

ИКОНОМИКА



Ръстът на сделките с бизнес имоти у нас е на първо място в ЕС
На стр. 5

ПРИЗВАНИЕ



Представяме ви доц. Костадин Ангелов - хирург, директор на УМБАЛ „Александровска“
На стр. 19



Първият национален безплатен седмичник

Брой 11 (138), 24 - 30 март 2015 г. (год. III)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка: Милена ДИМИТРОВ



Огнян Златев, ръководител на
Представителството на ЕК в София:

**Ползите от
еврочленството
ни са огромни**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Изводите след
посещението
на експертите
от МВФ
в София**

На стр. 4

**Програмистите
продължават
да бъдат
най-търсените
на трудовия
пазар**

На стр. 6

**Летният
туристически
сезон се
очертава като
най-трудния
от години
насам**

На стр. 8

**Родните стоки
имат шанс да
станат символ
на високо
качество**

На стр. 9



**Все повече млади хора
намират шанс
в земеделието**

На стр. 10



На стр. 20-21



**Футбол:
Игва ли
краят на
проблемите
в А група?**

На стр. 32

Хранителна добавка

Resvirol

Природен антиоксидант
Мощно действие!

Произведено от: Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

ЕСOPHARM

Екофарм ЕООД, бул. "Черни Врх" №94, бл. 3, 1421 София, България
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

Неутрализира
свободните радикали,
образуващи се
в организма

Подпомага нормалната
функция на сърцето,
черния дроб и
крвоносните съдове

Екстракт от
японска пача трева

България се рекламира вече по 4 паневропейски телевизии

Четири паневропейски телевизионни канала - Eurosport, Discovery Channel, Euronews, National Geographic Channel, вече излъчват рекламни клипове на България като туристическа дестинация. Старт на кампанията даде министърът на туризма Николай Ангелкова. "Направихме всичко възможно кампанията да стартира максимално бързо и да усвоим ефективно европейското финансиране", каза министър Ангелкова. Четирите медии на практика обхващат почти цялата територия на Европа, също държави от Близкия изток, Африка и Азия. Покритието само на Eurosport е 15 млн. зрители на ден в 54 страни. Euronews се



излъчва в 156 страни и достига до 419 млн. домакинства чрез кабелни и цифрови платформи. Discovery Channel обхваща до 97 милиона домакинства само в Европа, Средния изток и Азия. National Geographic

Channel има аудитория от 458 млн. домакинства в 173 страни в света. Според анализите и проучванията именно европейските държави са сред основните целеви и генериращи пазари за българския туризъм.

По данни на Националния статистически институт за 2014 г. страните от ЕС са с относителен пазарен дял в България от над 60% и общ обем от близо 4,5 млн. туристи (ръст от 6,1% спрямо 2013 г.).

ЕС отпуска 1,18 млрд. евро за малкия и средния бизнес

Европейската комисия прие Оперативната програма "Иновации и конкурентоспособност" на България за периода 2014-2020. Средствата по нея са в размер на около 1,39 млрд. евро и ще бъдат инвестирани за развитие на българската икономика. От тях 1,18 млрд. са от Европейския фонд за регионално развитие.

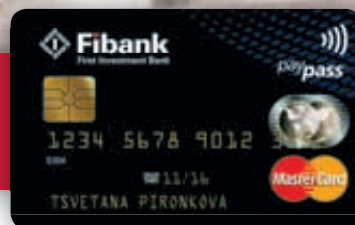
Програмата има за цел да се стимулира икономическият растеж и да се увеличи производителността предимно на малките и средните предприятия. Специално внимание е отделено на сътрудничеството между бизнеса и научноизследователските мрежи и на

повишаването на предприемаческата активност в България. Основна роля за постигането на тези цели ще играят финансови инструменти като банкови заеми, гаранции и дялови инвестиции.

Кристалина Георгиева, зам.-председател на ЕК за бюджета и човешките ресурси, каза: "Малките и средните предприятия са най-големият работодател в България и ключов двигател на икономиката. Новата програма инвестира в развитието им и в създаването на нови работни места. Пожелавам успех и сериозни резултати за икономиката ни и за условията на живот на нашите граждани".

Винаги имам печеливш хог!

С кредитните карти от Fibank сега с още по-добри условия.



Fibank
Моята Банка

www.fibank.bg *bank (*2265)

Пълните условия на продукта и промоцията можете да научите на www.fibank.bg, *bank (*2265) или във всеки клон или офис на Fibank.



Кредитите стават по-изгодни

В първите месеци на 2015 г. търговските банки възнамеряват да облекчат до голяма степен отпускането на кредити на домакинства и да разхлабят своята политика по предоставянето на краткосрочен и дългосрочен финансов ресурс за предприятия. Това показват резултатите от анкетата за кредитната дейност на банките, провеждана от Българската народна банка (БНБ).

Търсенето на жилищни кредити ще се запази високо, но при корпоративното кредитиране ще има слабо краткосрочно нарастване, сочат данните от анкетата. Намалващите лихви по кредитите може да стимулират

инвестиционната активност, но ниските лихвите по депозитите ще ограничат трупането на спестявания в банките. От БНБ очакват през първото полугодие на годината ставките по сročните депозити да продължат плавно да се понижават.

От края на миналата година има промяна във валутната структура на спестяванията на домакинствата и компаниите, като все по-често се избира депозитите да бъдат в чуждестранна валута.

Според БНБ е възможно износът да прехвърли вноса в номинално изражение през първото полугодие на 2015 г.

В епицентъра на медиите

Тази ситуация ще придобие различни измерения в общините, където и досега е управлявало ДПС. Изправени пред реалната конкуренция на кандидатите на ГЕРБ и Реформаторския блок, досегашните кадри на ДПС няма да имат шанса да се обявят за жертва на партиен заговор. Това е най-съществена разлика между изборите в Сърница и вота през есента.

Антоний Гълъбов,
"Труд"

Изборите в Сърница недвусмислено показват, че всички влиятелни партии, независимо дали се самоопределят като "леви" или "десни", трябва да създават активни структури в общините, досегашни крепости на ДПС, да търсят свои целеви групи и да издигат там избираеми кандидати, на които да направят впечатляващи изборни кампании.

Каква е вината на ДПС, че десетките други партии, които се явяват на изборите, примерно в Кърджали, разпиляват гласовете си и не са в състояние да си взаимодействат, особено на общинските избори, като издигат и подкрепят общи кандидатури за кметове и общински съветници?

Аспарух Панов,
e-vestnik.bg

В новата община Сърница се провеждат местни избори. В тази част на Родопите думата "чорбаджия" все още се употребява. Наричат така бизнесмена, който дава работа и препитание. Обикновено е собственик на дърводобивно

Изборите в Сърница

или дървопреработвателно предприятие. Прекалено често е политически удобен. Половината жители са на гурбет, другите са с мазоли по ръцете. Работят без осигуровки, с гъвкаво работно време и с малки заплати. Няма на кого да се оплачат.

В Сърница не им пука за прегръдката с лидери на ГЕРБ. Не ги интересува абонаментната загриженост на ДПС. БСП е съвсем далечна, след като призна, че няма сили да се бори в този българомохамедански район.

Павлета Давидова,
"Дума"

В Сърница от години на избори се наблюдава парадокс. На национален вот хората масово гласуват за ДПС. На местни избори обаче избират представител от друга политическа сила. На последния местен вот кмет стана Аликанов, който е от ГЕРБ. На европейските и парламентарните избори обаче най-много гласове спечели ДПС. "В Сърница е така от 20 години", казват хората в ресторанта. И обясняват, че на парламентарни избори не познават кандидатите в листата и по тази причина по традиция пускат гласа си за ДПС. Същия аргумент изтъкват и за това, че на последния вот за Народно събрание не са използвали и предпочитанията.

"Мога ли да гласувам за някого, който е в листата за депутати и е от Силистра? Аз не го познавам. Виждам няколко изречения като биография и това е. Затова парламентарните избори нямат нищо общо с нашите избори", казва учителят от ресторанта Исмаил Джасуров, който твърди, че е безпартиен.

Велина Господинова,
"Капитал"

Има нещо тъжно в това, че в подобни затънтени места въпреки виелиците и преспите баш политиките се втурват само преди избори. Водени от политически инат или хъс, те не виждат истинската картина на това място и истинските причини за вота на хората. Бас хващам, че Радан Кънев едва ли порано е идвал в Сърница. Едва ли той и другите депутати с лачени обувки си дават сметка колко бедно живеят хората тук. И колко неуютно се чувстват в собствената си държава. За тях думата "реформа" може би звучи непонятно. Както и "ожесточена политическа конкуренция". Хората в малките селища са като изгубени в превода на думите от голямата политика. Не е достатъчно да се отварят стари рани. И да се държат с години незараснали.

Наделина Анева,
"Преса"

Но нека направим веднага една уговорка - става въпрос за сравнително малка общност, около 3000 души, и тя е много особена. Това е една общност, която е периферна в смисъл на комуникации, периферна в смисъл на равнище на социално-икономическо развитие, планинска общност. Най-важното - в общината влизат само три населени места - градчето Сърница с две не много отдалечени села. Т.е. да се правят национални изводи е доста рисково и бих казал, че ако се правят такива изводи, те са по-скоро неверни. Освен всичко останало става въпрос за местни избори, както много пъти беше написано в анализите в предходната седмица, и значение имат много фактори - най-вече съседски отношения, роднински отношения, големите родове и, разбира се, очаквания за разпределяне на новия ресурс, който ще се появи. Това ще бъде назначаването на общинската администрация.

Димитър Димитров,
Фокус

Макар и на пръв поглед незначителни, изборите в най-младата българска община се приеха за знакови заради предстоящия местен вот. Затова и водещите политически сили (ГЕРБ, РБ, ДПС) вложиха в тях много усилия и сред-

ства. БСП дори не номинира кандидат за кмет, не спечели нито един общински съветник и с 27 гласа (1.01%) остана на последно място дори след незначителната формация на бившия военен министър Николай Цонев "Нова алтернатива". Партийното ръководство запази гузно мълчание и само изявяващата се като вътрешна опозиционерка Мая Манолова използва случая, за да изстреля залп срещу шефа си Миков. Срамната издънка в Сърница съвсем ясно говори за пълната липса на достатъчно компетентност и отговорност за изработването на краткосрочна и дългосрочна партийна стратегия. И по-лошо - даде основание за слухове, че левите нарочно не са си дали зор за изборите, за да не отклоняват гласовете от ДПС в битката им срещу гербери и реформатори.

Людмил Илиев, "Сега"

Но нека сме наясно - всички онези, които правят тежки екстраполации от изборите в Сърница, не са прави, защото Сърница е една много малка, симпатична, хубава, но и специфична община. Но от изборите там генерални изводи и заключения не може да се направят нито за изборна активност, нито за нещо друго.

Аз лично бих бил щастлив, ако до урните наесен отидат 3,5 млн. българи. Но ако се направи референдум заедно с кметския вот, интересът към него ще е по-голям.

Проф. Михаил Константинов,
"24 часа"

ПОСОКИ

Onaka гемокрация



Петър ГАЛЕВ

Тези дни сме свидетели на сериозно объркване в представата за гражданска активност. Явно някои бизнес групи решиха, че за всяка ситуация могат да прилагат модела на големите протести след избора на сина на мама за шеф на ДАНС. В съзнанието им сработва проста схема, нещо като елементарна електрическа верига, която действа безотказно: засегнат интерес - улично присъствие и лозунги - медийно отразяване - натиск върху институциите - възвръщане на "справедливостта". Последно този водевил го наблюдавахме с горките дървосекачи, които плашеха да блокират пътищата, ако им се отнеме правото да обезлесяват на акорд родината. И напълно сериозно очаквах съчувствие и обществена подкрепа. Вероятно най-вече от жителите на "Аспарухово" и на други потопени под вода главно в резултат от техния неуморен труд. Така де, хората семейства хранят. И себе си, разбира се, при това не зле, ако се съди по лицетообразията им от снимките и тв кадрите. След това очаквайте протест на таксиметровите шофьори срещу пускането на метрото до летището. Откъде накъде държавата ще им отнема най-сладката хапка от бизнеса? После демонстрация на джигитите срещу контрола на КАТ с дрегери и камери; стачка на джепчиите в градския транспорт заради опитите да бъдат озаптени и т.н. Изумително е как подобен тип хора имат физиономията да застанат публично с напълно уродливи искания, имитирайки поведение на съвестни граждани. На тях и през акъла не им минава, че така пълнят общественото пространство с мръсносива пяна, която размиава критериите за добро и зло и заглушава всеки нормален граждански глас. Друг е въпросът защо част от медиите разрешават подобни прояви да бъдат облекчени в нормални дрехи...

СТОП КАДЪР



На 20 март точно в 10:42 часа Луната „захапа“ Слънцето, извади софиянци навън и ги струпа около телескопите

Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

Какво ни казаха експертите от Международния Валутен фонд



Георги Ганев,
Център за либерални стратегии

Посланията са противоречиви

Очевидно е, че експертите на МВФ са идентифицирали съвсем ясно сериозните и проблемни области - пенсионната система, КТБ, сигурността на финансовата система и капацитета на банковия надзор. Забелязвам не само в говоренето на експертите от МВФ, но и в цялостната позиция на ЕС едно дори в известен смисъл противоречие. От една страна, те нямат проблем с фалита на КТБ. Според мен основателно отбелязват, че българската банкова и финансова система е понесла този удар - както върху ликвидността, така и върху доверието към системата - доста добре. Едновременно с това

подчертават, че трябва да се приложат определени директиви, които са насочени към обслужването на доминиращата в Европа философия, че банките трябва да бъдат спасявани. Дори ако това става с пари на данъкоплатците, което се разминава с българската философия по въпроса, която я намирам за значително по-добра. В едно и също изявление се казва, че е било хубаво да се търсят начини за реструктуриране на КТБ и заедно с това се казва, че би било добре да се търсят начини по-рано да бъдат платени депозитите на гражданите. Не може и едното, и другото едновременно да станат.

За пенсионната реформа това, което казват от МВФ, аз го чета като казано по-твърдо. Защото по този начин, без да се прави оценка на въздействието, е недопустимо да се правят промени, независимо дали по съдържание промените са желателни или не. Мисля, че от МВФ не влизат в разговор дали предлаганите промени изглеждат желателни или не. Но споменаването на доминиращото значение на устойчивостта на съществуващата пенсионна система показва, че от МВФ не са убедени, че предлаганите промени ще направят нещата по-устойчиви.



Димитър Танев,
зам.-председател
на парламентарната комисия
по бюджет и финанси

Заложените 3% дефицит са постижими

Мисията на МВФ ни каза това, което и ние си знаехме. От една страна, основният акцент беше финансовата стабилност и отражението на случилото се в КТБ. Всички последващи действия обаче дават знак, че държавата ще затегне контрола върху финансите, особено в банковия сектор, за да няма притеснения за нестабилност. Разбира се, нормално е да се прегледат финансите на държавата. Те оцениха като постижимо заложените 3% дефицит, не

смятат, че има проблем с изпълнението на бюджета. Няма как да не се отчете и нашето желание за поетапно намаляване на бюджетния дефицит. Като цяло Фондът одобри действията на Министерството на финансите и на правителството. За пенсионната реформа не ни спестиха мнението си, но ние също не си спестихме дебатите в пленарната. Винаги едно чуждо експертно мнение, а това е дълбоко уважавано, е необходимо както за да се све-

ри часовникът, така и за да се очертаят последващи стъпки. Оказва се, че в България винаги когато се чудим за посоката, едно такова мнение има своето влияние. Както становището на МВФ, така и на Европейската комисия, особено в частта за държавните финанси, са много важни. Въз основа на такива оценки България получава възможност за по-добър кредитен рейтинг, излиза на международните пазари, това се следи от големите инвеститори.



Мика Зайкова,
финансов експерт

Заклученията бяха по-обща и клиширани

Мисията на МВФ идва у нас всяка година. Трябва да подчертаем, че препоръките на тази уважавана финансова институция не са задължителни за България. Ние не ползваме средства от фонда и към днешна дата нямаме подписани споразумения с тях, дано да нямаме и в бъдеще. Тези наши отношения личат и от заключенията - те са по-обща, по-клиширани. Най-напред от МВФ се спират на най-блезненения към момента въпрос - фалитът на КТБ и влошаването на фискалния баланс, които поставят пред изпитание макроикономическата и финансовата стабилност на България. Това като извод е вярно, но по-нататъшните заключения по отношение на КТБ са малко клиширани, защото

те препоръчват спешни мерки, за да се разкрият слабостите, което е една обща препоръка. Акцентът им пада върху надзора. Да, банковият надзор, както Комисията по финансов надзор, дирекцията в ДАНС, която се занимава с финансите, показва слабости и ние трябва да си го признаем. Но всички знаем, че фалитът на банката имаше и политически привкус. Не можем да кажем, че цялата банкова система е болна. Това, че депозитите растат независимо от ниските лихви, показва, че хората имат доверие към нея. Но не вярват на институциите, начело с БНБ. Следващата констатация на МВФ за увеличавения дефицит за 2015 г. е видна за всички. Решението как да преодолеем този

дефицит, за да не влезем в наказателна процедура, казано от МВФ, е да водим разумна бюджетна политика. Такава политика за неолибералите от МВФ е стягане на коланите и някаква безумна икономия. Но аз мисля, че това не е пътят. Пътят е в събуждането на реалния сектор. Той може да се подпомогне от държавата чрез разумна инвестиционна политика със спестените 2 милиарда лева от дълга, който ще вземем. Следващото, което ни казва фондът, са структурните реформи, с които ние се забавихме много. Но смятам, че реформите не са само съкращения на хора.

Мирослава КИРИЛОВА

България е лидер в ЕС по-ръст на сделките с бизнес имоти, сочи ново проучване сред 62 държави, направено от най-голямата в света неборсова компания за услуги, свързани с бизнес имоти, Cushman & Wakefield. Страната ни е отбелязала рекордното увеличение от 226% в покупко-продажбите на офиси, хотели, индустриални имоти, търговски центрове и строителни терени. Общият им обем за 2014 г. възлиза на 254 млн. евро в сравнение със 78 млн. евро преди по-рано.

България, Румъния и Унгария са сред най-атрактивните източноевропейски пазари в този сектор, обобщава изследването. Трите държави предлагат разумни цени за добро качество на строителството и надеждна инфраструктура.

Най-голям ръст в световен мащаб на сделките с бизнес имоти обаче отбелязва Сърбия. Западната ни съседка е регистрирала рекордния скок от 708,8% (от 7 млн. на 55 млн. евро за 12 месеца).

Инвеститорският интерес към традиционно апетитната дестинация за бизнес с имоти - Турция, е спаднал с 53% и възлиза на 650 млн. евро.

Авторите на проучването обясняват тенденцията с нарасналата политическа и икономическа несигурност в страната, както и с рисковите връзки с ненадеждни местни партньори. Очаква се през следващите години все пак южната ни съседка да възвърне стратегическите си позиции на пазара с бизнес имоти, след като осъществи амбициите си за изграждането на нова инфраструктура в Истанбул и през Босфора, както и с финализирането на строежа на още едно летище.

Топ европейската дестинация с най-голям обем и стойност на сключените сделки с бизнес имоти е Великобритания. За 12 месеца там са реализирани продажби на офиси, магазини, индустриални имоти и хотели за 79,3 млрд. евро. Горещи точки за бизнес инвестиции в имоти са още Германия (40 млрд. евро), Австрия (32,1 млрд. евро) и Франция (23,8 млрд. евро).

Пазарите в Западна Европа се очаква да бъдат водещи и през 2015 г.

Световен първенец все пак е Китай с 278 млрд. евро, реализирани в сектора, следван от САЩ с 235 млрд. евро. Япония с 39,4 млрд. евро изостава след Великобритания и Германия. Като цяло за първи път от пет години насам инвеститорският интерес към бизнес имотите в световен мащаб е спаднал с 6,3% до 1,2 трилиона долара.

През 2015 г. ще започне нова вълна от инвестиции в офис и жилищни проекти в България, смятат от консултантската фирма Forton, която е стратегически партньор на международната компания Cushman & Wakefield в България и Македония. "Растежът в търсенето на имоти ще се разпростре извън София, първоначално в големите градове като Пловдив, Варна и Бургас, а за индустриални площи - и в по-малки населени места с традиции в промишлеността", каза маркетинг мениджърът на компанията Деница Стефанова. Прогнозата на Forton е, че помещения в търговските центрове, които не успяха да запълнят капацитета си, ще се превърнат в офиси, каквито примери вече имаше през 2014 г. във Варна и в Бургас.

Празните хипермаркети ще търсят алтернативно предназначение - за леко производство или складиране например, които да генерират достатъчно приходи.

"През последните години сме свидетели на истината на небивал интерес към пазара на бизнес имоти. Постепенно незаетите площи в бизнес центровете се запълниха. Въпреки че

Лидери сме по ръст на сделките с бизнес имоти в ЕС



стойността на квадратната в този тип обекти е по-висока в сравнение с офиси в неуправляеми сгради, водещи компании и международни гиганти с представителства у нас ги предпочитат. Причината е в изградената цялостна работна атмосфера - с кътчета за отход, с конферентни зали, с по-престижната визия и не на последно място - подходящи условия за създаване на междувременна комуникация, която потенциално би способствала за развитието на бизнеса. Затова центровете се запълват", каза за в. "Животът днес" Ирена Перфанова, председател на Национално сдружение "Недвижими имоти" (НСНИ) и член на световния борд на Международната федерация на недвижими имоти ФИАБЦИ. Според нея **тласък в развитието на сектора дава фактът, че България се утвърждава като аутсорсинг център на водещи в световен мащаб IT компании,**

а пример за това е отварянето на представителство у нас и на международния технологичен гигант Гугъл, което официално беше оповестено наскоро. "Положителната тенденция отчасти се дължи и на наличието на квалифи-

цирани кадри в сферата на информационните технологии. Отварянето на нови работни места в сектора задър-

жа младите професионалисти у нас и като цяло раздвижва икономиката", допълни председателят на НСНИ.

Засиленият интерес към офис сгради вече води до рестартирането на проекти, които до момента са били замразени. Такъв пример е изграждането на "СПС тауър", офис сграда с 10 хил. кв. м отдаваема площ до "България мол", което беше възобновено след придобиването ѝ от нов инвеститор. Очаква се зданието да бъде завършено през първата половина на 2015 г.

"Що се отнася до хотелите, в сектора ще продължи тенденцията за смяна на собствениците до постигане на вече работещи и генериращи доходност бизнес стратегии и правилни мениджмънт", обобща Ирена Перфанова.



