг
Картофи матей	Грейпфрут	Шарени ябълки
4.99 4.99 лв/кг	3.19 3.19 лв/кг	
Крава сирене "Далия"	Охладени пилешки бутчета	
0.85 цена за брой	3.99 цена за купка	
Бяла халва с ядки "Venetsa" Загребезни, 180 гр	Бонбони "Maitre Truffout" Асортимент, 400 г	
2.99 цена за брой	4.99 цена за опаковка	
Паста за зъби "Blend-A-Med" 150 мл, различни видове	Тоалетна хартия "Milde" 3 пластова, 8брой, Spa Marine, Relax	

Всички цени са в Български лев, с включен ДДС. Приблизителният размер на продуктите на изображението е за ориентировка.