НАМАЛЕТЕ ВНОСКИТЕ СИ С ДО

-40%

С КРЕДИТ ЗА ОБЕДИНЕНИЕ НА ЗАДЪЛЖЕНИЯ*

Сега с още по-ниска лихва 7,77%²

Заявете лесно на postbank.bg

Промоция до 30.04.2015

*Намаляването на месечните задължения по кредити с до 40% е изчислено съгласно примерната kalkulatsia, публикувана на www.postbank.bg, раздел "Потребителски кредити".

²Промоционното предложение е валидно при подаване на заявление в периода 09.02 - 30.04.2015 за Потребителски кредит за обединение на задължения в лева с преход на работна заплата в Българска банка, при 7,77% променлива годишна лихва, размер на кредита 15 000 лв., за срок от 72 месеца, вкл. вноса за разплащане на документи 175 лв. и месечна такса за обслужване на разплащателна сметка 2,50 лв., общата дължима сума е 19 169,76 лв., месечната вноса е 261,32 лв., ГПР е 8,88%.

Postbank

Решения за твоето утре

www.postbank.bg | ☎ * 7224

Александра КОРЧЕВА

Желанието за професионална реализация и изграждане на добра кариера винаги е било част от амбициите на младите хора. Но доскоро те започваха да се оглеждат и да чертаят планове за бъдещето чак след като дипломата за средно образование е в ръката им. Положителната промяна е, че в последно време и ученици в горните класове вече проявяват интерес към корпоративния свят и възможностите за реализация в него.

Желанието за шеметен старт в живота накарало мнозина да си купят еднопосочен билет за чужбина. Напоследък обаче се забелязва обратната тенденция. Все повече българи, получили образованието си зад граница, предпочитат да се завърнат у нас и да градят своя професионален опит на родна почва.

Частично причина за този обрат е развитието на някои икономически сектори с често непропорционални на българската действителност темпове. За сравнително кратко време компаниите в ИТ сферата, банково дело, аутсорсинг индустрията и логистичните центрове на големи транснационални компании се превърнаха в най-престижните работодатели. Високото за нашите стандарти заплащане и западната корпоративна култура са две от най-големите им предимства.

Средните заплати за сектори като ИТ, банково дело и енергетика многократно надхвърлят нивото при другите сектори в икономиката.

Същевременно броят и дейностите на компаниите в тези сектори непрекъснато растат. Наскоро стана ясно, че една от най-големите компютърни корпорации в света е избрала България за изгражда-

Програмистите водят рейтинга на най-търсените кадри



финансистите, както и хората с квалификация в сферата на маркетинга и човешките ресурси.

Кариерният форум традиционно е насочен към студенти и млади специалисти. Елеонора Тодорова сподели, че събитието е обект на внимание и от страна на по-възрастни хора, които в момента търсят работа. Статистиката показва, че всеки шести успява да си намери работа.

Всъщност изграждането на професионалната кариера в корпоративния свят почти вина-

вие, което често пъти е спънка за по-младите кандидати за дадена позиция, е липсата на опит. Изглежда обаче, че парадоксът "търсим млад човек с опит" си намери майстора.

Все повече са компаниите, които предлагат на младите хора възможност за платен или неплатен стаж.

За период от няколко месеца младият човек се сдобива с така ценния опит, който гордо може да отрази в автобиографията си. А работодателите му получават евтина или безплатна работна ръка, чиито ентузиазъм и желание за работа често се оказват незаменими.

Стажуването има и друга страна. Дейността на всяка компания е специфична и нерядко се налага работодателят да "дообразова" новите служители. Преди назначаването на постоянната работа одобреният кандидат често трябва да премине до 6 месеца такъв стаж. На края на обучението компаниите не само че са подготвили новациите, но и са преценили дали изборът на този човек за позиция във фирмата е бил правилен. Ако стажът приключи успешно за новонаетите, идва и възможността да започнат да катерят същинската корпоративна стълбица - от младши към старши, от старши към ръководители на екип и т.н.

Елеонора Тодорова сподели, че на форума "Кариерни дни" няма ог-

Милена Клисарска е представител на фирма за счетоводство и рисърч: Форумът определено се развива много добре, броят на компаниите, които вземат участие, сам по себе си е показателен. Тук са повечето големи работодатели. Нашата фирма присъства на Кариерния център повече от десет години.

Търсим стажанти, т.е. млади хора, които учат или са завършващи в сферата на счетоводството и финансите. Тези кариерни форуми се рекламират най-вече сред студентите и затова и ние сме тук. На тези събития се срещаме с младежи, които са добре подготвени, знаят името на компанията, идват директно при нас със CV и живо се интересуват кога биха могли да получат обратна връзка. Не липсват обаче и кандидати от другата крайност - неориентирани, непознаващи компанията и характера на нейната дейност, а в много от случаите и те самите не знаят какво търсят.

на фармацевтичната и автомобилната индустрия, авиацията, строителството, минното дело...

Най-търсените от фирмите специалисти са програмистите, икономистите,

ги започва от самото кандидатстване за работа. Усвоеното през годините на обучение, а също и необходимите за добро представяне в работна среда социални умения се смятат за най-важния актив на кандидатите.

Друго важно усло-

ПРОФЕСИЯ „СТАЖАНТ“

В западните държави, където се зараждат класическите корпоративна култура и практика, обичаят за наемане на стажанти е много по-широко разпространен, отколкото у нас. Кризата в професионалната реализация на младите кадри от развитите държави се състои в това, че броят на висококвалифицирана работна ръка е голям, а работодателите на такъв тип трудещи се все повече предпочитат да изнесат дейността си извън граница към някоя страна като Индия или България, където ще си осигурят същата висококвалифицирана работна ръка на много по-ниска цена. По този начин в някои развити страни като Канада се появява твърде голям брой висококвалифицирани кадри, които не могат да си намерят работа. Работодателите, останали в страната, имат много по-голям избор между кадри и могат да си позволят да поставят много по-високи изисквания - например за голям предишен опит. Същевременно не се свенят да дават нископлатени стажове, чрез които младите да си трупат опит, докато вършат работа. Много младежи карат толкова много стажове, без да успеят да си намерят постоянна работа, че на практика се превръщат в "професионални стажанти".

Вероника Д.: Аз съм професионален бакалавър по бизнес администрация. Искам да работя нещо по специалността си - човешки ресурси, организационно поведение, административна дейност. Работата по специалността ще ми помогне да се ориентирам към избора на магистратура.

Елена Р.: Завършила съм бизнес администрация. Искам да намеря работа по специалността си, която да ми харесва. Най-важното в работата е не толкова заплащането, а това да ти е приятна.

Ирина Ц.: Завършила съм публична администрация, а в момента изучавам английски език. Очаквам да намеря работа, с която успешно да започна кариерата си в избраната от мен сфера.

раничение за бизнеса по отношение на позициите, които да предлагат. Много от компаниите си търсят хора за стаж, но има и такива, които предлагат директно назначаване.

Несъмнено бързото икономическо развитие на тези сектори е благоприятен за България резултат от глобализацията. Немалко западни компании насочват част от дейността си към нашата страна, защото тя предлага висококвалифицирана работна ръка на много по-ниска цена, отколкото развитите страни. Това естествено води след себе си неприятните констатации за ниския стандарт на живот у нас. И докато общество и държава се радват на предимствата на все още непознатия свят на мултинационалните корпорации и големия бизнес, не трябва да се забравят и многостранните въпроси, които възникват. Един от тях е дали днешните млади и успешни българи ще могат да станат утвърдените лидери. Дали има потенциал оттам да излезе нов съвременен предприемачески или дори политически елит. Това е единственият начин да се справим с ниския стандарт и да влезем в света на големия бизнес със собствени високопрофесионални кадри. Истината е, че квалификацията и опитът може да са ценни, когато се кандидатства за работа, но стават безценни само когато се използват за по-големи цели.

● **С Огнян Златев**
разговаря
Галина Спасова

Огнян Златев ръководи Представителството на Европейската комисия в София от май 2013 г., а за комисията работи от 2011 г. като началник на отдел "Комуникации" в Генерална дирекция "Трудова заетост, социални въпроси и приобщаване". Завършил е "Класическа филология" в СУ "Св. Кл. Охридски". Дълги години ръководи неправителствената организация "Център за развитие на медиите", бил е член на УС на БНТ, председателства Мрежата за професионализиране на медиите в Югоизточна Европа.

Г-н Златев, как стана пренастройката от журналистката, медиите към позицията, която се възприема като чиновническа?

- Това беше и един от въпросите, които ми зададоха при интервюто ми за работа в ЕК през 2011 г. - с такава доста динамична биография, която ми е позволила да работя на пет континента, да срещам различни хора, защо съм решил да се захвана с това. Отговорих - смятам, че в България съм постигнал всичко, което съм искал да работя. Единственото, което смятах, че ми остава да постигна, са само две неща - да стана политик или да работя на някаква длъжност в някакъв кабинет в правителството. Някакви си още не се смятам достатъчно подготвен да се хвърля в политиката или пък да вляза в управлението на държавата. Сегашната ми работа е изключително интересна. Гледайки от Брюксел към България, нещата изглеждат различно. Докато тук имам възможност да следя отблизо какво се случва, да се опитваме, тъй като нашата работа основно е свързана с комуникация с хората от цялата страна, да разясним кое е ползното в членството на България в ЕС. Имаме всекидневни срещи с граждани било тук, в София, било в страната, било чрез участие в различни публични събития. Разбира се, също всекидневно общуваме с представители на медиите. Разполагаме с мрежа от 15 информационни центъра, чрез които също се стремим да стигнем до гражданите в по-отдалечените региони. Аз лично съм привърженик на това непрекъснато да сме при хората, да има диалог с тях.

- И какви са истинските им тежнения, стигащи до Вас без посредници?

- На първо място, свързани с подобряване на икономическото състояние, с безработицата и липсата на възможности за професионална реализация. Младите пък се интересуват от възможности за образование и повишаване на квалификацията навън. Малки и средни предприятия и бизнеси търсят възможности за получаване на финансиране по европейски програми. Напоследък е особено актуална темата с преодоляване на щетите от природните бедствия и доколко ЕС може да окаже помощ. Разбира се, имаме и теми, свързани с глобалната политика, със сигурността на енергийните доставки за България, къде точно се намира страната по отношение на конфликта Украйна - Русия, дали не може да поеме още по-водеща роля например в европейската ориентация на нашите съседи от Западните Балкани. Хората се интересуват и е много зареждащо да се говори с тях.

- **Вашата задача е да информирате двупосочно, и Брюксел. С каква периодичност, тематични ли са докладите?**

- Зависи. Когато примерно предстои среща на високо равнище с ръководството на европейските институции, тогава подготвяме профил на страната, в който се посочват актуалните проблеми към момента, отразяващи политико-икономическия и обществения живот. И, разбира се, при внезапни събития, каквито са природните бедствия. Миналата година беше особено актуална темата с наплива от бежанци. Когато имаме такъв тип събития, те изискват по-често да информираме колегите в Брюксел.

- **Миграционната вълна все по-активно ангажира общественото внимание.**

- Ситуацията, пред ко-

Диалогът с хората е важен и много зареждащ



Паркингдей, септември 2014 г.

ято е изправен целият ЕС, е доста по-различна от миналата година или отпреди четири години, когато започна конфликтът в Сирия. Ето защо се изискват нови решения. България ще участва активно във формирането на нова европейска политика по отношение на миграцията, а ЕК ще излезе през лятото с предложение и насоки. От една страна, имаме проблема с миграционния натиск, който изпитват страните в южната част на ЕС и - от друга страна - липсата на достатъчно солидарност от държавите, разположени в по-северната част. Ще се търси баланс. И, разбира се, трябва да се подчертае дебело и да се разяснява, че ЕС е най-големият нетен донор на помощ за хора, бягащи от конфликт в тяхната страна. Помощта, която ЕС оказва, е за осигуряване на някакви минимални условия на живот на тези бежанци в страните, които са най-вече около конфликтните точки, за да може един ден, когато конфликтът в тяхната родна страна приключи, по-бързо да се върнат.

- **Думата "приоритети" се споменава постоянно, но кои проекти ще получат наистина предимство, остава не съвсем ясно за широката публика.**

- Европа излиза от най-тежката си криза от Голямата депресия насам. Когато новата комисия влезе в пълномощията си на 1 ноември 2014-а, председателят посочи десетте приоритета, по

които тя ще работи. За България, както и за всички останали страни, най-важният въпрос е възвръщането на икономиката, растежът и създаването на нови работни места. За да може хората да усетят преимуществата и ползите от това, че страната е член на ЕС и тя може да се развива все повече благодарение на това си членство.

- **А бизнесът страда от недостиг на квалифицирана работна сила.**

България ще участва активно във формирането на нова европейска политика по отношение на миграцията, а ЕК ще излезе през лятото с предложение и насоки

- Това е парадоксът не само в България, а в целия ЕС. От една страна, средният процент на безработица е доста висок, а от друга, има голям брой незаети места, и то не непременно за неквалифицирани работници. Има много програми за преодоляване на този проблем, насочени особено към младите, тъй като проблемът с младежката безработица е от изключителна важност. В България сме някъде

над средното ниво на младежка безработица в целия ЕС, но сме на първо място в нелицеприятна класация - броя на младежите, които нито учат, нито работят, нито следват някакви форми на квалификация. А е много опасно тази група хора да бъде оставена ей така по течението, защото става лесно податлива на екстремистки идеологии например. Затова беше изработена и се изпълнява програмата за т.нар. младежка гаранция - в рамките на четири месеца след приключване на образованието всеки млад човек да има възможност да получи или работа, или стаж, или някакъв вид чиракуване, или пък да изкара допълнителен курс, който да му даде необходимите компетенции, за да бъде по-конкурентоспособен на пазара на труда. Мисля, че Министерството на труда и социалната политика и особено Агенцията по заетостта добре се справят с изпълнението на тази програма и у нас. Това са може би най-първите приоритети не само за България, а и за целия ЕС.

- **Кои антиевропейски клишета влизат най-лесно в главите и как ги контрирате?**

- Основно чрез средствата на комуникацията, когато разговаряме с гражданите и се убеждаваме взаимно - всеки един в своята теза. Според моите наблюдения като цяло българите са привърженици и поддръжници на европейс-

ката идея. По-скоро тези евроскептични настроения, които усещаме тук-там, са, от една страна, причинени от тежкото икономическо положение в някои части на страната, сред някои слоеве на обществото. Това възбужда спомени за миналото, когато имаше по-малко, но пък за всички. Не мога да отрека и някакъв вид подражателство на други подобни течения или политически партии, които съществуват в някои от страните членки вече от десетилетия. При нас се появила такива едва напоследък. Продължавам да смятам, че ползите за България от нейното членство в ЕС са неизмеримо по-големи, отколкото някакви потенциални дефицити. Един от тези митове, които съм чувал, е, че даваме много повече като членски внос, отколкото получаваме като фондове. Кое-то е просто смешно. Ползите от това, което България получава като финансиране и възможности, са огромни, някои от тях е трудно да бъдат измерени с конкретни величини. Ако оставим настрана подобрената инфраструктура, пречиствателни станции, въпросите за енергийната ефективност, санирането, нека спомена за възможностите за малките и средните предприятия, вкарването на нови технологии, възможностите за младите хора да учат в чужбина. Всяка година над 2 хиляди студенти отиват да се учат по "Еразмус" например. Навремето съм работил в Британския съвет - таксите за българчета, които отиваха в английски учебни заведения, бяха неизмеримо по-високи, отколкото тези за страните от ЕС. Самият факт, че можеш да пътуваш без ограничение само с личната си карта, е вече голямо постижение. Ако, не дай си боже, претърпиш някакъв инцидент, ще получиш медицинска помощ, без да плащаш. Може би много бързо свикнахме с хубавото и забравихме, че само преди 20-ина години това го нямаше и чакахме от среднощ на опашки пред посолствата за визи.

Наскоро Министерството на туризма отчете резултатите от приключила в края на декември 2014 г. мащабна кампания за популяризиране на страната ни в чужбина. Средствата за нея са били осигурени от европейски фондове и възлизат на приблизително 7 млн. лв. Доколко обаче ефективна е била въпросната рекламна акция и какви са конкретните резултати от нея, никой не се наема да коментира. Надеждите са, че по-високата разпознаваемост на страната ни ще осигури туристи предимно от Западна Европа, които да компенсират тревожния спад на летовници от Русия и Украйна.

„Кризисен PR“ - така представители на туристическото ни ведомство определиха проведената рекламна кампания в Русия и Украйна през трудната за отрасъла ни 2014 г. Според статистиката отливът на летовници от там достигна съответно 3,7 и 8,7 на сто. Достатъчно е да споменем, че това са приоритетни

пазари за родния туризъм, разчитащ най-вече на рускоговорящите гости, които по традиция пълнят курортите ни. Пресконференции с известни наши шоуменни и историци, които да разказват сладкодушно за хилядолетното ни наследство, телевизионни предавания и рекламни клипове, шарени билбордове за България в Москва и Санкт Петербург, публикации

в десетки сайтове, както и поредица от инфотурове за руски и украински журналисти из страната ни е трябвало да допринесат за задържане на позициите ни на тези ценни за нас пазари.

Подобни кампании за популяризиране на родния туризъм са били проведени и в Германия, Румъния, Полша и Швеция.

„Кризисен PR“ или как да спасим сезона



на туризма Николина Ангелкова се среща с представители на едни от водещите световни туроператори "Томас Кук" и "Некерман", които са заявили, че очакват труден летен сезон за България. Сега надеждите са насочени към по-непретенциозния и ниско платещ български турист, който по традиция си обича родното Черноморие и е по-благосклонен да се примири с шума, неуредиците, презастроените курорти и раздутите цени. Въпросът е, че напоследък нашенецът започна да се ориентира към съседните Турция и Гърция заради агресивната им реклама и добрите цени на пакетите за почивки.

Но от ведомството са помислили и за родния турист. За да го върнат в България, те лансираха поредния "кризисен PR". Става дума за национална рекламна кампания, която ще поощрява българина да прекосява надлъж и шир страната в търсене на 50 непознати природни и културно-исторически обекта. Така любознателният ни сънародник ще обогатява културата си, ще подкрепя местните икономики и ще се опита да компенсира туристическия отлив, застрашаващ летния сезон.

Идеята е да се компенсира отливът на руснаци и украинци с гости от ЕС. Предполага се, че посланията за България са достигнали до близо 60 млн. души на Стария континент. Идеята била да се наблегне най-вече на културно-историческото ни наследство, което според последното проучване на ведомството прави най-силно впечатление на чужденците. Друг е въпросът доколко са оригинални и въздействащи лансираните чрез чуждите медии слогани като "Една десетинация през всички сезони", "Удивителна, впечатляваща, гостоприемна" или "Опознай различни култури и истории". Едва ли по този начин ще преодолеем имиджа си на евтина морска дестинация и ще привлечем по-платежоспособни гости с разностранни интереси, на които страната ни определено има какво да предложи. Според туристическото ведомство обаче ефектът от кампанията в чужбина не трябва да се измерва с ръста на туристите. "Ние се опитахме да формираме позитивно отношение към нас в чужбина, да повишим информираността за България като място за почивка" - обясни Анелия Генова, ръководител на проекта.

Проблемът е, че прогнозите за лято 2015 отново се очертават като "облачни" и не само за рускоговорящите летовници.

Тези дни министърът

Доколко можем да разчитаме на подобни кампании за привличане на повече туристи и за туширане на неуредиците в отрасъла е въпрос с много неизвестни. А те са свързани най-вече с лошата инфраструктура, недостига на добре подготвени кадри, превръщането на морските ни курорти в бетонни джунгли, с унищожаването на природата, разгръщането на сивия сектор и прочие проблеми, които чакат разрешение. Но не чрез стратегии, кампании, уъркшопове и проекти, а чрез задълбочен анализ и решителни действия от страна на държавата и представителите на туристическия бизнес.

Венета НИКОЛОВА
БНР - Радио България
www.bnr.bg/radiobulgaria




Твоят педиатър е тук!

Задай своя Въпрос Във форума

Намери твоя лекар В CredoWeb

Избери лечебно заведение

www.credoweb.bg



Мирослава
КИРИЛОВА

Едва една трета от стоките на родния пазар са произведени от български предприятия, съобщава заместник-председателят на Българската търговско-промишлена палата Георги Стоев при откриването на традиционното изложение "Изберете българското". Над 80 фирми - производители, търговци и предприемачи от различни сектори на икономиката, участваха в панаира, който тази година се проведе под мотото "Доверете се на българското".

Целта на изложението е да утвърди родни марки като символ на добро качество. Кой не е чувал за панагюрските кърпи и хавлии, за козметиката с розово масло от Долината на розите, за ямболската халва? Обичани и познати български продукти са събрани под един покрив. Тук производителите имат директна връзка с потребителите и могат да получат обратен контакт, отзиви и мнения за продукцията си, коментира за в. "Животът днес" Милен Моллов, мениджър на изложението, организирано от Българската търговско-промишлена палата. Събитието беше част от кампанията им за честване на 120-годишнината на БТПП.

Според Милен Моллов обаче

на българския пазар има цели сектори, в които доминира изцяло чуждата продукция.

"В сферата на текстила и облеклото например пазарът е зает от евтини китайски стоки, които удряят директно бизнеса на българските производители. Дъмпинговата политика на Пекин и евтината работна ръка в азиатската страна правят възможностите за конкуренция все по-непоносими", подчерта още мениджърът. Освен щандове с конфекции, трикотаж и кожени изделия в НДК потребителите може да намерят козметика родно производство сувенири, аксесоари,

Ще станат ли родните марки символ на добро качество



български храни и напитки с много добро качество, което изцяло оправда амбициите на организаторите.

"Свалихме цената на повечето стоки между 5 и 30%, за да привлечем купувачи. Истината обаче е, че сме тук не толкова заради преките продажби, колкото за реклама и маркетинг, за да осъществим контакт с по-големи търговци и да се утвърдим като име сред потребителите", призна пред екипа ни Петя Василева, производител на дрехи от Добрич.

Всеки лев, който е вложен в закупуването на българска стока, означава минимум 30% от нея да влезе в бюджета на държавата,

каза Пламен Грозданов, директор на сдружение "Съюз Произведено в България". Според него свитият заради финансовата криза и политическата нестабилност роден пазар не бива да ограничава бизнеса на производителите, които могат да търсят реализация на продуктите си на световните пазари. "В това отношение намалената цена на горивата и силният долар оказват благоприятно влияние на българските предприятия", коментира още Грозданов. Той допълни, че икономиката ни страда от това, че износът ни е с ниска добавена стойност. "Ето защо държавата трябва да стимулира развитието на преработвателната про-

мишленост, производството и въобще износа на стоки с по-голяма добавена стойност", обобщава директорът на "Съюз Произведено в България".

"Купуването на български продукти е въпрос не само на избор, но и на менталитет", коментира копривщениецът Ангел Ангелов, който води собствена работилница "Кулинарен историк", прави традиционни наши ястия по автентични рецепти и участва в различни фестивали, дегустации и панаири. "В лютеницата, предлагана масово по магазините, има какво ли не - от морковени пюрета, през нишестета до всякакви Ета, но не и основните съставки - чушки и домати. Търсенето и приготвянето на истински български продукти със сигурност е въпрос на съзнание и мисъл за здравословен начин на живот", допълни Ангелов.

Нашите потребители все пак имат основания да гледат подозрително на родните стоки и продукти и затова невини се доверяват на призива "Изберете българското". Преди години нашумява случаят с водеща българска фирма за производство на ядки, която бе глобена от Комисията за защита на конкуренцията за заблуждаваща реклама. Оказа се, че под мотото "От нашето по-хубаво няма" се продават фъстъци, кашу, лешник, бадем и шам

те, ако не искаш и те да те подвеждат.

"Истината е, че българите традиционно търсят продукти родно производство, особено що се отнася до храни.

Друг е въпросът, че по-често избират чуждото, защото е по-евтино.

Сънародниците ни взимат килограм турски домати за трапезата си не защото са по-вкусни от българските, а защото са по-добра им. Същото важи и за сиренето менте от растителни мазнини и за саламите без месо", коментира доц. д-р Тенчо Чолаков, директор на Института по растителни генетични ресурси в Садово. Според него държавата трябва да предприеме различни полити-

ки за насърчаване и субсидиране на българското животновъдство и земеделие, за да оцелеят заеите в сектора. "Без подобни мерки българското биоземеделие ще бъде все така слабо застъпено у нас, защото себестойността на продукцията излиза много висока. Получават се доста по-ниски добиви, тъй като не се използват химикали за третиране на вредители и болести, както и подобрители и торове, които стимулират растежа. В биоземеделието обаче е бъдещето и интересът към този тип продукти в развитите страни, например в Западна Европа, го доказва. Регламентираните принципи на биологичното производство дават гаранции за качеството на културите", каза още доц. Чолаков.

Вземи таблет за по-малко от левче на месец



Lenovo A7-30

0.77 лв./мес.

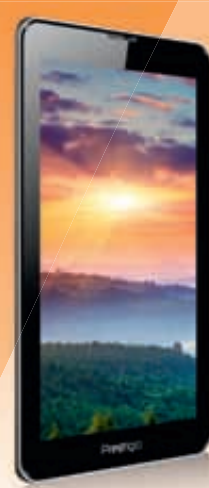
с Traffic Unlimited L+



Huawei Mediapad T1

0.77 лв./мес.

с Traffic Unlimited XL+



Prestigio Wize 3037 3G

0.77 лв./мес.

с Traffic Unlimited M+

Цените са валидни при абонамент за 24 месеца. Високи за лоялни клиенти на VIVACOM, с договор от поне 9 месеца, при нов договор с макс. срок 24 месеца за Traffic Unlimited. Prestigio Mediapad Wize 3037 3G, 24 мес. x 0.77 лв./мес. = 18.48 лв. с Traffic Unlimited M+, L+ и XL+ при 24 мес. договор. В брой, без договор: 349.90 лв. Lenovo

VIVACOM
Всичко, което ни свързва

A7-30, 24 мес. x 0.77 лв./мес. = 18.48 лв. с Traffic Unlimited L+ и XL+ при 24 мес. договор. В брой, без договор: 229.90 лв. Huawei Mediapad T1, 24 мес. x 0.77 лв./мес. = 18.48 лв. с Traffic Unlimited XL+ при 24 мес. договор. В брой, без договор: 349.90 лв. По-близка информация на www.vivacom.bg.



Мира ВАЛЕНТИНОВА

Близо 5000 млади фермери (между 18 и 35 г.) притежават стопанства в България, показват данните на Европейския съвет на младите фермери СЕЈА. Това са 6,9% от заетите в сферата на земеделието, животновъдството и биопроизводството у нас (от общо 67 614 регистрирани земеделски производители в България за 2012 г.). За 28-те страни - членки на ЕС, средният дял на младите фермери е 6,5%.

Според организацията все повече млади хора в България искат да работят и живеят на село. Тенденцията, която е положителна за страната ни, известна в недалечното минало с добре развития си аграрен сектор, се потвърждава от факта, че сме рекордьори по новоусвоени земеделски площи в периода 2007-2010 г. Тогава обработваемата земя в страната ни се е увеличила с 46,7%. След нас остават Хърватия (34,5%), Гърция (27%), Ирландия (20,6%), Унгария и Малта (и двете по 10,8%).

Аграрният сектор допринася за около 32% от заетостта в

Младите фермери ще върнат славата на земеделието ни

малките населени места, а всеки трети млад човек на село е безработен.

Проекторамката на новата Програма за развитие на селските райони 2014-2020 г. поставя основен акцент именно върху привличането на млади фермери, както и плановите им за модернизация на земеделските стопанства, инвестиции, проекти за селски туризъм и развитието на услуги в селата.

"Най-атрактивни за фермерите до 40-годишна възраст са подмярката 6.1 "Стартова помощ за млади земеделски производители" и подмярка 4.1 "Инвестиции в земеделски стопанства". По втората има и по-висока с 10% субсидия за младите фермери, както и приоритизиране при точкуването на проектите", каза за в. "Животът днес" председателят на Националната асоциация на младите фермери в България (НАМФБ) Димитър Димитров. Организацията съдейства за международен обмен на младите хора, които искат да се занимават със земеделие, да почерпят опит и знания от своите европейски ко-

леги, като голяма част от разходите се поемат от Брюксел.

При първия споменат от г-н Димитров проект от Програмата за развитие на селските региони желаещите кандидуват за финансиране до 25 000 евро

на бенефициент (като физически лица и/или еднолични търговци или ЕООД). С отпуснатите евросредства младите фермери могат да купят земя, машини, съоръжения, оборудване или специализирани транспортни средства, да модернизират стопанствата си или да вземат още селскостопански животни. "Бъдещето на българското земеделие е в ръцете на младите хора, ето защо им съдействаме за изготвяне на бизнес планове, за обучения и разяснителни кампании", каза още Димитър Димитров.

"Подготвил съм проект за отпускане на финанси от ЕС, с които да си купят машини, необходими за производството ми. Механизирването на стопанствата се отразява не само



на количеството, но и на качеството на продукцията", категоричен е 39-годишният Георги Василев. Той отглежда орехи в с. Асен и Голямо Дряново от 9 години и сподели, че по-слаба реколта, каквато беше миналогодишната, не е имал. Въпреки това на Международното селскостопанско изложение "АГРА" в рамките на Пловдивския панаир щандът му предизвика силен интерес, чужденците, които виждаха пакетите с ореховите му ядки, не можеха да повярват на качеството. "Хубавият орех си личи още по черупката - тя трябва да е едра, светла, кремаво-кафява, без дупки и черни остатъци", обясни младият производител.

Той сподели, че европейски фирми са се поинтересували от търговията с него, но малките количества,

които произвежда, не съответстват на нуждите им. "Трябва да се обединяваме и заедно да кандидатстваме по различни проекти и да търсим ниши за износ", каза Георги Василев.

"Кооперирането, извършвано още по комунистическо време, всъщност е един от основните фактори за бум на земеделското производство в България тогава.

Животновъдите, земеделците и вобще производителите трябва да търсят коопериране и обединение, за да се развият. Не е нужно на международно агроизложение да

ходят 10 български фермери, като можем да изпратим един представител за всички", коментираха от "Съюз Произведено в България". Организацията застава зад идеята за насърчаване на земеделските производители, животновъди и биопроизводители чрез държавни субсидии и други политики за развитие.

"За никого не е тайна, че животновъдството, зеленчукопроизводството и овощарството ни са с минимални приходи, да не кажа, че са си на загуба и съответно продукцията от тях не е конкурентоспособна на международните пазари. За разлика от тях може да се каже, че зърнопроизводството и биопроизводството ни са напълно конкурентоспособни", даде оценка председателят на Националната асоциация на младите фермери в България Димитър Димитров.

Според него освен плодове и зеленчуци у нас се внасят масово мляко, месо, млечни и месни произведения. По този начин българските производители са притиснати в ъгъла. Те няма как да конкурират субсидираните и по-големи по обем производства на държави като Франция, Полша, Чехия, Унгария.

Мила ХРИСТОФОРОВА

За първи път от тази година България има оперативна програма "Наука и образование за интелигентен растеж". След като в продължение на няколко мандата просветни министри водиха битки, за да се позволи на страната ни да получава целево евросредства за наука, от средата на 2015 година парите по нея вече ще тръгнат.

Не отдавна Брюксел утвърди програмата, по която ще получим общо 1,37 млрд. лева, въпреки че в началото ректорите на университети се надяваха на доста по-голяма сума. Парите обаче ще отиват не само за научна дейност. Всъщност програмата е разделена на няколко приоритетни линии и само първата от тях е свързана с науката. Останалите две са насочени по-скоро към подкрепата на образованието - средно и висше, където също се очаква да постъпят значителни средства, а четвъртата ос е чисто техническа. За пари по програмата ще могат да кандидатстват както училища, университети и институти, така и общини и дори читалища.

Големите пари за наука ще отидат в 3-4 висши училища или консорциуми от университети.

Това ще бъдат и местата, оценени от Европа като способни да правят наука, съизмерима с европейската. Всъщност замисълът е цялата ни научна продукция да се раздели на три своеобразни нива, като приоритетното финансиране отива в първите две от тях. Става дума за така наречените "центрове за върхови постижения" и "центрове за компетентности", които ще бъдат оценявани не от наши експерти, а от световноизвестни специалисти, за да се определи доколко са способни да генерират такива изследвания, които могат да издърпат науката ни напред.

Замисълът е "върховите" центрове да бъдат не повече от 4, защото според експерти това е капацитетът на университетите ни да работят на европейско ниво. Възможно е обаче да бъдат и само 1 или 2, ако оценката покаже, че останалите не са

способни да постигнат такова високо качество.

Европарите, насочени там, ще ни позволят и да върнем част от учените си, работещи на Стария континент,

като им предложим съизмеримо заплащане на онова, което те вече получават в чуждите университети. Това обаче ще стане под формата на суми за участие в проекти и разработки, тъй като съгласно документите основната им заплата трябва да бъде съизмерима със средната за бранша в съответната страна. Средствата в тези центрове ще отидат не само за натрупването на "критична маса" от качествени специалисти, а и за купуване на свръхмодерна апаратура, с която те ще работят.

Центровете за компетентности също ще бъдат висши училища и институти, но те ще правят не толкова фундаментални изследвания, колкото такива, свързани с потребностите на бизнеса. Българската академия на науките вече разви цяла мрежа от свои филиали в повечето областни градове, където ще се работи именно по задания на местния бизнес.

Именно БАН е институцията, която в момента привлича най-много средства по научни проекти, следвана от Софийския университет, Медицинския и Техническият.

Парите, които ще бъдат усвоени за правене на наука, са общо 546 млн. лева, като половината ще отидат директно към центровете за върхови постижения. 20 на сто ще бъдат насоче-

Как ще похарчим 1 милиард за наука?

● С новата оперативна програма ще се подпомогнат както върхови изследвания, така и обучението на педагози и медици без пари



ни към онези, които ще развиват наука, свързана с нуждите на бизнеса. Европари ще се дават и на българските учени, които искат да участват в различни мобилности, да специализират в чужди университети и да участват в научни форуми. Част от средствата пък ще се отпускат на научни институции, които са спечелили проекти по европейската мегапрограма "Хоризонт 2020", която ще дава пари за фундаментални научни проекти. Тъй като в подобни случаи е нужно и съфинансиране за част от сумата, държавата ще подкрепя с европари спечелилите. Идеята е обаче, когато се финансират научни проекти с евросубсидии, предимство да се дава на онези от тях, в които участват студенти и докторанти, а не само утвърдени имена.

505 милиона лева са отделени пък за образование, като те ще се насочат както към университети, така и към училища и детски градини.

Една от мерките е

свързана с подкрепяне на приоритетни специалности, от които държавата има нужда - например педагогика, медицина и инженерни науки. От доста време се говори, че студентите, които ги избират, ще бъдат облекчени финансово, като няма да заплащат пълните такси или ще учат абсолютно безплатно. Това ще стане факт именно с тази европрограма. Младите хора, които са избрали учителската професия например, ще бъдат освободени от всякаква такса, но срещу това ще трябва да поемат и ангажменти да работят определено време по специалността. Същото вероятно ще важи и за младите лекари, като те ще трябва да се ангажират да останат за определен период от време на работа у нас. Тези мерки все още не са разписани, но се говори за тях като превенция срещу възможността държавата да дотира обучението на кадри, които в крайна сметка на финала се реализират в Европа.

По отношение на учителите мярката е заложена, тъй като нараства броят

на педагозите пред пенсионна възраст, а младите са символически процент от съсловието.

Програмата предвижда и други специални мерки, с които да улесни достъпа им до класната стая. Сред тях са въвеждането на позиция стажант учител и учител наставник, с когото младите педагози ще работят в началото, докато се адаптират към професията. Новост е и фактът, че студентите по педагогика ще могат да карат и практики в чужбина. За да усвояват най-доброто от чуждите образователни системи, възможност да пътуват ще имат и утвърдените педагози, като за целта се използват и средства по програма "Еразъм плюс". Отделно от това по тази програма са отделени и пари за обучение на учителите, при които предстоят сериозни промени във връзка с това, че с новия образователен закон ще се променят учебните планове и програми. Според специалисти от министерството много от преподавателите са притеснени от факта, че внезапно ще трябва да

се справят с толкова много новостите накуп, особено при положение че част от тях са свързани със съдържанието на учебниците и методиката, по която се преподава. Всички те трябва да преминат през задължителни обучения, които ще се вземат предвид и при атестирането им, което трябва да се случва вече веднъж на четири години.

Заложени са и пари за създаване на система, с която ще се контролира и оценява качеството на труда, положен от педагозите.

С тази оценка ще бъде обвързано и диференцираното им заплащане. Предвижда се част от средствата да бъдат похарчени и за продължаване на проекта "УСПЕХ", свързан с извънкласните дейности на учениците. Доскоро той се подкрепяше с пари от други европрограми. Част от парите ще бъдат отделени и за средишните училища, към които биват извозвани децата от съседни селища, в които училището е закрито. Нова е идеята вече да бъдат създадени и средишни детски градини, които да поемат от 3-4-годишна възраст и малчуганите в селища без забавачки.

Част от средствата пък ще отидат за преговартане на отпадналите ученици и връщане на тези, които вече са напуснали, в класните стаи. Ще се стимулира и включването на определени групи, например ромите, във вземането на по-високо образование. В момента едва 0,5% от тях стигат до университетска диплома. Европа е заложила и идеята да се премахнат, доколкото е възможно, сегрегирани училища, в които учат предимно представители на ромския етнос.

Подготовката за матура - бърза, успешна, лесна

Гергана ПЕТКОВА

Колкото и добре да живее един ученик, идва време да завърши. С напредването на втория учебен срок във въздуха се носи аромат на бални рокли и на абитуриентски костюми... но и на матури. Преди да мислят за бала обаче, дванадесетокласниците трябва да залегнат над учебниците, за да се подготвят за държавните зрелостни изпити (ДЗИ). До този момент учениците вече имат доста важни изпити зад гърба си, но без успешно положени матури не могат да вземат диплома за средно образование.

Матури се държат по два предмета: задължително по български език и литература (БЕЛ) и по втори предмет,

избран от зрелостника. Ако желае, той може да се яви и на трета матура по избор. Изпитните тестове и задачи обхващат целия материал по предмета, изучаван през гимназиалния етап, а оценките се вписват в дипломата за средно образование. Те не заместват оценките от гимназията, но участват в цялостното формиране на оценката за завършено средно образование.

За втората задължителна матура и третата матура по желание абитуриентите имат право да изберат от следните дисциплини: математика, география и икономика, история и цивилизация, химия и опазване на околната среда, философски цикъл, биология и здравно образование и чужд език (английски, руски, немски, испански, френски или италиански). Често техният избор е продиктуван от решение-

то им какво ще кандидатстват. Някои ВУЗ-ове приемат резултатите от матурите като входни оценки вместо кандидат-студентски изпит. Например в Софийския университет "Св. Климент Охридски" матурата по БЕЛ е балообразуваща за специалностите психология, културология, библиотечно-информационни науки, педагогика, филология и др. Същото важи и за специалностите география и туризъм. С матура по биология може да се кандидатства и за специалностите екология и опазване на околната среда, медицинска рехабилитация и ерготерапия, молекулярна биология, биотехнологии и др. Сред ВУЗ-овете, в които може да се вземе предвид само положената матура (заедно с оценките от дипломата), са и Югозападният университет "Неофит Рилски", Универси-

тетът за национално и световно стопанство (УНСС) и Великотърновският университет "Св. св. Кирил и Методий".

Когато не може да влезе само с матура, зрелостникът обикновено избира зрелостен изпит по същия предмет, с който ще кандидатства в университет. Той му е по-интересен и съответно по-лесен, а и ще съсредоточи усилията си към по-малко предмети.

Най-подготвен и уверен в знанията си ще се почувства зрелостникът, ако познава добре формата на изпита и се упражнява по него. С помагала за матурите по всички предмети разполага издателство "Просвета". Те съдържат тестове и задачи, които имитират истинския изпит и в момента се предлагат с отстъпка 28% (виж по-долу).

Български език и литература

Матурата по български език и литература съдържа общо 41 задачи. Първите 40 са от затворен тип - с четири възможни отговора, от които само един е верен, и със свободен отговор - зрелостникът пише свободен текст. В последната задача той трябва да състави аргументативен текст, свързан с художествена творба или с откъс от нея.

"Матурата по литература в таблици за 11./12. клас" (с автор К. Михова) на "Просвета" е сред новите помагала на пазара, при това супер-

успешни. Предимството му е, че излага информацията за всяко произведение в отделна таблица - жанр, теми, фигури и тропи, послания. Така тя става прегледна, ясно структурирана и изключително удобна за бърз преглед преди изпита. Авторите са представени по модела "епоха - литературен период - за какво говори творчеството на автора - как говори - какво казва". Тези знания са необходими и за втората част от изпита - аргументативен текст. А най-новото помагало е **"Тес-**



Тестове и текстове по литература за зрелостници и кандидат-студенти" (С. Стоянов).

Математика

Матурата по математика съдържа 28 задачи от три типа: тестови задачи от затворен тип с четири възможни отговора, от които само един е верен; тестови задачи със свободен отговор, на които се записва само отговорът; задачи, за които се прилагат отговор и решение.

"Матура за отличен. Математика" (З. Запрянов, Ю. Нинова, Д. Раковска, С. Матакиева, И. Миронов) съдържа 25



примерни теми, събрани с изпитната програма за матурата по математика.

матика. Включени са и истински теми, давани през годините, решенията на задачите в тях, както и критериите за определяне на точките, които се дават за всяка вярна стъпка от решението на конкретната задача. Зрелостниците получават полезни препоръки и съвети при решаването на тестови задачи с избираем отговор. "Просвета" предлага и второ помагало - **"Всичко за матурата по математика"** (З. Запрянов, Н. Райков, Т. Петкова).

Чужд език

Чуждите езици също са много често избирани предмети за матура, особено английският. Изпитът по чужд език се състои от 4 части: слушане с разбиране, четене с разбиране, езикови задачи (лексика и граматика) и създаване на писмен текст с избор от две теми.

"100% успех. Матура по английски език" (А. Багашева, М. Коларова и Р. Костова) е най-новото помагало на "Просвета" по предмета. То съдържа пет варианта на зрелостен изпит по английски език, съобразени с актуалния формат на МОН. Задачите в него проверяват уменията по слушане, четене, писане, както и знанията по граматика и лексика. То предлага съвети и стратегии за успешно представяне на изпита, както и отговорите на тестовите.



Географията е един от най-често избраните предмети за матура. Изпитът се състои от две части. Първата съдържа 38 задачи от затворен тип и такива със свободен отговор, както и две практически задачи. Втората част представлява писмена разработка по тема от учебното съдържание.

География и икономика

"Бърза и лесна подготовка за матурата по география и икономика" (А. Богоева) е единственото помагало, в което са отразени последните промени в учебно-изпитната програма. То е с оптимален обем и е написано на достъпен за учениците език. Всяка тема завършва с тест. Включени са и изпитни варианти с отговори, с които ученикът лесно си поставя оценка и допълва знанията си.

Биология и здравно образование

Матурата по биология и здравно образование се състои от 50 тестови задачи: едни от затворен тип с четири възможни отговора, от които само един е верен, и други със свободен отговор. Матурата по биология е сред най-често избраните. През 2014 г. за първи път зрелостниците, които се явиха на матура по биология, бяха повече от тези по география.

Сборникът **"Всичко за матурата по биология и здравно образование"** (В. Овчаров, Т. Димитрова, М. Христова, К. Йотовска) е изключително полезен не

само при подготовката за зрелостния изпит, но и за упражнения в процеса на обучение в 9. и 10. клас. Темите са представени с кратък, ясен и достъпен за възприемане текст и богато илюстрирани с фигури, които подпомагат усвояването на знанията. Помагалото е подходящо и за кандидат-студентите при подготовката им за изпитите по биология. А най-



новото помагало е **"100% успех на матурата по биология и здравно образование"** (С. Томова и В. Петрова).

ВНИМАНИЕ, УЧИТЕЛИ!

Помагала за външно оценяване след 4. и 7. клас и за матури може да поръчате с търговска отстъпка от 28% за 10 и повече броя в периода от 1 март до 1 май при представителите на "Просвета" във вашия областен град (виж на www.prosveta.bg), както и в книжарници на издателството:

Книжарници "Просвета" в София

бул. "Дондуков" № 45

тел. 02 987 16 67

имейл: dondukov45@prosveta.bg

ул. "Иван Асен II" № 39

тел. 02 944 18 50

имейл: ivan.asen@prosveta.bg

Книжарница "Просвета" в Русе

7000 Русе

ул. "Плиска" № 83, бл. "Венера", вх. Б, ап. 42

тел. 082 845 860

имейл: russe@prosveta.bg

Изданията на „Просвета“ можете да поръчате и онлайн на www.store.bg, www.mobilis.bg, www.helikon.bg, www.ciela.bg. ЕЛЕКТРОННИ УЧЕБНИЦИ поръчайте от www.e-uchebnik.bg.

ИЗПИТИТЕ

Редовна сесия 2015

Задължителна матура по БЕЛ - 20 май 2015 г.

Втора задължителна матура по свободноизбираем предмет - 22 май 2015 г.

Трета матура по желание на ученика - в периода 26 май 2015 г. - 5 юни 2015 г.

Поправителна сесия 2015

Задължителна матура по БЕЛ - 27 август 2015 г.

Втора задължителна матура по свободноизбираем предмет - 28 август 2015 г.

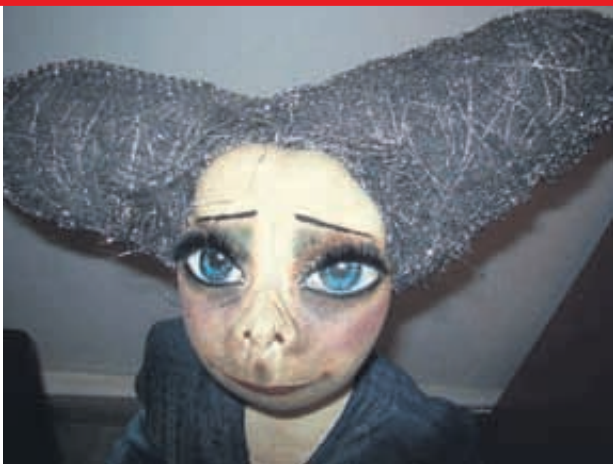
Трета матура по желание на ученика - в периода 31 август 2015 г. - 4 септември 2015 г.

Румен ЛЕОНИДОВ

Тя е особена усмивка, особен вид вътрешно усмихната усмивка, защото се усмихва през очите на своите парцалени кукли. Вгледайте се в тези невероятно почудени очички - аха, да заговорят, аха, да заплачат, аха, да извикат: "Ахаа-аа!".

Родена е и живее в Кюстендил. Не обича да говори за себе си, нито за своите мълчаливи занимания. Предпочита куклите ѝ да говорят вместо нея. И фотографиите, с които изследват детайлите на света. Тайните на опролетения от прелитания свят, който се крие ту в миша дупка, тук в пчелна килийка, а много често в проходите към мравешките зърнохранилища.

Тя има свое детинско обяснение на необяснимото: защо децата не унищожават нейните кукли? Защото са красиви, казва тя. Не, отвръщат децата, защото са като живи. Съвсем живи, замръзнали в тихи пози, с ококорени очички, с чипите си нослета, с огромните си кръгли прозорчета под челцата, с устнички, които говорят само когато възрастните

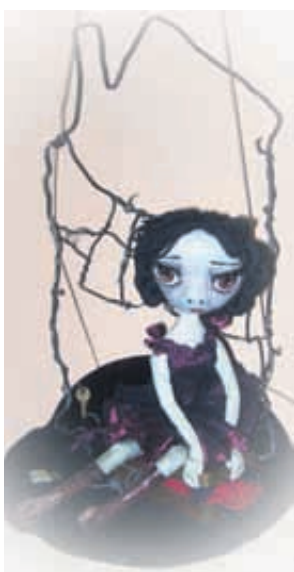


КЪЩИЧКАТА НА ТЕДИ ИДВА В СОФИЯ

дълбоко заспят. И когато удари часът на куклите, които танцуват в своята приказна празничност.

Тя ги създава вече повече от 20 години. Започва още докато е съвсем малка, първо, за да ги подарява, после въображението ѝ съвсем се развихря, пораста, пораста, пораста, става високо и сериозно момиче, но още се захласва по перурди, водни кончета и златно-зелени бръмбарчета.

Канят я да участва в общи изложби, прави и самостоятелни, мярка се в занаятчийски изложения, гостува на начални училища и чита-



ви читалища, понякога се сеща за мечтата си да открие малко магазинче за кукли в род-

ния си Кюстендил, но сетне махва с ръка и продължава да майстори тези учудени платнени човечета.

От време на време разгръща книгата си със заснети от нея приказни създания, полага ги с нежност и любов върху фейс страницата си, където греят техните замислени погледи и изумителни изражения.

Тя работи, както стана ясно, предимно с текстил, но използва и вече употребени предмети, както и всичко друго, което хвърчи след хрумките ѝ на художник, измислила си е свои тайнствени техники, смее се, живее дълго с всяка кукла, докато я пусне да проходи - понякога цяла седмица ѝ отнема обживяването, друг път две и повече недели, някои се получават доста големи, други са направо миниатюрнички, но всяка си има своя история, тайно именце, офици-

ално и галено, според случая и ситуацията, в която ще попадат. Защото ги купуват само клиенти със съхранено съзнание за прелестта на малките открития.

Ръцете ѝ са златни, извайват тези странно нежни същества, материализирани сякаш от други светли светове, появили се тук, завинаги, от недосънуваните ни сънища на детството.

Специалните ѝ наблюдатели наричат изкуството ѝ текстилни пластики, за други това си е чиста проба приложно вълшебство, за трети тези платнени пилигрими са арт, та арт, специално преродени за целунати от Бога ценители и за Коледни колекционери.

Ако я потърсите в мрежата, няма как да не я намерите. Там е, във виртуалния свят, там живее нейната къщичка. "Къщичката на Теди". Инак тя се казва

Теодора. Запомнете - Теодора Сърбинска.

Живописната ѝ и многолюдна колекция от окати уникати, от куклоподобни живинки, мязачи на оживели детински рисунки, пристига в София. Всички временно ще се заселят в Студентския град, ще домуват в "Арт цетър Жени" и всеки, който иска да се срещне на живо с тях, да се запознае отблизо с техните трогателни изражения, да започва и да дойде. За да види с почуда, че онова, което сме били, все още диша. И за да съзре онова, което, може би, ще бъдем през следващия си по-красив и по-щастлив живот.

Откриването е насрочено за 31.03.2015 г., вторник, от 18:30 ч. Тогава "Къщичката на Теди" ще озари с особенния си светлик пространството на този арт център, който ще я приюти за известно време. Мястото се намира на бул. "Акад. Стефан Младенов" № 9 в Студентски град, близо до УНСС.

НЕВЪЗМОЖНОТО БЯГСТВО ОТ ПАМЕТТА

Хари ХАРАЛАМБИЕВ

Кой знае защо, докато четях книгата "Обречените" на Явора Стоилова, последната жива родственица на Пею Яворов, се присетих за думите на Виктор Юго, произнесени по повод смъртта на литературния му съратник Оноре дьо Балзак. А те са: "Във времето като тези, които преживяваме, всички голи фикции се оказват нищожни и погледите се отправят не към главите на властниците, а към тези на духовните водачи. И цялата страна изтръпва, когато една от тези глави изчезва".

Тази мисъл на Юго се доказва от Явора, която по много ярък и убедителен начин ни въвежда в изстраданата позиция на Яворов, който е скрушен след смъртта на Лора Каравелова, и успява да ни накара да се вживеем в нерадния живот на гениалния поет. Със силата на писаното слово книгата ни разкрива картината на онази действителност - конфликтна и противоречива, - в която е живял Яворов. Става дума за образната атмосфера на времето между 1913 и 1914 г.

Авторката пише честно и безкористно. И неслучайно всичко в "Обречените" е фокусирано върху съпротивата срещу злото. Затова като чи-



тател изцяло се доверявам на морала и искреността на Явора - тя не търси милост и съчувствие за скръбната съдба на Яворов, а за да обрисова героите си се доверява на жизнената си мъдрост. Тази житейска осмисленост ѝ помага да създаде цяла поредица от паметни образи - трагични и неповторими. Тук срещаме

и знакови редове за Василия - дъщерята на авторката, изключителна художничка, сбогувала се твърде рано с живота. Но какво най-вече ни внушава тази книга? Че е невъзможно бягството от носталгичната памет на миналото. "Обречените" ни докосва до изпепеляващата любов на Явора към своя родственик и свидната ѝ дъщеря, защото тя продължава да живее със стиховете на поета и със сътвореното от Василия. И още нещо - държи на чистата човешка светлина у твореца, на почтеността на думите и внушението, толкова необходими в дни като нашите...

Всъщност, без да го цитира, Явора Стоилова се е доверила на казаното от Пабло Неруда: "В дома на поезията не остава нищо друго освен онова, което е било написано с кръв, за да бъде чуто от кръвта".

Препоръчвам и на вас да чуете този глас.

АКТРИСАТА ЙОРДАНКА СТЕФАНОВА СТАНА НА 60

Колегите ѝ се шегуват, че в Сатиричния театър, където все още активно и успешно играят Стоянка Мутафова и Никола Анастасов, тя спокойно може да влезе в ролята на млада актриса. И определят нейния 60-годишен юбилей не само за изнедадващ, а дори за неуместен.

Дана, както предпочита да се обръщат към нея, е актриса от висока класа. Когато е на сцената, тя винаги ни внушава изключителния си талант и ни кара да вярваме, че сякаш персонажите ѝ се

превъплъщават в нея, а не тя в тях.

Йорданка Стефанова е завършила ВИТИЗ "Кръстьо Сарафов" със специалност актьорско майсторство в класа на проф. Сашо Стоянов. Играла е в Старозагорския театър, в "Българска армия", а сега е в Сатиричния. По-известни нейни роли са Милкана от "Майстори", Майка Юбю от "Крал Юбю", Грушенка от "Карамазов", Албена от "Албена", Мария Стюарт от "Да живее кралицата", Аркадина от "Чайка", Агафя Тихоновна от "Женитба" и др. Още



преди да навърши първите си 60 години, тя става носителка на две големи театрални награди "Аскеер".

На сцената на Сатиричния театър можете да я гледате в "Столетие мое" и в "Златният телец", където си партнира със Стоянка Мутафова, в моноспектакъла на Валентин Ганев "Бясна, кривогледа и лакома", както и в мюзикъла за малки и големи "Шумът на върбите". (ЖД)

С акад.
Григор
Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

Акад. Велев, за-
що се стига до
появата на
Тристранния
пакт?

- Окупацията на Западна Европа от Вермахта е предпоставка за сключването на тристранния пакт между Германия, Япония и Италия. Това става на 27 септември 1940 г.

Смята се, че Тристранния пакт има обща идеологическа подплата - идеята за създаване на "нов ред" в света. Този нов ред следва да се установи в ново, разширено "жизнено пространство", към което се стремят и трите страни. Докато Германия и Италия си запазват за сфера на влияние Европа, Африка, и Близкия изток, то Япония се стреми към в Източна Азия и Пасифика.

- Кога получаваме покана за включване в Тристранния пакт?

- На 16 октомври 1940 г. в Берлин германският пълномощен министър Рихтхофен предава на българския министър на външните работи Иван Попов ултимативна покана за присъединяване на България към Тристранния пакт, на която трябва да се отговори в срок от два дни. В тази покана се казва: "Правителствата на Германия, Италия и Япония се споразумяха да улеснят присъединяването на приятелските държави към пакта. Намерението, което лежи в основата на този пакт, а именно да се противодейства на разширяването на войната и с това да се ускори възстановяването на мира, може да се постигне по-лесно, като и други сили се присъединят към силите на Тристранния пакт и открито се обявяват за същата политика, избягване на разширението на войната и ускоряването и установяване на мира". В добавка Рихтхофен

Цар Борис III отказва на Хитлер да влезем в Тристранния пакт

казва устно, че Унгария и Румъния са пожелали вече да се присъединят. Становището на България по отношение на този пакт, заявява той, щяло да бъде критерий за поведението на България към силите на Оста. Този ултимативен подход на немската дипломация говори, че тя добре разбира твърдото намерение на българското правителство да защити позицията си на неутралитет.

- Какъв е нашият отговор?

- Отрицателен. На същия този 16 октомври 1940 г. в София пристига министърът на просветата на Германия Руст, придружен от директора на отдела за културни връзки фон Твардовски. Те официално заявяват желанието на Германия страната ни да се присъедини към Тристранния пакт, но срещат категоричния отказ на цар Борис III.

- С какви аргументи царят обяснява своята позиция?

- Със сериозните външнополитически и вътрешнополитически проблеми пред страната ни. Но тази позиция принуждава германската дипломация да прибегне към открити заплахи и поставя българската политика в изключително трудно и критично положение. Става въпрос за вземане на съдбоносно решение... Още на другия ден, на 17 октомври 1940 г., българското правителство изпраща телеграма до нашия посланик в Берлин Драганов, в която пише: "Не смятате ли, че присъединяването ще създаде опасност (англо-турска, а в известна степен и от страна на Югославия и Русия)? Мислите ли, че в Берлин разбират българското положение, недостатъчното въоръжение на България, като й правят такова предложение?".

- Какъв е отговорът на посланик Драганов?

- Отговорът е категоричен: "Ние не можем слепешком да се присъединяваме към пакта, което сигурно ще предизвика война на Балканите". Той пише още, че германците имат полза от "нашия квазиуеутралитет".

Тази полза според него ще изчезне, щом България се присъедини. Такъв акт би съдействал за пренасяне войната на Балканите. Според посланика ни присъединяването ни не бива да става дори ако Германия и Италия започнат военни действия срещу Югославия, Гърция и Турция. В заключение препоръчва да се осъществи среща между Попов и Рибентроп. Правителството приема съвета на Драганов и възприема неговия възглед.

- Но политическият натиск продължава, какви са по-нататъшните дипломатически маневри?

- Четири дни по-късно, на 21 октомври 1940 г., цар Борис III изпраща чрез секретар-съветника Морфов лично послание до Хитлер, в което отклонява немското предложение под предлог, че България в момента е поставена под сериозна заплаха от страна на Турция и Гърция и че евентуалното ни присъединяване ще бъде преждевременно. По-нататък в посланието се казва: "Даже ако се успее да се отстрани опасността от внезапно нападение от страна на съседите, то тук, на Черно море в района на Проливите, може да възникне опасна ситуация в случай на ново сближаване между Турция и СССР". Царят завършва писмото си с предложение отново да се обсъди целесъобразността от присъединяването на България, като заявява, че Филов и Попов могат винаги да се срещнат с Рибентроп.

- Как реагира Хитлер?

- Хитлер демонстративно отказва да приеме Морфов, който едва успява да се свърже с държавния секретар Вайцекер. Но няколко дни по-късно Рибентроп уведомява Драганов чрез Вайцекер, че Германия отново настоява за присъединяването на

- От това време ли е фразата на Рибентроп, че българите са "прусаците на Балканите"...

- Той си позволява да направи този комплимент към българския народ по време на разговора му с посланик Драганов. И прави опит да успокои българското



Подписване на Тристранния пакт от министрите на външните работи на Германия, Италия и Япония

България към пакта, като й дава отсрочка от няколко дни за вземане на окончателно решение. Докато трае тази отсрочка, българската дипломация полага изключителни усилия, за да разгадае истинските намерения на Германия и да събере аргументи за отхвърляне на предложението й. Външното ни министерство използва пътуването на проф. д-р Иван Н. Странски в Германия с разузнавателна цел. В своя доклад той съобщава, че между Германия и СССР няма и не може да има сърдечни отношения. И че Германия разчита много на бъдещите си взаимоотношения с Румъния и България. По-нататък той пише: "В Германия са особено чувствителни към държането ни със СССР и към всяка пропаганда в полза на СССР у нас".

правителство, че притесненията за евентуална агресия на Турция са неоснователни, и за пръв път прибавя обещанието, че при участие на България в пакта тя ще получи Беломорско крайбрежие.

- Изкусително обещание...

- В крайна сметка германското външно министерство решава да покани лично цар Борис III на среща с Хитлер... Тази среща става на 17 ноември 1940 г. Но по същото време паралелно се водят разговори между Рибентроп и Попов. Разговорът продължава два часа, но Рибентроп се държи грубо, почти арогантно с българския дипломат. Той го уведомява, че Румъния, Унгария и Словакия вече са се съгласили да се присъединят към пакта. На България е определена датата 26

ноември за подписване на пакта. Попов му обяснява, че България не може да подпише пакта и че не бива да бъде насилвана, като за пореден път изброява многократно излаганите аргументи. В своя доклад до царя той пише: "Той (Рибентроп) самоуверено възразяваше на всички мои аргументи с думите "и все пак ще подпишете". По думите на царя "Рибентроп притискаше Попов до изпотяване".

- А самият Хитлер как се държи?

- Хитлер излага немската позиция по-елегантно и уверява царя, че Германия ще направи всичко възможно, за да няма война на Балканите, като го запознава с разговорите му с Молотов по този въпрос. И въпреки добре познатата позиция на България го пита защо страната не иска да влезе в Тристранния пакт. Царят отклонява предложението и застъпва становище, че като неутрална страна България може с по-голяма сигурност да задържи 24-те турски и 7-те гръцки дивизии, които са концентрирани на българската граница, отколкото ако влезе във войната невъоръжена. Царят се опитва да убеди Хитлер да започне преговори с Англия, за да се сложи край на войната. Завръщайки се у нас, Борис III приема Богдан Филов и го запознава с подробности от проведените разговори. В своя дневник Филов е отбелязал: "Германия няма да иска намеса на българска войска и България не бива да се меси във войната. Военната подготовка не е завършена и могат да се появят усложнения от страна на Русия и съседите. Хитлер възприема тези възражения". По този начин германският дипломатически натиск не успява да преодолее българското становище за неутралитет.

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА БЪЛГАРСКИ ИСТОРИЧЕСКИ ФОРУМ

СЪОБЩЕНИЕ

Българският исторически форум към Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) ще проведе среща на тема "Държавникът Георги Кьо-сеиванов". Лектор ще бъде проф. Людмил Спасов.

Форумът ще се състои на 26 март 2015 г. (четвъртък) от 18:00 часа в семинарната зала на БАНИ на името на акад. Емил Александров (централен вход на ВМА, партер, вдясно).

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



**Търсете в книжарниците книгите
„Българската национална кауза
1762-2012“ и „История на българите
от Македония“, том 1,
на акад. Григор Велев**

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Индийски и китайски килими заливат европейските пазари и създават непосилна конкуренция за производителите на Стара континент, оплакаха се български предприемачи, утвърдени в този бизнес. През 2013 г. в страните - членки на ЕС, са внесени от Индия килими и други текстилни подови настилки на стойност 313 282 384 евро, а от Китай - за 264 902 447 евро, сочат данните от Евростат. Износът на България за ЕС е символичен спрямо тези цифри - едва за около 7 млн. евро. Сред водещите потребители са Германия, Великобритания, Франция, Полша и Швеция.

„Всичко се по-търсени са ръчно направените килими по поръчка, чиито багри, размер и дизайн са изцяло съчетани според визията и нуждите на клиента. Освен за красота и уют килимите се използват за топло- и звукоизолация“, коментира пред в. "Животът днес" Димитър Начков, изпълнителен директор на една от водещите фирми в

Ръчно тъканите килими са добра инвестиция



бранша. В компанията му се трудят около 50 шивачки, всяка от които може да изработи 1 метър ръчно вързан персийски килим за около месец.

Текстилните уникали са се утвърдили през последните 60 години сред редица световноизвестни търговци на ръчни килими

и сред ценители на изкуството и домашния уют от България, Гърция, Франция, Италия, Испания, Белгия. Шивачките правят всеки елемент от килима изцяло на ръка по подобие на най-древните открити образци. "Използваме същия класически персийски несиметричен възел "СЕНЕ", с който е изработен и най-древният известен килим "Пазирик" (V-IV

век пр. н. е.), изложен понастоящем в Ермитажа", подчерта Димитър Начков. Според думите му оригиналните текстилни изделия със сигурност ще надживеят собственика си, защото са изключително здрави и издръжливи.

"България може да пробие само в тази ниша на европейските пазари - ръчни килими, изработени по поръчка.

Не можем да се мерим с големината на фабриките, производителността и евтината работна ръка на Китай, Индия, Непал и Бангладеш например", категоричен е директорът. Със съжаление той отбелязва, че бизнесът с килими постепенно стихва и изчезва от пределите на родината, а причината е фи-

нансовата нестабилност и свитото вътрешно потребление. Ако през 2008 г. в страната са купени килими и други подови настилки за 101 784 000 лв., то през 2013 г. потреблението на този тип продукти е спаднало до 82 645 000 лв., реализирани от търговията на дребно.

Пренесено от няколко арменски фамилии в началото на XIX век, килимарството попада в подходяща среда и постепенно започва да се развива успешно. "По времето на социализма изработването на ръчно вързани килими е дотирано от държавата, тъй като продажбите се извършват изцяло на Запад срещу твърда валута.

След разпадането на социализма субсидиите за бранша спират.

Връзките между производителите и кли-

ентите се прекъсват и под натиска на конкуренцията от Азия - Иран, Индия, Китай, Пакистан, средноазиатските бивши съветски републики, Турция. Почти всички съществували цехове се затварят, натрупаните количества килими се продават на и под себестойността си, а фирмите преустановяват дейността си", отбелязва Димитър Начков. Фирмата му успява да съхрани производството и автентичната технология на ръчно вързаните килими благодарение на това, че развива дейност и в други сфери за изработка на текстил, с които успява да се издържа.

"Българският потребител търси евтините текстилни решения за дома и се насочва най-вече към фабричните произведения.

Рядкост са хората,

които оценяват магията, качеството и издръжливостта на ръчно тъканите килими. Разбира се, има и ценители. Но за някои от тях цените са непосилни" - коментира Спас Делчев, продавач-консултант в специализиран столичен магазин. В Западна Европа се засилва тенденцията към покупка на ръчно направени, еко килими, с естествени багрила, които са щадящи за околната среда и за здравето на човека.

Оригиналните качествени ръчно тъкани килими са и вид инвестиция. Колкото повече остаряват, толкова по-скъпи стават, за разлика от кожите например. Автомобилът се счупва и износва след определено време, докато килимите имат живот от стотици години.

Чипровските уникали са част от културното наследство на ЮНЕСКО

Килими, изтъкани на отличителния за Чипровския регион вертикален стан преди 200-250 години, могат да бъдат видени в Националния етнографски музей в столицата до началото на октомври. В осем зали са разположени уникални на българската народна художествена мисъл и умения, които разказват истории за майсторлъка на своите автори.

Изложбата е посветена на обявяването на чипровското килимарство за част от световното нематериално културно наследство на ЮНЕСКО. "Умението да се правят тези текстилни изделия не е било рядкост навремето. Във



всяка къща една жена е тъкала килим, а от нея са се учили дъщерите, снахите и внучките ѝ. Тази приемственост на занаята вече я няма. Най-младата килимарка в Чипровци е над 50-годишна", обясни кураторът Анита Комитска. Според нея и местната власт, и държавата като цяло трябва да помогнат на каузата за запазване на традицията по изработката на уникалните за страната ни чипровски килими. "Няма как десетина баби тъкачки в Чипровци сами да опазят майсторлъка. В антикварните магазини в Западна Европа например те са високо ценени, а ние не можем да осъзнаем ценността на съкровището ни", коментира Комитска.

По време на изложбата в музея всеки желаещ може да седне на стана на майсторката от Задругата на народните художествени занаяти - Лидия Раева. Повече от 30 години тя тъче пана с елементи от чипровските килими, така че всеки, който иска, може да се опита да си направи свой орнамент. Техниката за изработването на килими се прилага и при правене на аксесоари, чанти, огърлици, обеци и дрехи.

Chondrosave®

Хондросейв - с грижа за всяка става!

ЕКОФАРМ

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

Моят град

СОФИЯ

Кметът Фандъкова с признание от учителите

Председателят на Синдиката на българските учители към КНСБ Янка Такева връчи почетен медал на кмета на София Йорданка Фандъкова. Това стана на тържествена церемония по повод 25-годишнината на синдикалната организация. Събитието бе уважено от министъра на образованието проф. Тодор Танев и от председателя на парламентарната комисия по образование Милена Дамянова. "Най-ценното в българското образование и най-важният фактор за неговото развитие е учителят. Само той може да запали пламъчето у децата да обичат българската книга, българската литература и родината си", заяви г-жа Фандъкова. Тя подчерта, че Столична община продължава инвестиции в образованието, като тази година са предвидени 16 млн. лева. Очаква се през тази есен да бъде открито ново училище в село Герман, стана ясно по време на церемонията.



ВАРНА

Диетично хранене за децата със специални нужди

Децата със специални нужди, които посещават или ще бъдат приети в детските ясли и градини във Варна, ще могат да се възползват от специални диетични менюта. За целта техните родители трябва да извадят необходимите медицински документи, които да представят до 3 април т. г. във Втора клиника към УМБАЛ "Света Марина". На 6 април ще се събере комисия за оценка на диетичните

режими, като протоколите от заседанието ще се предоставят в детското заведение, за да се осигури подходящата храна. Община Варна е водеща при въвеждането на специалните менюта за децата с целиакия, алергии, метаболитни редки заболявания - фенилкетонурия, левциноза и др. Менютата са изготвени от специалисти и са съобразени с европейските практики при храненето на тези деца.

БУРГАС

Роби Уилямс ще участва в SPIRIT of Burgas



те си 11 солови албума и продадени над 70 милиона копия Роби Уилямс е най-успешният британски изпълнител в света. След като за ден продава 1,6 милиона билета за концертите си от турнето "Intensive Care", Роби Уилямс е вписан и в Книгата на рекордите на Гинес.

Новото му турне "Let Me Entertain You" стартира след по-малко от 2 седмици и ще включва само 25 спирки в целия свят, една от които ще бъде и SPIRIT of Burgas на 7 август.

Новото издание на SPIRIT of Burgas се очертава да е най-голямото музикално събитие за годината в България. Официално стана ясно, че хедлайнер на фестивала ще бъде една от най-големите световни звезди за всички времена - Роби Уилямс, който е чакан от стотици хиляди фенове у нас.

С главозамайващи-

Другата изненада на организаторите на фестивала е, че първите 5000 закупили билет ще получат и допълнителен подарък - участие в томбола за ексклузивна среща с всички групи в бекстейджа на фестивала и кратка обиколка на фестивалното градче на артистите.

СТАРА ЗАГОРА

Античното наследство на града на международно изложение

Туристическият информационен център на Община Стара Загора участва в международната борса за пътувания и туризъм "Targul de Turism al Romaniei", която се проведе от 12 до 15 март в Букурещ. Присъствието на форума бе свързано с реализацията на проект "Античното наследство на Тракия", чиято основна цел е да се подкрепи и увеличи интересът към конкурентноспособни туристически атракции на територията на общини-



те Стара Загора, Нова Загора и Раднево. Акцент в представянето бяха туристически обекти и маршрути, свързани с темата на проекта, а именно културно-историческото наследство от Античността.

"Targul de Turism al Romaniei" - Букурещ се организира два пъти годишно и е най-голямото туристическо изложение в Румъния. През тази година в него се включиха над 280 участници, а посетителите бяха над 30 хиляди.

БЛАГОЕВГРАД

Гимнастици се представиха блестящо за „Купа България“

С 14 медала и една титла се върнаха благоевградските гимнастици от състезанията за "Купа България" в Пловдив. Представителите на ГСК "Солачки" и на ГСК "Пирин" се конкурираха с над 100 спортисти от 15 клуба от цялата страна, които се състезаваха в няколко възрастови групи - мъже, младежи, юноши старша възраст и девойки. Исторически успех извоюва ГСК "Солачки", който спечели второто отборно място за



мъже в турнира. След отличното представяне в града под тепетата сега на дневен ред пред двата благоевградски клуба стои подготовката за Европейското първенство в Монпелие, Франция, което

започва на 13 април т. г. От ГСК "Солачки" усилено се подготвя Илия Туджаров, а от ГСК "Пирин" - Димитър Бърдарски, Димитър Димитров, Йоана Дудаклиева и Симона Якетова.

ПЛОВДИВ



Модерна техника ще почиства булевардите

Модерни машини от най-висок клас ще бъдат интензивно използвани за перфектното почистване на булевардите в града под тепетата. Това обяви кметът инж. Иван Тотев при представянето на новата техника. Двата нови

сметовоза, двете метачни и двете миячни машини са произведени през тази година в Германия и Швейцария, съобразени са с най-високите екологични изисквания и са и възможно най-безшумните в своята категория. Стойност-

та на инвестицията е 2 млн. лв., а средствата са осигурени по оперативната програма "Чистота". "Качеството на почистването е важна част от стандарта на живот в Пловдив и бе

заложено в предизборната ми програма", припомни инж. Тотев. Той бе категоричен, че реализацията на проекта няма да доведе до повишаване на данъците за жителите на града.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

24 - 30 МАРТ 2015

Подкрепа за черния гроб

Много са предизвикателствата, които лекомислено поставяме пред най-голямата лаборатория в организма ни. Медикаментите и алкохолът са само част от тях. Можем ли да помогнем на черния си дроб ще разберете

на стр. 18

В сезона на пролетната умора



В края на зимата, когато организъмът ни е изтощен я от грипа, я от други вируси, вместо да се радваме на идващата пролет, ние се чувстваме като разбити. Влизаме в сезона на пролетната умора. Как да я преодолеем вижте

на стр. 24

Енергийните напитки загубиха позиции



Съвсем наскоро проведено изследване на учени от Европейския регионален офис на СЗО категорично доказва вредата от енергийните напитки. За опасностите, които крият модерните напитки, четете

на стр. 25

Повече за гликемичния индекс

През 1981 г. канадският професор Дейвид Дженкинс от университета в Торонто въвежда в употреба т.нар. гликемичен индекс. За значението на това откритие и неговата същност повече

на стр. 27

Най-новите изследвания на учените показват, че японската диета, която е богата на сурова риба и зелен чай, увеличава продължителността на живота.

В своето проучване специалистите изследвали влиянието на начина на хранене върху средната продължителност на живота на жените във Великобритания и Япония. Оказало се, че жените във Великобритания, както и в другите най-развити западни страни се хранят основно с макаронени изделия и хляб и че те живеят средно 81,7 години. В същото време заради здравословната диета японките живеят с 5,5 години по-дълго от британките.

Японската диета е богата на пълнозърнести храни, зеленчуци и соя, затова те приемат ежедневно с 25% по-малко калории от европейките.

ЯПОНСКАТА ДИЕТА УДЪЛЖАВА ЖИВОТА



Трябва да се отбележи, че ключова роля в японската диета има зеленият чай. Той е полезен не само за поддържането на добра линия, но и за здравето и красотата. Зеленият чай е извънредно богат на антиоксиданти (катехини), които забавят процеса на стареене на организма. Редовната употреба на зелен чай укрепва стените на кръвоносните съдове, възстановява тяхната еластичност и проходимост. Заедно с това зеленият чай нормализира артериалното налягане, прочиства организма от токсините и солите на тежките метали, спира възпалителните процеси, повишава когнитивните функции, особено паметта. (ЖД)



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

Медик Транс Асист

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

- медицинско осигуряване на спортни и обществени събития, тиймбилдинги, "зелено училище"

МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТЪР „МЛАДОСТ - МЕД - 1“ КАБИНЕТ „МЕЖДУНАРОДНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ“ - ВТОРО МНЕНИЕ

Проф. д-р Григор Велев
и доц. д-р Маргарита Каменова - **онкопатолози**
Проф. д-р Жан-Ив Дуяр, Франция,
и д-р Красимир Орешков - **химиотерапевти**
Проф. д-р Морк Андре Майе, Франция -
лъчетерапевт

Всеки петък от 14:00 до 16:00 часа
София, ж.к. "Младост" 1, бл.54А, вх.2
За контакти: 02/976 09 00, 0888 966 924,
e-mail: **mcmed1@abv.bg**

FLEX CODE с европейско изследване за ефикасност!

проф. д-р м.н. Томаш Търч CSc., MBA
Завеждащ клиника по ортопедия и травматология за деца и възрастни, 2-ри медицински факултет на Карловия университет и Университетска болница Мотол



През м.май 2014 г. започна постмаркетингово изследване за безопасността и действието на хранителната добавка Flex Code, предназначена като съпътстващо лечение на артрозни заболявания. На пациенти с доказана гонартроза от 2-3 степен по Келгрен Лоурънс и болестни състояния над 3 VAS (скала за изследване на болката) бе дадена едномесечна доза от препарата Flex Code, след което бе наблюдавано действието на препарата през следващите шест месеца в съответствие с протокола на изследването.

Състав

Хранителната добавка Flex Code е уникална точна комбинация на глюкозамин сулфат (1500 мг), MSM /метилсулфонилметан/ (1300 мг), хондроитин сулфат (1200 мг) и хиалуронова киселина (90 мг) в дневна доза по 20 мл, допълнена с други вещества и овкусители. Препоръчаната доза е 2 x 10 мл разтворени във вода.

Резултати

Към днешна дата в изследването се включиха общо 27 пациенти, от които 17 мъже и 10 жени. Средната възраст бе 57 години, като най-младият от тях бе на 34 години, а най-възрастният – на 76 години. Всички пациенти се оплакваша от болки, свързани с гонартроза на една става със стойност над 3 VAS. Средната стойност на VAS преди лечението бе 5,18. Пациентите сами определяха тази стойност по скалата от 0 до 10. След един месец бе проведено клинично изследване и на всеки един от пациентите бе определена стойността на VAS. Явиха се общо 25 пациенти. Средната стойност на VAS бе 3,48. На контролния преглед след 3 месеца се явиха общо 21 пациенти като, средната стойност на VAS след 3-месечна терапия бе 2,45.

Оценка на пациентите

Пациентите (27 души) дадоха положителна оценка за препарата през изминалите три месеца.

Заключение

Според краткотрайното изследване, хранителната добавка Flex Code сироп е подходяща и ефективна хранителна добавка при артрозни заболявания. Няма странични неблагоприятни ефекти, а намаляването на болката е значително (с повече от 2 степени).

НОВО!

**25-50
ДНЕВНИ ДОЗИ**

Произведено от PlantaPol – Испания
за "Хербамедика" ЕООД, гр. София, ул.
Иван Сусанин 45, вх. Б

www.herbamedicabg.com
www.flexcode.bg



АЛКОХОЛЪТ ПОДМЛАДЯВА ЧЕРНОДРОБНИТЕ УВРЕЖДЕНИЯ

Д-р Юлия ГРИГОРОВА,
гастроентеролог
в болница „Позенец“,
София

В последните години хепатопротекторите навлязоха широко в практиката ни като ценно средство за лечение на чернодробните заболявания. Тези продукти, какъвто например е "Хепасейв", се прилагат с успех и при много исхемични увреждания на черния дроб, настъпили заради лошо оросяване - при сърдечни заболявания, радиационни увреждания, по време и след острата фаза на вирусен хепатит. Имаме много случаи на медикаментозно обусловен токсичен хепатит - най-често при хаотична употреба на медикаменти без консултация с лекар или при хормонална терапия, безразборен прием на противозачатъчни средства. Токсичните хепатити могат да протекат дори със задръжка на жлъчка - холестазен синдром, - при което може да се появи пожълтяване. Тъй като много от



съставките на "Хепасейв" - и най-вече билката пикрокриза курроа - имат противовъзпалителен ефект, намалява оксидативният стрес. Т.е. действието е не само срещу разрушаването на клетките, но и за възстановяването им. Което е необходимо след хепатит, след отравяния, след токсични медикаментозни увреждания.

Злоупотребата с медикаменти, които се взимат често наистина с лека ръка, също така и приемът на хормони за натрупване на мускулна маса представляват опасност за черния дроб. Има в момента масово залитане при младежите към това.

Във фитнеса им предлагат "само растителни" хранителни добавки, които също винаги съдържат хормони - макар и растителни, те увреждат черния дроб. Алкохолният токсичен хепатит, който започва като стеатоза, но постепенно може да премине и в цироза, е една от най-честите причини за чернодробни увреждания, които се влияят добре от "Хепасейв".

Колкото в по-рана фаза се започне лечението и се включи хепатопротектор, толкова по-успешно е. Но дори и при настъпила вече чернодробна цироза пак имаме подобрение на функцията на черния дроб. Преустановява се

по-нататъшното задълбочаване на фиброзата, възстановяват се мембраните, тъй като много от съставките на препаратите ограничават каскадата на възпалението. Така може да се стопира цирозата на етапа, в който тя е все още компенсирана. Има тенденция на подмладяване при чернодробните увреждания в резултат от злоупотреба с алкохол. Проблемът е социален, разпростира се напоследък и към юношеската възраст дори.

При остри алкохолни отравяния, при т.нар. запои хепатопротектор може да се даде във висока доза, 1,5 г. Продължителният прием - поне месец, месец и половина - е необходим за възстановителния процес както при остри, така и при хроничните състояния.

При нас обикновено попадат не остри алкохолни отравяния, а пациенти, при които са настъпили структурни промени в черния дроб. Установяваме ги с ултразвукова диагностика, с биохимични изследвания на кръвта. Всъщност началните етапи

на увредите са безсимптомни. Когато се увреди мембраната на чернодробната клетка, започва некрозата ѝ. И по повишените ензими при кръвни изследвания ние индиректно установяваме, че има разрушаване на чернодробни тъкани.

Омазняването на черния дроб може да не премине в цироза и по-често не преминава. То може да е причинено от токсични хепатити, да остане като влошен метаболизъм, след вирусен хепатит, но може да е резултат и от редовно преяждане. Също при диабет, както и при други ендокринни заболявания, черният дроб е атакуван от много високи нива на триглицеридите. Т.е. когато е нарушен метаболизмът в организма и в черния дроб в частност, има основа

за вътреклетъчно отлагане на мазнини. Когато това продължи дълго, следващата фаза е стеатозен хепатит и тогава вече идва и възпалението в черния дроб. Откакто разполагаме с хепатопротектори, имаме още едно средство, което може да върне стеатозата в по-ранен стадий - а тя е масово разпространена. Не е тежка болест, но показва предразположение на организма към чернодробни заболявания. Като профилактика хепатопротекторите са препоръчителни при приемащите хепатотоксични медикаменти и при хора, редовно употребяващи алкохол. Черният дроб е функционална лаборатория и ако той е в добро състояние, ще е добре целият организъм.

АЛАЙВ МУЛТИВИТАМИНИ: ЕКСПЛОЗИЯ ОТ СВЕЖЕСТ!

Допълнителният прием на витамини и минерали се препоръчва при умора и отпадналост, отслабен имунитет, лошо хранене и застоял начин на живот, силен емоционален стрес и др. А едва ли има човек, който да не се е сблъсквал с поне един от всички тези симптоми!

По-енергични и работоспособни с Alive мултивитамици!

Alive мултивитамици са истинска суперхрана, която подобрява дейността на всички органи и системи в тялото. Alive мултивитамици са източник на 26 витамини и минерали, 26 плодове и зеленчуци, 14 зелени растения, 12 храносмилателни ензими, 18 аминокиселини, 12 органично отгледани гъби, омега-3, 6 и 9 есенциални мастни киселини, билки, цитрусови биофлавоноиди, 40 + антиоксиданти!

Всяка таблетка Alive се абсорбира веднага след поглъщането, за да предизвика истинска експлозия от енергия и свежест! Съставките започват да действат само 20 минути след приема!

Alive мултивитамици осигуряват всичко необходимо за здравето на костите, храносмилателната система, зрението, сърдечносъдовата система, имунитета, паметта и др. Уникално е въздействието на Alive мултивитамици и върху нервната система. Благодарение на оптималното съдържание на мега В витамини и магнезий енергийният баланс е напълно възстановен, а нервната система функционира далеч по-добре! Натуралната комбинация от естествени съставки в продукта намалява риска от развитието на депресии, безпокойство, неврози и др., и потиска симптомите при вече съществуващи психо-емоционални разстройства.

Не съдържа изкуствени оцветители и овкусител, консерванти, захар и др. Източник на повече от 100 естествени съставки! Продукт на водещата американска компания **Nature's Way**.

Търсете в аптеките!

**За повече информация: 02/9530583 -
Ревита ООД, и онлайн на www.revita.bg**



ЕСOPHARM
Hepasave
60 таблетки

С грижа за черния дроб!

ЕСOPHARM

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

Исках да стана прокурор и се подготвях доста дълго за правото. Отказа ме нещо съвсем прозаично. Имахме среща с председателя на Червения кръст в училище. Историите, които ни разказа, някак си ме докоснаха... След това ми попадна "Аз, лекарят" от д-р Тотко Найденов и двоуменето изчезна. Разбрах, че медицината е по-трудна, затова я предпочетох. За хирургията бях категоричен, имах лични мотиви да се занимавам с оперативно лечение на рак.

- Във всяка професия началото се запечатва завинаги, но в медицината е по-различно...

- Може би няхах и месец стаж като лекар в Спешното отделение на Окръжна болница в София, когато докараха след катастрофа дете на година и половина, което беше починало при транспортирането. След тази смърт бях така шокиран, почти решил да се откажа от медицината - защото учиш, учиш, но никой не ти обяснява, че е нормално децата да умират. Доста дни ми трябваша да приема този факт.

- Но на другия емоционален полюс са победите над смъртта.

- Първо зависи дали възприемаш медицината като борба с много лошото, със заболяване, или я възприемаш като професия. Мразя клишето "медицината е призвание". Всяко нещо, което човек прави в живота си като професия, ако не е призвание и хоби, то губи смисъл. Един спасен човешки живот, едно "благодаря" наистина понякога е по-силно от всичко. Аз имам много такива спомени. Моя пациентка, която беше болна от рак, много дълго лежаше в болницата след операцията, не можеше да става изобщо, полагахме денонощно грижи за нея. И изведнъж, на 7 април, бях забравил, че имаме празник, когато отидох да я видя, тя беше успяла да стане права до леглото, подаде ми цвете и каза: "Благодаря, докторе, за всичко, което правите!". Почувствах се много странно, защото такъв тип емоции, възнения за нас не са позволени. За пациентите ние трябва да сме винаги силни, решителни, можещи. Когато видят човешка слабост, спираш да бъдеш онай герой в очите на болния и той губи вяра. Та аз тогава веднага се

АКО ЛИПСВА ДОВЕРИЕТО, ЛЕЧЕНИЕТО Е ПРОВАЛ

● С доц. д-р Костадин Ангелов разговаря Галина Спасова



Доц. д-р Костадин Ангелов е изпълнителен директор на УМБАЛ "Александровска". Той е сред най-младите висши мениджъри в здравеопазването, роден

е през 1977 г. По специалност е хирург, по душевна нагласа - търсач на препятствия за преодоляване. В юношеството бил очарован от идеята за справедливост, която виждал осъществена, когато лошите отиват в затвора - като в нашумелия тогава "Октопод".

обърнах и излязох от стаята, реагирах много неадекватно. Но го помня до ден днешен като нещо, което ме е заредило с адски много енергия в началото на кариерата ми на лекар.

- А за болния лекарят е съвършеният лечител, когато има време и желание да поговори с него, съпричастен е на страданието му.

- При хирурзите тази връзка с пациентите е задължителна и без нея много трудно може да успее лечението. Хирургията е различна от другите специалности. Човекът ти се доверява изцяло, той в буквалния смисъл ти дава в ръцете живота си. Отнемат му съзнанието в операционната, а всяка твоя грешка може да е смъртоносна. Осъзнаваш го, пациентът също, макар и не в такива детайли. Накрая той се събужда и му обясняваш всичко, което си направил. Ако липсва доверието, лечението е провал. А пък това доверие, което ти се гласува, за лекаря е много тежко бреме и персонална отговорност.

- Да преминем към отговорността да ръководиш голяма болница, при това със забележителна история, авторитет.

- То пак е въпрос на лично усещане. Ако възприемаш работата си като част от кариерно развитие или нещо велико, смятам, че ще загуби смисъл. Аз я възприемам наистина като предизвикателство, макар да е клиширано. Защото дойдох в болницата преди 15 го-

са трудности. Ако човек може да убеждава, той може да постига и целите си. Съгласен съм, че в момента в България е трудно, има криза, много голям нормативен хаос, хората са демотивирани. Знам, че никой не харесва здравеопазването, няма доверие в лекарите, никой не е удовлетворен. Но това не би следвало да ни спира да работим и да кажем - нищо не може да се направи, приемаме всичко за даденост и вървим по течението.

аз съм лекар, който сега започва своята кариера, няма да искам да работя в държава, в която знам, че ме мразят, че ако отида с линейката някъде, със сигурност мога да пострадам. Аз съм бил посрещан с гневни псувни и със заплахи. Опирали са ми пистолет в челото, когато съм работил в спешно отделение. И знам какво значи да си под такъв стрес и да трябва да вземаш адекватни решения.

щото това е наистина утежняване на финансите на болницата. Ако разсъждавам като човек, който мисли за бъдещето на болницата независимо от мандатите, трябва да го направя. Има изключителна тенденция към застаряване на лекарския състав и ако аз сега се откажа от специализанти, това означава да лиша след години болницата от бъдеще по отношение на човешки ресурси. Трябва да се назначават млади специализанти независимо от финансовия ресурс. Иначе им казваме: "Приятен път към Германия".

- Много малко лекари в света са имали шанса да работят в най-известния приключенски тв формат. Какво добави той към опита Ви?

- Свърхотговорно е. Първата година в "Сървайвър" си представях работата по един начин и като отидохме на терен, осъзнах, че съм подценил нещата. С компромиси и с поправки в движение мина добре. От втората година вече имам ясна концепция какво трябва да се прави в България, по време на пътуването, преди тръгването на състезателите или в лагера - от първия до последния ден. И всичко трябва да става незабелязано, защото всяко действие на лекарите създава смут у хората, които са там. Връщам се на предишната тема - гледат на теб като на сила, която може всичко, контролира всичко, ти можеш да се справиш с всичко. А истината е, че нашата цел е това "всичко" да го сведем до нищо. Нищо от лошото да не се случва, защото сме на остров, с лоши логистични връзки. Хубаво е всичко да е контролирано, да е предвидено, което означава, че трябва да се мисли от хигиената и храната до игрите, до физическата натовареност. За мен последният "Сървайвър" беше четвърти, имам вече и рутина. Подготвяме и нови хора, те могат също да се справят и сами на терен. Акцентира се върху превенцията. Ако има игри, които да носят опасност за здравето на някой от участниците, те не се правят.



- В коя от проблемните зони е възможен пробив, начало на промяна?

За пациентите трябва да сме винаги силни, решителни, можещи

- Може би трябва да седнем и да говорим на една маса, докато си кажем абсолютно всичко - и кривизи, и правизи. Можем да започнем и от журналистите дори. В България, а и в целия свят лошата новина продава вестниците, продава телевизионно време. В нашия бранш коя е лошата новина? Лекарската грешка, която се търси навсякъде. Хората възприемат лекарите априори като грешни. Това обезсърчава. Всички питат - какво прави държавата за тези, които отиват да работят в чужбина. Ами държавата е всеки един от нас. Ако всеки мрази лекарите, тогава какво става? Ако

- Проблемът с младите лекари е повсеместен, каква е при вас тенденцията като университетска болница?

- Първо да кажа - болницата стои много стабилно на пазара на медицинските услуги, в системата на здравеопазването като цяло. Предпочитано място е както за работа, така и за специализация. В момента по старата наредба имаме около 220 специализанти. По новата наредба сме обявили 12 места за специализация, имаме 70 кандидати. Ако комисията реши, че сред тях има повече от 12, които са достойни и трябва да бъдат назначени в болницата, ще го направим.

- Има ропот, че заплащането на специализантите на практика ще ощетява болницата, учителите.

- По отношение на заплащането зависи от ново от мениджъра - дали той желае да драматизира този въпрос. Ако мисля за мандата си, който е три години, аз ще го драматизирам, за-

Уникалната за Южна България миниинвазивна операция артроскопия на тазобедрената става бе извършена преди дни в Клиниката по ортопедия и травматология на УМБАЛ "Свети Георги", Пловдив. Това съобщава в профила си в CredoWeb проф. д-р Владимир Ставрев, шеф на клиниката. Интервенцията бе извършена заедно с гост-хирурга от Истанбул проф. д-р Йонус Сюзен.

Пациентката е жена на 40 години от Кричим, която преди две седмици внезапно е получила силни болки вдясно в областта на тазобедрената става. Трудно се придвижвала и не е имало лекарства, които да обезболят мястото за дълго време. "Заради сравнително младата ѝ възраст артроскопският метод е за предпочитане пред поставянето на имплант", подчерта проф. Ставрев. Той уточни, че съвременните методи в ортопедията залагат на запазването на тазобедрената става за колкото се може по-

УНИКАЛНА ЗА ЮЖНА БЪЛГАРИЯ ОПЕРАЦИЯ СПАСИ КРАКА НА МЛАДА ЖЕНА



дълъг период, за да се забави имплантирането за по-късна възраст или изобщо да не се налага извършването му.

В случая с 40-годишната жена бедрената кост, която влиза в аце-

табуларната ямка - вдлъбнатината на тазовата кост, е в отлично състояние. За сметка на това тазовата кост е била износена, имала е и шипове, а вследствие на тях се е отделяло по-

голямо количество ставна течност. След премахването на шиповете с артроскопския метод ставата ще възвърне предишното си състояние, обясни проф. Ставрев.

Методът е перкутанен - през много миниатюрен ендоскопски разрез, макар че тазобедрената става е сравнително по-труднодостъпна от колянната и раменната става и е заобиколена от масивна мускулатура и дебела капсула. За да достигнат до засегнатия участък, ортопедите са използвали екстензионна маса - тя раздалечава бедрената и тазовата кост, като веднага след артроскопията екстензията се прекъсва и костите се връщат в нормалната си позиция. С помощта на специална оптична система и инструменти, които ми-

нават през направените миниатюрни разрези, проф. Сюзен е извършил оглед на ставата и е реконструирал увредените участъци от нея.

Предимствата на артроскопията са в по-малките оперативни разрези, по-краткото следоперативно възстановяване на пациентите и по-ниската честота на следоперативни усложнения и болка. На практика ден след операцията жената ще може да се изправи и да се движи, обясни началникът на Клиниката по ортопедия и травматология на УМБАЛ "Свети Георги" проф. д-р Владимир Ставрев.

Потърсете профила на проф. Ставрев, за да се свържете с него, на credoweb.bg

Със затоплянето на времето освен растенията и някои животни, които спят зимен сън, се събуждат и вирусите. Така, вместо да се почувстваме свежи заради пролетта, ние се разболяваме. За да издържи на атаката от пролетни вируси, алергени и умората, защитните сили на организма трябва да се подсилват, пише МЦ "Детско здраве" в профила си в CredoWeb. Дали имунната система е в добро състояние, зависи от много фактори,

ПОМОЩ ПРИ ПРОЛЕТНИ ВИРУСИ

сред които са начинът на хранене, колко се движим, живеем ли в стрес, напиваме ли се.

Много хора възприемат първите симптоми като временно неразположение и не обръщат особено внимание на болестта. Не забравяйте, че през пролетта имунната ни система е доста изтощена и дори едно леко заболяване може сериозно да изва-

ди организма извън форма. Затова, ако искате да минете без антибиотици, още с първата поява на симптоми вземете съответните мерки.

Изключително важни за защитните сили на организма са плодовете и зеленчуците, приемани в достатъчни количества. Препоръчително е да се консумират редовно ябълки и моркови. Да се пие една чаена чаша

сок от сурово цвекло с малко моркови дневно. Той ще действа изключително добре на пациентите с анемия.

Може да звучи банално, но искате ли да имате добър имунитет, трябва да се напивате. Възрастните да спят поне 8 часа. Да, има хора, на които и 6 часа са достатъчни, но те по-скоро са изключение. Много важно е да си осигурите

вечерната почивка след 22 ч. Това особено важи за малките деца, които е препоръчително да се водят в леглото по едно и също време всяка вечер, за да им се създаде режим. Преди лягане мъниците да не стоят пред телевизионния екран, който ги разсейва и разсънва, да не им се дават течности.

Ако все пак вирусът ви поваля, не отлагайте

лечението още в първите часове от заболяването, за да не се стигне до усложнения. Пийте много течности, хранете се рационално и приемайте препарати, които стимулират имунитета в устната кухина и ускорят оздравителния процес.

Потърсете профила на МЦ "Детско здраве" в credoweb.bg

ЗАДЪРЖАНЕТО НА ТЕЧНОСТИ В ОРГАНИЗМА ВОДИ ДО ЗДРАВΟΣЛОВНИ И ЕСТЕТИЧНИ ПРОБЛЕМИ



Liquid Off® е единственият натурален дренатор в течна форма, който **бързо освобождава задържаните течности и токсини** без да нарушава естествения воден баланс на тялото.

Liquid Off® съдържа билкови екстракти стимулиращи **детоксикацията на организма** посредством ускоряване на чернодробния и бъбречен дренаж.

Liquid Off® се препоръчва при **тежест и отоци на крайниците, лицето и корема, при наднормено тегло**, като придружаваща терапия на високо кръвно налягане и обща детоксикация.

Liquid Off® се приема по 20 мл на ден, разреден в 1.5 л вода, която се изпива в продължение на целия ден. По този начин се **гарантира постоянен, целодневен прием на активните вещества с адекватно количество вода.**

Произведено от Plamesa - Испания за „Хербамедика“ ЕООД, тел.: 02/ 818 48 70, www.herbamedicabg.com

МИНИСТЪР МОСКОВ НАГРАДИ МЕДИЦИ, ПОМАГАЛИ В БЕДСТВОИЕТО

Трима медици, помагали на пациенти в снежното бедствие през последните дни, бяха наградени на специална церемония в Министерството на здравеопазването, съобщава CredoWeb. Д-р Филиз Абидин, Гюлай Хамид и Дафинка Сейменова получиха почетен знак - златен, първа степен на МЗ, и по 3000 лв. парична награда. "За нас е чест да застанем до хора като Вас - заяви министър Петър Москов. - От името на министерството изразявам благодарността на цялото общество към подвига на тези хора."

Д-р Филиз Абидин оказва спешна медицинска помощ на едномесечно бебе по време на усложнената метеорологична обстановка в махала на село Ранилист, област Кърджали. Д-р Гюлай Ха-

мид пък вървя километри в дълбокия сняг, за да направи инжекция на едногодишно дете с двустранна пневмония в същото село. Д-р Дафинка Сейменова прояви професионална доблест, като оказва спешна медицинска помощ на родилка в Сърница, Пазарджишка област. На церемонията министър Москов подчерта значението на извършеното от медиците в тежката ситуация не само в професионален, но и в човешки аспект. Парични награди и грамоти получиха също и екипите на центровете за спешна медицинска помощ от областите Кърджали, Смолян и Пазарджик. Трите ЦСМП ще бъдат отличени с почетен знак на Министерството на здравеопазването.

5500 СЕМЕЙСТВА ВЕЧЕ СА ЧУЛИ БЛАГАТА ВЕСТ В МЕДИЦИНСКИ КОМПЛЕКС „Д-Р ЩЕРЕВ“

Асистираните репродуктивни технологии продължават да са изключително иновативен и авангарден дял на съвременната медицина, макар вече да са изминали близо 28 години от провеждането на първата инвитро процедура в България. Мнозина знаят, че за пръв път у нас тя се осъществява от доц. Атанас Щерев и неговия екип през 1987 г. От тогава до днес са родени хиляди бебета, заченати чрез съвременните асистираните репродуктивни технологии. Тези деца са донесли радост за много семейства, които без квалифицираната помощ и внимателна грижа на лекарите, репродуктивни специалисти, на ембриолозите, биолозите и акушерките нямаше да могат да осъществят една от най-съкровени мечти - създаването на нов живот. Екипът на Медицински комплекс "Д-р Щерев" се гордее с факта, че повече от четвърт век помага на доверилите им

● На Благовещение специалистите от лечебното заведение празнуват заедно с двойките, на които са помогнали да заченат

се пациенти по пътя към голямото щастие - звънкия смях на бебе у дома! Всяка година на 25 март специалистите, създали толкова радост на доверилите им се пациенти, са домакини на един прекрасен празник на новия живот. На този ден Българската православна църква отбелязва празника Благовещение - деня, в който според Библията Архангел Гавраил донася на Дева Мария благата вест, че е избрана да зачене непорочно и да роди Спасителя. В деня на Благата вест по традиция празнуват и репродуктивните специалисти, като всяка година на празника се организира специално тържество за семейства и децата, заченати и/или родени в Медицински комплекс "Д-р Щерев". За събитието тази година са изпратени хиляди покани, а на самото тържество се очаква да присъстват няколкостотин семейства заедно с техните малчугани. На празника



благодарните родители имат възможност да се срещнат отново с лекуващите им лекари, ембриолози, биолози и акушерки от лечебното заведение. На свой ред специалистите могат за пореден път да почувстват удовлетворението и щастие, че помагат на хиляди двойки да постигнат мечтата си да бъдат родители и заедно с тях да споделят радостта от засмените детски личици.

Празнуването на Благовещение е и израз на благодарността на екипа за доверието на пациентите, избрали клиниката за своето лечение. Целият празник е проява на силната връзка и усещането за общност, създадено между репродуктивните специалисти и пациентите на Медицински комплекс "Д-р Щерев". Неслучайно цялата болница е обикчана със снимки на бебета и пораснали де-

ца, подарени от благодарни родители на своите доктори и ембриолози. Една от стените в лечебното заведение пък е украсена с отпечатьци на стотици бебешки и детски ръчички и крачка - арт инсталация, направена от малчуганите, посетили първия празник Благовещение след откриването на новата сграда на комплекса.

В изминалите 28 години, в които работи екипът на доц. Атанас

Щерев, вече близо 5500 семейства са чули благата вест за успешно зачеване. Този успех се дължи на много години упорита работа, усилия, насочени в усъвършенстване и квалификация, и дълъг път на развитие на репродуктивната медицина у нас. Благодарение на различни нововъведения в клиниката, ембриологичната и биологичната практика през последното десетилетие екипът на клиниката е постигнал повишаване в пъти на успеваемостта при диагнози като намален яйчников резерв, повтарящи се имплантационни неуспехи, т.нар. мъжки фактор и др. Положителният резултат от отбелязвания напредък е, че много от считаните за безнадеждни случаи в миналото имат шанс за успешно зачеване днес. Това се потвърждава от историите на щастливите родители, доверили се на грижите на репродуктивните специалисти от Медицински комплекс "Д-р Щерев".

● Авангардната процедура бе представена за първи път в България от проф. Милан Миленкович от водещия шведски екип

Лиляна ФИЛИПОВА

Светът се зарадва на поредното чудо в медицината - на бял свят се появи първото бебе от присадена матка. 35-годишна пациентка с вродена агенезия на матката (синдром на Rokitansky-Kuster-Hauser) получи жизненоважния детероден орган от 61-годишна жена. Авангардният случай е факт от септември 2014 г., но бе представен за пръв път у нас пред участниците в XVI конгрес по репродуктивна медицина в Боровец от проф. Милан Миленкович от водещия шведски екип, извършил трансплантацията.

Донорката няма роднинска връзка с майката, има 2 раждания и е била след менопауза. Преди трансплантацията реципиентката и партньорът ѝ са извършили инвитро процедура, в резултат на която са получени 11 замразени ембриона, обясни проф. Миленкович.

Забременяването става 1 г. след

ЖЕНА С ПРИСАДЕНА МАТКА РОДИ БЕБЕ

трансплантирането на матката още при първия единичен ембриотрансфер. По време на цялата бременност бебето се развива добре, а ултразвуковото изследване показва нормален кръвоток в маточните артерии и пъпната връв. През 31 гестационна седмица пациентката е хоспитализирана с преeklampсия, а 16 часа по-късно бебето е родено с цезарово сечение.

Новороденото живо и здраво момиченце е с тегло 1785 г. Майката е изписана на петия ден от болницата, без

да се наложат кръвопреливане и интензивни грижи, а детето е изписано в добро здравословно състояние на десетия ден.

Този успех не е случайност, а резултат от 15-годишни системни изследвания и подготовка. Преди това неуспешни опити са правени в Саудитска Арабия и в Турция.

Процедурата е дело на мултидисциплинарен екип. 10 хирурзи работят едновременно в 2 операционни - единици по изваждането, другите по тран-

сплантирането на матката, обясни проф. Миленкович. По думите му едно от най-сериозните предизвикателства пред екипа е бил рискът от отхвърляне на присадения орган. Той е категоричен, че няма опасност от вродени малформации.

Присаждането на матка е изключително авангардно достижение на съвременната гинекологична хирургия и репродуктивна медицина, коментира д-р Таня Тимева, председател на Българската асоциация по репродуктивно здраве. По думите ѝ в момента български екипи, включително в Медицински комплекс "Д-р Щерев", работят, за да могат да предложат в близко бъдеще и на родните пациентки тази възможност.

ДОЦ. АТАНАС ЩЕРЕВ: У НАС СВЕТОВНИТЕ НОВОСТИ ИДВАТ С ОКОЛО 10 ГОДИНИ ЗАКЪСНЕНИЕ



- Доц. Щерев, колко значимо постижение е трансплантацията на матката?

- Това не е нещо по-сложно от трансплантацията на сърце или на черен дроб. Но очакванията на обществото са много по-големи заради атрактивната дейност на този орган - матката се транс-

плантира, след това тя менструира, имплантира се ембрион, който нараства, и се ражда живо и здраво дете.

- Можем ли да очакваме това да стане рутинна процедура и у нас?

- Подобни постижения зависят от общото социално-икономическо положение. Ние сме бедна страна и световните новости се случват средно с 10 години закъснение. Така беше с инвитро

оплождането, след това с ИКСИ. Същото бе и с трансплантацията на сърце. Както отбеляза проф. Миленкович, за една трансплантация на матка трябва да се предвидят близо 100 хил. евро.

- Все пак доста се раздвижиха инвитро процедурите в последните години. Има много клиници. Работят ли всички еднакво качествено?

- Ние в Българската асоциация по репродуктивно

здраве отдавна настояваме всяка клиника да представя резултатите си. Има като че ли някаква съпротива, но дължим това на пациентите. Европейската практика предполага всяка клиника да обяви колко пациенти е третирила, какъв е процентът на успешност при дадена процедура, колко са усложненията.

Други новини от форума търсете на credoweb.bg

Какви са последствията от загубата на слуха?

Около 800 милиона човека по цял свят имат слухова загуба. Предполага се, че тази цифра ще нарасне до 1.1 милиарда до 2015 г. – или около 16% от населението на света. Само една трета от всички тези хора са в пенсионна възраст. По-голямата част са работещи или ученици. Средно, хората със слухова загуба чакат около 10 години, преди да предприемат нещо в тази посока. В България липсва точна статистика за хората с увреден слух. Предполага се, че са над 300 хиляди. Способността да чуваме е до такава степен важна за живота ни, че повечето хора я приемат за даденост. Слухът е дар от природата, но оценяваме ли го подобаващо?

Слуховата загуба драстично намалява способността ни да разбираме говорима реч и да общуваме свободно. Когато гласовете станат по-неясни... Слуховата загуба се промъква постепенно, без дори да я усетите в началото. Някои звуци остават разбираеми, докато други затихват все повече и ги чувате все по-трудно. Като резултат общуването поставя все повече предизвикателства и изисква повече усилия. Най-високите звуци са и най-трудни за възприемане и разбиране. По-тихите съгласни като „с“, „ф“, „ш“ и „т“ имат ключово значение за способността ни отчетливо да възприемаме говорима реч. Ето защо хората със слухова загуба често казват:

„Чувам, но не разбирам какво се казва!“
Разговорите с любимите хора, срещи, телефонни обаждания и гледане на телевизия стават трудни. В много случаи, хората със слухова загуба се отдръпват от обществото и стават социално изолирани. Тяхното качество на живот спада значително. Ежедневието на работното място се превръща в огромно предизвикателство, водещо след себе си много напрежение и стрес. Разпознавате ли себе си когато четете тази статия? Ако това е така, възможно по-скоро се обърнете към специалист и направите тест на слуха си!

талон за

БЕЗПЛАТЕН ТЕСТ

на СЛУХА от

Център за слуха



Направете тест на слуха си в модерния център за слуха **FONIO**

София, ул. Хан Аспарух 31

Варна, ул. Иван Драсов 5

ЗАПИШЕТЕ СИ ЧАС ЗА ТЕСТ НА СЛУХА

на **БЕЗПЛАТЕН ТЕЛЕФОН**

0800 20 363

В Център за слуха **FONIO** ще намерите слухови апарати на водещата швейцарска компания



www.fonio.bg

Талонът важи до 30 Април 2015г.

В БОРБАТА С РАКА ВЪЗСТАНОВИ ИМУНИТЕТА С ЕФИКАСНА ПРИРОДНА ТЕРАПИЯ!



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

Научете повече и вижте
Видеоклипове: www.mikoterapia.bg
www.drbiomaster.com

ния мозък. И докторът, тъй като негов приятел, който е и мой приятел, ме праща при него, ми казва: "Извинявай, че ти го казвам това нещо, обаче работата е страшна". А той е неврохирург - един от най-добрите тук, в Пловдив! Питам: "Докторе, а някаква лечение?" Казва ми: "Няма лечение. Ако искаш, отиди в София, попитай някой друг лекар, да се уточнят нещата". Аз на другия ден хващам един приятел с кола, кара ме във Военномедицинска академия в гр. София. В неврохирургията отидох, горе при началника. Доцентът излезе от операция, прие ме веднага. И той почна - един час гледа дискетата. И ми каза: "Момче, това е много рядко нещо". Аз му казвам: "Докторе, рядко-нерядко - аз си отивам, осакатявам целия, не мога да се движа. Вземай, нещо прави!" "Нищо - казва - не мога да направя, защото, ако барна там - край, изцяло се парализираш." Питам: "Ами тогава какво да правим?" "Нищо - казва - не мога да ти кажа. Опитай

нещо друго"... Та те, лекарите, нищо не направиха, сега на тези гъби трябваше да разчитам... Ама няма как - почвам и ги пия! Само заради децата и заради внуците реших да ги пия! И същата вечер аз вече чувствам, че се парализирам... 40 дена съм лежал ей тука, на това легло, и не мога да мръдна, обаче започнах да пия гъбите. Тогава не можех да си мръдна на 1 милиметър големия пръст на левия или на десния крак. Нищо! Не знаех къде са ми краката! Трябваше да погледна къде са ми краката, за да видя в какво състояние са - ужас!... Както и да е. След 40 дена откакто започнах да ги пия тези препарати, една сутрин се събуждам и гледам - а, аз мога да си мърдам палците на краката!"

Г-н Гаров разказа своята история на 20 септември 2013 г. Сега (03.2015 г.) той се чувства много добре и ходи без бастун. Почти всеки ден той прави дълги разходки от по няколко километра. Ако изключим леката тежест, която усеща в краката под коленете, той твърди, че се чувства отлично. Направените изследвания през февруари 2015 г. показват пълното отсъствие на туморна маса там, където е била преди!

Победих нелечим тумор!

"Той (лекарят) гледа половин час дискетата и казва: "Такова чудо е много рядко нещо - тумор на гръбначния мозък". Аз се шашнах. Тумор на гръбначния мозък. Интрамедуларен тумор на гръбнач-

ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

• гр. СОФИЯ
тел. 0878 931 252
• гр. СОФИЯ
тел. 02/ 952 51 99

• гр. ПЛОВДИВ
тел./факс 032/ 62 24 55 и GSM 0878 780 742

• гр. СТАРА ЗАГОРА
GSM 0878 780 491
• гр. ВАРНА
тел. 052/ 65 13 65 и GSM 0878 10 54 76
• гр. БУРГАС
тел. 056/ 82 11 70 и GSM 0878 950 397

• гр. КЮСТЕНДИЛ
тел. 078 52 32 39 и GSM 0889 32 67 58
• гр. ПЛЕВЕН
GSM 0886 07 50 24
• гр. ВЕЛИКО ТЪРНОВО
GSM 0898 466 376

• гр. РУСЕ
GSM 0896 83 15 80
• гр. ШУМЕН
GSM 0878 646 034
• гр. МАДАН
GSM 0897 92 22 30

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

Диабетът не винаги се проявява с традиционните симптоми - неутолима жажда, често уриниране и скованост на крайниците. Обърнете внимание на следващите признаци, които понякога са свързани с нивото на кръвната захар.

1. Неприятни кожни промени

Тъмни петна по гънките на кожата, обикновено на задната част на врата, на коленете или кокалчетата на крайниците често показват повишена кръвна захар. Високите стойности на инсулин предизвикват разрастване на кожните клетки и меланина - пигмента в клетките, и тогава се появяват тези петна. В такива случаи се прави кръвен тест, който може да установи дали пациентът вече е развил диабет, или е на път да го развие. Тези петна могат да се третират с лазерна терапия.

2. Необяснимо по-добро зрение

Диабетът обикновено се свързва със замъглено зрение, но всъщност от това заболяване зрението може както да се влоши, така и да се подобри. От за-

харния диабет нивата на течностите в организма, включително и в очите, варират и това прави зрението непостоянно. Има пациенти, които твърдят, че когато кръвната им захар е скочила, зрението им се е подобрило, а след като са започнали лечение, отново са сложили очилата си.

3. Неудържим сърбеж

Диабетът нарушава циркулацията на кръвта, което води до сухота и сърбеж на кожата. Диабетиците обикновено се оплакват от сърбежи по крайниците - ръцете, краката и стъпалата. Посъветвайте се с лекар, ако редовната употреба на овлажняващи кремове не успокои сърбежите.

4. Влошаване на слуха

Изследванията показват, че загубата на слуха може да е пре-

5 ИЗНЕНАДВАЩИ СИМПТОМА НА ДИАБЕТА



дупредителен знак за диабет. Хората с по-високи стойности на кръв-

на захар са с 30% по-заплашени от увреждане на слуха от тези с

нормална кръвна захар. Според учените диабетът уврежда кръво-

носните съдове и нервите във вътрешното ухо, от което слухът намалява.

5. Силно хъркане

Около половината от болните от диабет тип 2 имат проблеми с дишането по време на сън. Ако хъркате силно през нощта, а през деня ви се спи, непременно си направете кръвен тест. Канадско изследване показва, че 23% от пациентите с диагноза лека или средна обструктивна сънна апнея развиват диабет в рамките на 5 години и половина. Причината е, че хората, които хъркат по време на сън, отделят стресови хормони, от които кръвната захар се повишава. (ЖД)

Как можеш да понижиш холестерола си без лекарства?



България заема второ място в челната десетка на страните с най-висока смъртност предизвикана от сърдечно-съдови заболявания, алармира Световната здравна организация!!! На глобално ниво над 80% от броя на смъртните случаи са следствие на сърдечно-съдови заболявания, чиито главни рискови фактори са високите нива на холестерол и триглицериди.

Ако си млад най-вероятно все още не си се замислил за усложненията, до които довеждат високите нива на мазнини в кръвта. Внимание! Възможно е много от нас, независимо дали млади или стари, да страдаме от заболявания като хипертензия (високо кръвно) и захарен диабет, предизвикани от висок холестерол, без дори да си даваме сметка за това.

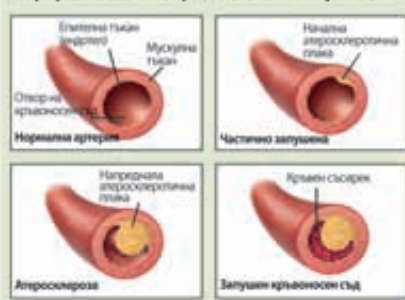
Фибрите КолонХелп нормализират холестерола

Възможно ли е да се контролира холестерола без лекарства? Отговорът е без съмнение ДА! Сега КолонХелп съществува и в България, най-доброто 100% натурално средство от фибри и детоксикиращи растения, препоръчвано за поддържане в нормални граници на нивата на холестерол.

КолонХелп понижава холестерола с до 7-10%!

Скорошни изследвания проведени в САЩ и Европа показаха, че съчетани с бедна на холестерол и наситени мазнини диета, ленените семена и псилиум (т.н. Индийски живовляк) подпомагат нормалната работа на

Холестерола се натрупва по стените на артериите и причинява атеросклероза. Ако не вземеш мерки навреме и не държиш холестерола си под контрол, възможно е да се появят различни усложнения на фона на атеросклерозата: исхемична болест, инфаркт на миокард, мозъчен инсулт.



сърцето. КолонХелп комбинира ефекасно фибрите от ленените семена и псилиум, понижавайки по този начин абсорбцията в червата на хранителния холестерол, който иначе би попаднал в кръвообращението.

Омега 3 за вечно младо сърце!

Със сигурност знаеш колко са полезни Омега 3 мастните киселини за здравето на сърцето, понижаването на холестерола и триглицеридите и за поддържането на еластичността на кръвоносните съдове. Ето защо КолонХелп ти предоставя значителна доза натурален Омега 3 от ленените семена.

1.900 mg - е количеството Омега 3, което ни предоставя дневната доза КолонХелп. То е 3-4 пъти повече от съдържанието на Омега 3 в останалите хранителни добавки. Само си представи! 1900 mg Омега 3 всеки ден! Ако избереш обикновените добавки, ще трябва да вземаш по 3-4 хапчета на ден, което е и по-скъпо!

Избери КолонХелп! Фибрите, които спомагат понижаването на холестерола по естествен начин!

Мнения

Хората следвали пълен курс (3 месеца) с продукта КолонХелп наблюдават понижение на нивата на холестерола с до 7%-10%!!



„След два месеца с КолонХелп и спазване на диета (без мазнини, алкохол, кафе, цигари) холестерола ми падна от 273 до 220. Дори стигнах дотам, че започнах да деля наполовина хапчетата за черен дроб, а и спя много по-спокойно и наистина си отпочивам.“
Антон В., 56 години



„Вече не се чувствам толкова уморена, не се простудявам, отървах се и от залека, а последните ми изследвания показва, че холестеролът ми е паднал от 339 до нормалната си стойност 200. Всичко това с помощта на КолонХелп.“
Димитра М., 50 години

ИЗБЕРИ ColonHelp, един 100% натурален продукт за здраве и красота!

480 гр.
Достатъчно за 2 месеца!

Поръчай сега!

☎ 082.299.999

🌐 www.colonhelp.bg

БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА!

Търсете продукта и в аптеките!



Този продукт е хранителна добавка. Четете внимателно листовката.



Д-р Силвия ПАСКАЛЕВА, специалист по физиотерапия и рехабилитация, Клиника „Евровита“, София

С идването на пролетта зачестяват хората, идващи с оплаквания от главоболия, световъртежи, все симптоми, които са от т. нар.

ДА ПОМОГНЕМ НА ОРГАНИЗМА ДА СЕ СБОГУВА СЪС ЗИМАТА

предвестници на пролетната умора. И това не е мит. Наистина пролетната умора като състояние съществува и тя настъпва винаги с промяната на времето - в края на грипната опашка, тогава когато организмът е доста изтощен от срещи с вирусите, от бактериални инфекции и т.н. и в същото време идват и първите признаци на затоплянето, "пукването" на пролетта и на хубавото, слънчево време. Пролетната умора е състояние на ор-

ганизма, което доста често пъти води до слаба концентрация във всекидневието, до дисбаланс, намалена работоспособност, дискомфорт.

Това, което прави впечатление в последно време, е, че хората все по-отрано започват да вземат мерки, дори и за отделни, не толкова силно изразени симптоми, които усещат, и вече наблягат все повече на профилактиката. Това е наистина много похвално, защото, и аз често го каз-

вам - несравнимо по-лесно е да вземеш предпазни мерки, дори и икономически по-изгодно е и за пациента, и за терапевта, отколкото да се лекуват вече настъпилите последствия или усложнения.

Колкото и да има вече и през зимата на пазара изобилие от сезонни плодове и зеленчуци, всъщност те не са достатъчно богати на необходимите за човешкия организъм витамини. А именно липсата им води до пролетна

умора. Допълнителният прием на витамини е реална необходимост за организма, особено когато човек се занимава с интензивна физическа или умствена работа. Но, от друга страна, не е добре да се взимат просто така безразборно всякакви витамини или да се предозират количествата. Аз лично предпочитам по-простите комплекти, насочени към определени проблеми. По-често изписвам на пациентите си препарата "Амбинор" например, защото го намирам за прекрасна комбинация, съдържаща аминокиселините аргинин и аспартат, както и магнезий и витамин В₆.

Основната функция на аргинина е да "набави" на организма нужната енергия по напълно естествен механизъм. Докато аспартатът действа детоксикиращо и спомага за изчистването на токсините от организма, натрупани вследствие на процесите на обмяна, приемани медикаменти и т.н.

С комбинираните си качества продуктът "Амбинор" дава изключително бърз ефект - дори и при изтощение, възникнало поради много интензивна натовареност. Много подходящ е и след спортна активност. Известно е, че липсата на

витамините от групата В води именно до усещането за отпадналост, умора, до слаба концентрация, дисбаланс.

Аз предписвам една до две ампули на ден. Може няколко дни да се вземат две ампули, защото така тонусът се възстановява много бързо. Това е течен препарат, който изключително активно се абсорбира и буквално петнадесет минути след приемането човек се чувства свеж, много тонизиран, енергизиран. Магнезият пък избавя от крампите, а това са неприятни симптоми, от които много хора се оплакват, особено нощем. Крампите се дължат на намаляване на нивата на магнезий вътре в мускулите.

Отзивите от пациентите ми за "Амбинор" са много добри. Споделят, че даже още на втория, третия ден след приемането на препарата чувстват положителната промяна, освежаването, прилива на сили.

Обикновено пролетната умора е преходно състояние и ако организмът бъде подпомогнат с подходящите препарати, симптомите отзвучават за седмица-две и човек възвръща добрата си кондиция. Ако въпреки това все още се чувства силна отпадналост, световъртеж, понижена работоспособност - това би могло да е развитие на анемия - тя също е типична за пролетта. В този случай подходът е друг, първо трябва да се направят изследвания, да се види състоянието на кръвта, да се консултира с хематолог и да се приемат съответните лекарства.

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин В₆

ПРЕЗАРЕДИ С АМБИНОР!



За повече енергия и жизнен тонус при:

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



Само
2 ампули
дневно

ЕСОФАРМ

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

СПАНЕТО НА ТЪМНО ПАЗИ ОТ ЗАТЛЪСТЯВАНЕ

Спането в тъмна стая предотвратява появата на затлъстяване и ракови заболявания. До този извод стигнаха учени от САЩ след редица изследвания. Американските специалисти предупреждават, че в спалнята не бива да се оставя никакъв източник на изкуствена светлина, който е враг на здравия сън. Много е важно човешкият организъм напълно да се пренастрои на нощен режим и да може пълноценно да си отпочине. Освен това специалистите отбелязват, че за да си

осигурим здравословен сън, прозорците на спалнята трябва да са закрити с плътни пердета или щори, телефоните и компютрите да са изключени или оставени в друго помещение. Именно новите технологии отделят слабата светлина, която напряга мозъка и предизвиква напрежение и тревога у хората.

Американските учени смятат, че ако не спазваме тези правила, нарушенията в съня може да доведат до ракови и сърдечносъдови заболявания, затлъстяване и депресия. (ЖД)

Нарасналото потребление на енергийни напитки в света е опасно за здравето на населението, особено за младежите. Това показва съвместно изследване на учени от Европейския регионален офис на Световната здравна организация, посветено на последствията от бума на енергийните напитки в развитите страни през последното десетилетие.

"Енергийният" бум

"Енергийни" се наричат безалкохолните и слабоалкохолните газирани напитки, които съдържат различни тонизиращи биологично активни вещества - кофеин, екстракт от гуарана, женшен, мате, аминокиселината таурин, алкалоидите какао, теобромин и теофиллин, а също така витамини и въглехидрати. Производителите на енергийни напитки твърдят, че те оказват стимулиращо действие върху организма, като повишават физическата и умствената работоспособност.

Първата енергийна напитка се появява още през 1960 г. в Япония. В магазините в Европа тези напитки започват да се продават през 1987 г. и бързо стават много популярни. В САЩ енергийните напитки се появяват едва през 1997 г. Истинският световен бум обаче започва след 2000 година. През 2006 г. в света са регистрирани почти 500 нови марки енергийни напитки. В САЩ за пет години, от 2008 до 2012, продажбите се увеличават с 60%, достигайки сумата от 12,5 милиарда долара.

Благодарение на агресивната реклама новите напитки бързо стават модни, особено сред младежите, които започват да ги смесват с алкохол. По данни на Европейската агенция по безопасност на храните за 2011 г. в 16 страни от общността около 30% от хората над 18 години и 18% от децата до 10 години редовно употребяват енергийни напитки. Най-много млади любители на тези напитки има в Чехия - 82% младежи и 40% деца.

Това бурно разпространение на новия вид напитки сред младото поколение предизвиква загриженост за неговото здраве сред световната научна общност. В подкрепа на тези опасения са появяващите се в медиите съобщения за смъртни случаи сред

ДОКАЗАХА ВРЕДАТА ОТ ЕНЕРГИЙНИТЕ НАПИТКИ

младежите, които се свързват с употреба на енергийни напитки с висока концентрация на кофеин заедно с алкохол.

Опасни последствия

Както показва научно изследване, тези опасения съвсем не са безпочвени. Учените анализирали публикациите във всички научни списания в света за влиянието на енергийните напитки върху организма. Получените резултати потвърдили, че двете основни опасности са кофеинът и алкохолът.

Кофеин

Въпреки че нивото на концентрация на кофеин в някои марки кафе е по-високо, отколкото в една енергийна напитка, за разлика от нея кафето обикновено се пие бавно и докато е горещо. Това намалява риска от кофеинова интоксикация. Освен това в стремежа си да завоюват пазара производителите предлагат енергийни напитки с все по-високо съдържание на кофеин. По официални данни приносът на енергийните напитки в общото потребление на кофеин при децата достига 43%, при подрастващите - 13%, а при възрастните - 8%. Интоксикацията с кофеин води до учестен пулс, повишено кръвно налягане, гадене, повръщане, конвулсии, психоза и в редки случаи дори смърт. Авторите се натъкнали на няколко публикации в САЩ, Швеция и Австралия за летален изход от сърдечна недостатъчност и гърчове след изпиване на няколко енергийни напитки.

Особено опасно е редовното приемане на високи дози кофеин за децата и подрастващите. То предизвиква неврологични и сърдечносъдови нарушения, депресия, намаляване на когнитивните способности, а също така води до зависимост и въобще към склонност към рисков поведение, към наркомания и алкохолизъм.

Алкохол

По официални данни около 70% от младежите от 18 до 29 години смесват енергийните

напитки с алкохол. И както сочат резултатите от многобройни изследвания, последствията от тази комбинация са много по-лоши, отколкото от самия алкохол. Това е свързано с противоположното действие на коктейла: енергийната напитка оказва стимулиращо въздействие на нервната система, а алкохолът - потискащо. Хората престават да контролират количеството на изпитото, тъй като кофеинът замаскира степента на опиянението.

В САЩ от 2010 до 2011 г. са били регистрирани почти 5000 случая

на алкохолни отравяния, главно сред студентите, вследствие на употреба на енергийни напитки заедно с алкохол. Освен това е открита несъмнена връзка между употребата на тези коктейли и появата на склонност към сексуално насилие, скандали, употреба на наркотици, самоубийства.

Политиката към енергийните напитки

Енергийните напитки са напълно забранени в Дания, Турция, Норвегия, Уругвай и Исландия, а също така и в някои американски щати,

сред които Вашингтон, Юта, Оклахома и Мичиган. От 2014 г. европейските правила изискват на всички енергийни напитки с високо съдържание на кофеин (над 150 милиграма на литър) да има маркировка с предупреждение, че употребата е нежелателна за деца, бременни и кърмачки. В повечето страни от Евросъюза, в които тези напитки все още не са забранени, са въведени ограничения за продажбата им, на първо място, за непълнолетните. На пример в Швеция е забранено да се продават енергийни напитки на

деца под 15 години, а някои видове се продават само в аптеките.

В Канада на етикетите има информация за максимално разрешената дневна консумация на съответната енергийна напитка и предупреждение, че смесването с алкохол е недопустимо. В Австралия и Нова Зеландия производителите на енергийни напитки преминават през сложна процедура по регистриране на продукцията си. А в Унгария от 2012 г. енергийните напитки са включени в списъка на потенциално вредните продукти. (ЖД)

Хранителна гобавка

N-Ti-Tuss®

Билков сироп

Билкови таблетки за смучене

За здраво гърло и чисти бели гробове!

ЕС©PHARM

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

1. Синеоките хора имат един прародител

Цветът на очите и по-точно на ирисите се определя от количеството меланин в организма. Предполага се, че отначало всички хора са били с кафяви очи. Неотдавна датски учени откриха генетична мутация, появила се преди 6-10 хиляди години, която е причината за сините очи. Според учените всички синеоки хора имат един прародител, защото те са с една и съща генетична мутация.

Цветът на очите не е само особеност на външния вид на човека. Установено е, че рискът за хората със сини и сиво-сини очи да развият меланом е с 57 процента по-висок в сравнение с тъмнооките хора. Зелени-

МАЛКО ИЗВЕСТНИ ФАКТИ ЗА ОЧИТЕ

те и сивите ириси повишават риска с 51 процента.

2. Ослепяването най-често настъпва заради наличието на перде или глаукома

В света има 39 милиона слепи хора и още 246 милиона души със сериозни проблеми със зрението. Най-разпространените причини за загуба на зрението са пердето (катаракта) и глаукомата. 51 процента от всички случаи на слепота настъпват след-

ствие на катаракта, но за разлика от глаукомата пердето може да се отстрани хирургически.

От глаукома, втората по честота причина за загубата на зрението (и първа в развитите страни), страдат 60 милиона души. При това заболяване повишаването на вътреочното налягане поврежда зрителния нерв, което води до ослепяване. Рискови фактори са нездравословният начин на живот, ранната менопауза при жените, цветът на кожата - чернокожите имат по-тънка рогови-

ца и отклонения в зрителното поле, които не са характерни за бялата раса. Съществуват някои доказателства, че заместителната хормонотерапия след менопаузата може да защити жените от глаукома.

3. Морковите и боровинките не подобряват, но предпазват зрението

Няма доказателства, че витамин А подобрява зрението, но той влияе на здравите очи, като ги предпазва от ксерофталмия - су-

хота на роговицата и конюнктивата. Бета-каротин заедно с цинк, витамини С и Е понижават риска от развитие на макулна дегенерация при възрастните хора - една от доста разпространените причини за загуба на зрението. Известно е обаче, че при пушачите бета-каротинът повишава риска от развитие на рак на белите дробове и за тях се препоръчват други каротиноиди, като лутеин и зеаксантин. Богати на тези антиоксиданти са зелените, спанакът и ряпата. А по отношение на бо-

ровинките за съжаление няма убедителни доказателства, че са полезни за зрението.

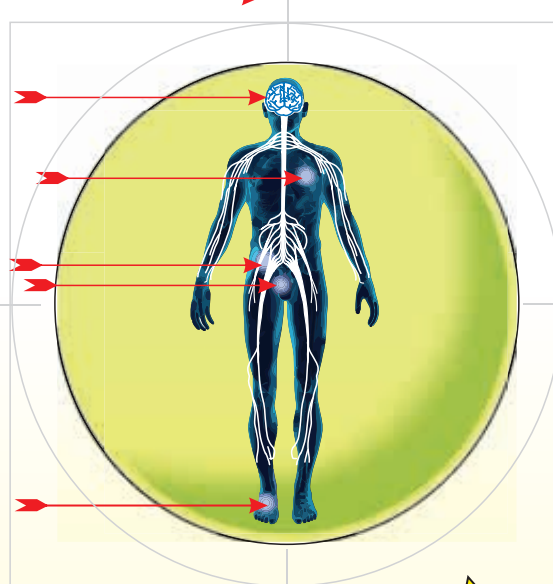
4. Трансплантацията на очи засега не е възможна

Лекарите присаждат успешно само роговица, но трансплантацията на очна ябълка засега е невъзможна. Сложността идва от това, че всяко око е свързано с мозъка с 1 милион нервни влакна. При срязване на влакната на зрителния нерв и трансплантацията те не могат сами да се възстановят, а лекарите не знаят как да ги реконструират изкуствено. В момента изследователите работят по метод за подобряване на регенерацията на зрителния нерв, който ще се развива в бъдеще. (ЖД)



Хранителна добавка
Lipomax
Алфалипоева киселина
60 капсули x 300 мг

Погобрява състоянието
и профилактира увредите
при диабетна полиневропатия



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

В аптеките



ПОМОЩ ОТ ПРИРОДАТА
ПРИ ХОРМОНАЛЕН ДИСБАЛАНС
С КАЧЕСТВЕНИТЕ ПРОДУКТИ
НА TERRAPOINT GMBH, АВСТРИЯ

Диоскорей корени растителни капсули x 30



Съдържа фитохормона диосгенин като източник на естествен прогестерон, който значително подобрява състоянието на женския организъм по време на менопауза. Балансира отношението естроген - прогестерон и намалява симптомите на пременструалния синдром. Подпомага нормалния хормонален статус по време на полово съзряване. Препоръчва се за регулиране на менструалния цикъл и фертилните функции на жената от пубертета до климактериума. Екстрактът от корените на диоскорейта способства за производството на дехидроепиандростерон (ДХЕА) - прохормон, на чиято основа ендокринните жлези произвеждат повече от 20 различни (предимно полови) хормони. Използва се при нарушена функция на хипофизата, хипоталамуса, надбъбречните жлези и яйчниците. Действа подмладяващо и регенеративно върху физическото тяло в съчетание със стимулиращ ефект върху емоциите и психиката.

Червена детелина растителни капс. x 30

Червената детелина е сред богатите на фитохормони растения, които предпазват организма от ксенохормоните. Притежава висока концентрация изофлавонови (растителни естрогени), в съчетание с бета-каротин, калций, желязо, фосфор, калий, селен, цинк, витамини В₃, С и Е. Прилага се успешно за регулиране на жлезите с вътрешна секреция и за отстраняване на горещите вълни, изпотяването, депресията, нарушения сън и сърдечносъдовите смущения през менопаузата. Намалява риска от остеопороза, мастит, потиска апетита. Възстановява функциите на организма след продължително приемане на кортикостероиди и антибиотици. Червената детелина е имуностимулатор, подобрява циркулацията на кръвния и лимфния поток, пречиства кръвта, тонизира гладката мускулатура на кръвоносните съдове, балансира нивото на хемоглобин и броя на кръвните плочици.



За информация се обърнете към вносителя:
"ФАРМАБИОН ПЛЮС" ЕООД,
тел. 02/9532601, www.pharmabion-plus.dir.bg

ГЛИКЕМИЧЕН ИНДЕКС - ЩО Е ТО?

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Според статистиката около 3% от населението на света, т.е. над 210 млн. души страдат от захарен диабет. Заболяването се характеризира с повишено ниво на глюкоза в кръвта и се дължи или на слаба реакция на клетките към хормона инсулин, или на недостатъчното му производство от задстомашната жлеза (панкреаса). Инсулинът стимулира клетките да усвояват глюкозата, осигурявайки по такъв начин нужната на организма енергия. В случай че клетките не са в състояние да усвояват напълно глюкозата, постъпваща с храната, тя се натрупва в кръвния ток и причинява редица патологични отклонения в нервната, сърдечносъдовата и други системи на човешкото тяло.

Съществуват главно две форми на това коварно заболяване - диабет тип 1, дължащ се на неспособността на организма да произвежда инсулин, и диабет тип 2, който се дължи на отслабването на реакцията на клетките към този хормон. Нерядко диабет тип 2 е съпроводен със занижено производство на инсулин от панкреаса. Съществува и една трета форма, т.нар. гестационен диабет, който се проявява при бременност и като правило изчезва след раждането.

Коварността на захарния диабет се заключава в това, че **глюкозата е основен източник на енергия в човешкия организъм и единствен енергиен източник за мозъчните клетки.**

Ето защо нарушаването на този изключително сложен процес на усвояването ѝ има толкова много негативни последици за организма. Многобройни наблюдения относно влиянието на различни храни върху нивото на глюкозата в кръвта показали, че техният "принос" зависи както от вида на въглехидратите, така и от съпътстващите ги съставки - протеини, липиди, фибри и т.н. Видът и дълбочината на топлинната обработка, както и степента на раздробяване на продукта също оказват влияние. През 1981 г. канадският профе-

сор Дейвид Дженкинс от университета в Торонто въведе в употреба т.нар. гликемичен индекс (ГИ), отчитащ реакцията на организма към съответната храна в сравнение с тази спрямо чистата глюкоза, на която е присвоен ГИ 100. **Храните с нисък ГИ предизвикват бавно покачване на нивото на глюкоза в кръвта.**

Колкото по-висока е стойността на този показател, толкова по-рязко се повишава това ниво. Опитът показва, че най-съществено влияние върху ГИ оказва видът на въглехидратите в приеманата храна. Лесноусвояемите монозахариди и дизахариди повишават рязко и чувствително стойностите на ГИ на съответната храна, докато полизахаридите водят до понижаване. В рамките на монозахаридите и дизахаридите също се наблюдават различия в тяхното влияние върху ГИ. Например фруктозата е с ГИ 20, независимо че има идентичен химичен състав с глюкозата. Поради различен строеж на нейната молекула обаче тя поема друг метаболитен път в организма - усвояването ѝ става почти напълно от клетките на черния дроб, където се превръща в свободни мастни киселини. Натрупването им в големи количества води до чувствително увеличаване на липидите в организма, т.е. до затлъстяване и сърдечносъдови проблеми.

В черния дроб част от фруктозата се превръ-

ща в глюкоза, но този процес е много бавен.

Към предимствата на фруктозата може да се отнесе фактът, че при еднаква калорийност със захарта - 380 ккал(1590 kJ)/100 г, тя е около 1,7 пъти по-сладка от нея. Но тъй като чувството на ситост се определя от нивото на глюкоза в кръвта, при заместването ѝ с фруктоза хормонът лептин не подава сигнал на мозъка за достигане на нивото на насищане на организма, поради което консумирането на прекалено големи количества фруктоза (над 30 г/ден) е сериозна предпоставка за придобиване на наднормено тегло. Ето защо след първоначалната еуфория сред диетолозите по отношение на фруктозата (и то главно поради ниския ѝ ГИ) сега отношението към широкото използване на този монозахарид в диетата е значително по-умерено и с повече резерви.

Още повече че се натрупаха немалко съобщения за развитие на инсулинова резистентност при повишената консумация на фруктоза, водеща до диабет тип 2.

Установено е, че предварителната термична обработка на храните, съдържащи значителни количества полизахариди (нишесте), както и раздробяването им, води до повишаване на ГИ. Раздробяването способства за по-добро храносмилане, а оттам и до по-добро усвояване на въглехидратите. Например варените картофи имат ГИ 65, пюрето - 90, а печените (по-високотемпературна обработка от варенето) - 98. Стойността на ГИ на пшеничното брашно е 70, докато тази на белия хляб е 95.

Протеините, съдържащи се в съответната храна, понижават скоростта на нарастване на нивото на глюкозата в кръвта. Т.е. при идентично съдържание на въглехидрати най-нисък ГИ има храната с най-високо съдържа-

ние на протеини. Липидите забавят храносмилането и всмукването на глюкозата в червата, т.е. също способстват за понижаване на ГИ. Например дори чашена лъжичка растително масло способства за осезаемо понижаване на ГИ на приетата храна.

Съобразно стойността на ГИ храните се делят на "добри" - с ГИ под 50, и "лоши" - с ГИ над тази стойност.

Добре е предразположените към това заболяване, както и страдащите от него да имат добра информация за този важен показател на различните храни и да избягват консумирането на такива, отнасяни към "лошите" от гледна точка на приноса им към нивото на глюкоза в кръвта. Такива храни са например фурмите с ГИ 146 (!), пивото (110), хамбургерът и геврекът с ГИ 103, пържените картофи (95), хотдогът (90), попкорнът (85), крекерите и подсладеното кондензирано мляко (80), динята (72), кока-колата, спрайтът, фантата, варената царевица, тиквата, сладоледът, халвата (70), бананите, пълешът и майонезата (60) и т.н. Списъкът на подобни храни е твърде дълъг.

На противоположния полюс са "добрите" храни, към които се отнасят например натуралното мляко с ГИ 32, нискомасленото мляко (27), нискомасленото кисело мляко (35), сухите вина (44), сокът от

моркови, натуралните сокове от портокали и ябълки (40), натуралният гроздов сок (48), горчицата и грахът (35), ягодите (32), ябълките и цветното зеле (30), кетчупът, доматиеният сок, сиренето тофу, спанакът, червените чушки, репичките и ряпата (15), патладжаните, броколито, зелените чушки, бялото главесто зеле, марулята и гъбите (10) и т.н. Този списък също е достатъчно дълъг, така че изборът е наистина широк.

Като **правило пчелният мед се приема за храна с твърде висок ГИ.** Опитът показва обаче, че поради различното съотношение на глюкоза и фруктоза, както и на други въглехидрати, ГИ на този продукт може да се движи в твърде широки граници - от 30 до 95. Например акациевият мед има ГИ 32 и той с право се нарежда между "добрите" храни от гледна точка на този показател. А останалите лечебни и профилактични качества на меда са добре известни.

Казаното дотук следва да се вземе под внимание от страдащите от диабет при съставянето на дневното меню. Следва да се има предвид, че различните видове хляб съдържат многобройни добавки - подобрители, усилители на вкуса, подсладители, набухватели, обезцветители, оцветители, глутен и т.н., които могат да внесат съществени изменения в стойността на ГИ на съответния продукт. Затова при възможност за предпочитане е домашно приготвеният хляб, още по-

вече че на пазара има широк избор на битови хлебопекарни с отлични качества.

Следва да се спазва правилото с всеки следващ прием храната да е с по-нисък ГИ, така че вечерта той да е най-нисък.

Енергийните разходи на организма по време на сън са най-ниски, както и необходимото количество глюкоза за поддържане на жизнените му функции. При внасяне на значими количества глюкоза в организма преди сън в основната си част тя ще се превърне в мазнини. За предпочитане е да се консумират пресни плодове и зеленчуци, а не техни сокове, дори и свежоизцедени (фреш). В плодовете се съдържат значителни количества фибри, които способстват за понижаване на ГИ. Желателно е плодовете да се консумират с кожата, тъй като, освен че съдържа редица биологично активни вещества, тя удължава храносмилането и понижава ГИ.

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

gpopov_bg@yahoo.com

...повече от хепатопротектор!

SAM-е Real съдържа активната съставка S-adenosyl-L-methionine (Sam-e), позната още като адеметионин, S-адеметионин и SAM. Поради високата си ефективност, молекулата е една от най-използваните в помощ на правилното функциониране на черния дроб.



Молекулата е ключова при синтезирането на глутатион, таурин и регулира действието на различни ензими, което я прави особено ефективна при лечение на нарушени чернодробни функции или просто при профилактика и детоксикация на черния дроб. В тази връзка Сам-е Рийл е особено подходящ хепатопротектор при прекомерна и/или продължителна употреба на алкохол и медикаменти.

Произведено от Gnosis Bioresearch - САЩ за Хербамедика ЕООД, тел.: 02/818 48 70; www.herbamedicabg.com

Тина БОГОМИЛОВА

Бадемите са източник на енергия, сила и младост. Дървото се споменава още в Библията като символ на плодородие, а ядките му са били подправка само за трапезата на богоизбраните.

Бадемите са нискокалорични, но съдържат много протеини, фибри, полезни мазнини, цинк, магнезий, мед, фосфор, калий, калций, желязо, витамините А, Е, D, B₁, B₂ и B₆ и важни антиоксиданти. Те пазят сърцето, регулират стомаха и подобряват паметта.

Ядките се смилат чрез специална технология за получаването на чудодейно масло, в което се запазват непокътнати ценните съставки. Бадемовото масло е мощен съюзник в битката с бръчките, защото е много богато на "витамина на младостта" Е. Разбрали са го още Клеопатра и Катерина Медичи, прочути с

БАДЕМОВОТО МАСЛО Е МОЩЕН СЪЮЗНИК В БИТКАТА С БРЪЧКИТЕ

копринено гладките си кожи.

Маслото от сладкия бадем и досега е незаменимо в антиеиджинг козметиката, тъй като съдържа в големи количества и полезните не наситени мастни киселини олеинова и линолова.

Маслото няма цвят, има лек, приятен аромат. Прилагано директно върху кожата, облекчава болките в мускулите, успокоява нервната система и извлича токсините. То е едно от базовите масла в ароматерапията.

Употребява се в сапуни, лосиони, кремове, балсами за устни, маски, балсами и шампоани за коса. Но се среща и в декоративната козметика - за очна линия, сенки, моливи и червила.

Наричат го "кожно

масло", тъй като неговият състав е най-близък до този на кожата ни, бързо попива, успокоява и омекотява. Бадемовото масло хидратира в дълбочина, изравнява тена, коригира пигментацията, премахва тъмните кръгове под очите и предпазва от вредните слънчеви лъчи. Редовните масажи на лицето премахват малките бръчки, особено около очите, устните и носа. Високото съдържание на витамини А и Е насърчава овлажняването на кожата и помага за почистване на порите, по-малко петна, черни точки и пъпки. Маслото подпомага клетъчното обновяване и изчегъртва мъртвите клетки, затова е подходящо за всеки тип кожа.

При много суха кожа е полезно да се добавят

няколко капки от маслото в ежедневния крем, също и да се прави масаж на лицето през вечер. Бадемовото масло, смесено с мляко, премахва торбички под очите и тъмни кръгове. Избелваща маска при петна и лунички се получава от ситно настърган картоф, бадемово масло, лъжица прясно мляко и овесено брашно.

Маслото има сгъващо действие и е предпочитано за масаж на тялото, тъй като помага при влошено кръвообращение и разтягане на мускули при тренировки. Масажи с бадемово масло се препоръчват при бременност, след раждане, при рязко напълняване или отслабване, срещу стрии и целулит.

Може да се използва като овлажнител за

тялото веднага след душ, идеално е и за направата на домашен пилинг за тяло или лице. Може да служи и за демакияж, тъй като успешно разтваря остатъците от грима, без да запушва порите.

Бадемовото масло е и изпитан трик за погъсти мигли, омекотяване на кожичките около ноктите, напукани устни.

Чудодейната паста е сред най-мощните природни илачи за заздравяване на косата. Подхранва корените, стимулира растежа, засилва блясъка. Необходимо е просто да се масажират редовно скалпът, за да блести гривата и да се изпари пърхотът. Срецу пролетния косопад помага маска от равни части зехтин, бадемово масло и ампула витамин А, която трябва да

престои поне 2 часа. Смес от жълтък, кисело мляко, хума, мед, бадемово масло, зехтин и ракия пък се втрива в корените за лъскава грива.

Козметична майонеза, полезна за кожата и косата, се получава от жълтък и малко бадемово масло.

Бадемовото масло е много здравословно, но само ако е 100% чисто. Съхранява се на тъмно и прохладно място при температура между 7 и 25°C. В противен случай гранясва и започва да мирише неприятно. Препоръчително е да се използва до 3 месеца след отваряне на шишенцето.

Бадемовото масло може да се използва като хранителна добавка и лекарство за по-добро храносмилане и повишаване на имунитета. Само трябва да се добави чаена лъжичка от възшебното масло в млякото или сока.

НОВА ФОРМУЛА ЗА УКРЕПВАНЕ НА СТАВИТЕ

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

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

Според статистиката почти при



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

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

Специалистите препоръчват за предпазване и забавяне влошаването

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

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



Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg



С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - под 1 ppm

За добра памет, концентрация и кръвооросяване

ECCOPHARM

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

Рохко, поширано, на омлет или на очи, яйцето е една от най-бързите, евтини и питателни храни, които можем да сложим на трапезата си. Тънкостите в правилното приготвяне обаче препъват дори кандидатите за майстор готвач във всеки сезон на световното кулинарно шоу "Мастершеф", затова и "простото сложно" яйце е включено в задължителната програма на всяко от тях.

Така стана и в първото българско издание на състезанието, когато оцелелите след техническото рязане на лук участници трябваше да превърнат едно-единствено яйце в главен герой на оригинално свое ястие. Някой си счупи единственото ценно яйце и поднесе само жълтъка, друг го удави в толкова много съставки, че не се усещаше, трети забравиха къде са отишли и се представиха от

В главната роля: яйцето

семпло по-семпло. Затова днес ще се консултираме с кулинарния класик Жак Пепен и ще си сложим няколко различни рецепти и техники в тетрадката с вкуснотии, за да блеснем при повод.

Колко да варим яйцата?

Решавате да се представите на гаджето

със закуска в леглото и го питате как да му е сварено яйцето. Преди това обаче трябва да сте потренирали, защото много зависи от големината; от надморската височина на мястото, където живеем; от котлона и съда; от температурата на водата. Трябва и да сте видели от вечерта да извадите яйцата от хладил-

ника, защото иначе неизбежно ще се спукат.

За твърдо сварени яйца кулинарният доайен Жак Пепен препоръчва с остра игла да прободете черупката откъм дупето: така, дори сложени в гореща вода, те няма да се напукат заради изравняването на налягането. Не правете това, ако ще съхранявате варените яйца в хладилника - те могат да престоят там до две седмици и винаги да имате подръка енергийна закуска или добавка към салати.

Степен на твърдост/рохкавост на яйцето	Минути варене на яйцата, след като водата заври, поставени в студена вода	Минути варене на яйцата, поставени във вряща вода
Течен жълтък и леко рохкав белтък	3	5
Рохкав жълтък и твърд белтък	4	6-7
Полурохлава жълтък и твърд белтък	5-6	8-10
Твърдо сварен жълтък и белтък	8	12-15

Още безценни идеи за съвършено яйце

Опитният готвач Пепен съветва да чупим яйцата върху твърда, гладка повърхност, а не на ръба на купата - така черупката ще се натроши и ще влезе навътре. Обирането на частици попаднала в сместа черупка става само с друга черупка.

Жълтъци от белтъци се разделят най-лесно с пръсти: загребете жълтъка от купата, прехвърляйте го от едната ръка в другата и нека белтъкът сам се отцеди между пръстите;

За да се обелят по-лесно яйцата, ги слагайте шоково в купа с вода и лед. Още по-лесно ще махнете черупките под течаща вода, като захванете под ципата;

Никой не обича преварено яйце, когато жълтъкът добие тъмнозелен ореол. Затова варете яйцата точно определено време и веднага ги охлаждайте. Кухненският таймер ще ви е от полза не само за постигането на идеално свареното рохко яйце, но и при всяко готвене с определено време.

Наредете яйцата за варене в достатъчно голяма тенджерка, за да не се допират и да са покрити с поне два пръста вода отгоре. Добавянето към водата на сода, оцет, сол или каквото и да е друго е доста спорно: понякога съм сипвала и шепа сол на варените за великденско боядисване яйца и пак половината са се напуквали.

Приведената табличка е ориентировъчна, но имайте предвид, че рох-

кав белтък можете да си позволите само при доказано пресни яйца, а и не е особено вкусен. Майсторството е белтъкът да се втвърди, а жълтъкът да остане течен в средата. Ето заради този висш пилотаж хвъркват доста глави на кандидати за майстор готвачи, а и можете да разочаровате половинката.

Темата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА
www.bonboniera.bg



Жак Пепен обича яйцата всякак и често ги включва в менюто си. Една от любимите му рецепти е

Ветрило от аспержи със сос от горчица



У нас този класически средиземноморски зеленчук е все още скъп и смятан за деликатес, но е лесен за приготвяне по празничен повод за ефектен и вкусен ордьовър. Изберете тъмнозелени, едри и твърди стръкове. Майсторът винаги обелва долната им част с белачката за зеленчуци, за да станат по-крехки. Сварете ги непосредствено преди поднасянето и не ги охлаждайте в студена вода, защото губят вкуса си. По-добре ги поръсете с малко лимонов сок, за да си запазят цвета.

За 4 порции ви трябва: 2 големи яйца, половин килограм зелени аспержи, сол и накълцан див лук за поднасянето. **За соса се разбиват** половин чаша майонеза, 2 с.л. дижонска горчица, 1 с.л. червен винен оцет, голяма щипка прясно смлян черен пипер и към 2 с.л. вода до гладка текстура. **Време на готвене:** 30 минути.

Сложете яйцата в достатъчно количество кипяща вода - нека се сварят за десетина минути. Отцедете и разтръскайте, за да се натрошат черупките. Покрийте с лед и оставете настрана за 15 минути, докато изстинат напълно. Обелете яйцата и ги нарежете на малки кубчета.

В голям тиган кипнете 3 чаши вода и посолете. Настанете аспержите удобно хоризонтално и покрийте. Гответе 4-5 минути, но внимавайте стръковете да останат твърди. С решетеста лъжица ги извадете, отцедете и наредете в плато за сервиране. Преди поднасянето ги оформете като ветрило. В долната част полейте със соса, наръсете с кубчетата варени яйца и украсете с див лук.

„Кокот“ със сметана и гъби

Огнеупорните купички за суфле или за крем от керамика или стъкло (кокот) са много подходящи за това индивидуално ястие: късна закуска, основно за обяд или ордьовър вечер. Намажете ги предварително с масло и поръсете с черен пипер и накълцани зелени подправки. Сервирайте със запечени, намазани с масло пръчици от филийки ръчен хляб.

За 4 порции ви трябва 4 големи яйца. И още: 1 с.л. зехтин, 2 с.л. лук шалот на ситно, 2 печурки на тънки жулиени, половин чаша пълномаслена сметана, 3 с.л. грюер (или друго зряло сирене), 1 с.л. коняк, сол и черен пипер на вкус. **Време за готвене:** около 30 минути.

В зехтина на силен огън задушете лука, докато побелее, и добавете гъбите, солта и пипера. Гответе 2 минути и залейте със сметаната. Нека заври и се сгъсти за 2-3 минути. Разделете соса на дъното на 4 купички и поръсете с кашкавала.



Идеалният омлет а ла Пепен



Френският класически омлет, златист и сочен, има специфична техника и нищо общо с твърдата смес на буци, която изсипваме в чиниите си по нашенски. Опитайте да направите това пухкаво съвършенство и няма да се върнете към старите си навици.

За 1 порция пригответе 3 яйца, 1 с.л. масло, сол и прясно смлян черен пипер на вкус, пера див лук.

Разбийте леко яйцата в купа с вилица, като ги подправите със сол, пипер и накълцания див лук. Загрейте маслото в тиган с диаметър 20 см, докато се разтопи, сгореци и престане да се пени. Сипете яйчената смес в средата на тигана и гответе на средна температура за 1 минута, докато започнат да се образуват ръбчета по края. Тогава с вилицата започвайте да бъркате яйцата интензивно и да обирате ръбчето, като същевременно с другата ръка въртите тигана, докато течното се смеси със стегнатото, за не повече от 1-2 минути. Омлетът трябва да остане леко течен отгоре. Тогава разтръскайте тигана, наклонете и, като държите дръжката с две ръце, внимателно навийте омлета на руло. Ще се образува полумесец, а вие завийте и долния ръб и претъркулнете навития омлет в чиния. Когато срежете, ще видите златистата коричка отвън и кремообразната вътрешност на перфектния френски омлет.

ДОВИЖДАНЕ, ПОЗДРАВ ПРИ РАЗДЯЛА

НЕЛЕПОСТ, ПАРАДОКС

РУСКИ САМОЛЕТИ

ГОЛЕМЕЦ, ПЪРВЕНЕЦ

СУМА

СТИХИЙНИ ВЕТРОВЕ

СТИХОТВОРЕНИЕ ЗА ВЪЗХВАЛА

МОНГОЛСКИ СКОТОВЪДИ

СИН НА ЮДА /БИБЛ./

В НАСТОЯЩИЯ МОМЕНТ, СЕГА

ИЗТОЩЕНИЕ, ОТПАДНОСТ

НАРКОЗА

ГОЛЯМ МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ

ЧЕРНА МАСА ДОБИВАНА ОТ ДЪРВА ИЛИ ВЪГЛИЩА

СТРАННО-ПРИЕМНИЦА

РУСКИ САМОЛЕТИ

ИТАЛИАНСКИ КОМПОЗИТОР 1792-1868

ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ЗА ПРЕНАСЯНЕ НА БОЛНИ

МУЗИКАЛНА НОТА

ТРАНСФЕР НА ПАРИЧНА СУМА

БАС, ОБЛОГ

РОБСТВО

ТУРСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

БИВША НАША ГИМНАСТИЧКА

ГОЛЕМИ МУЗИКАЛНИ ИНСТРУМЕНТИ

РАЗСЪДЪК, ИНТЕЛЕКТ

ГЕРОЙ НА М. РАВЕЛ „ИСПАНСКИ ЧАС“

НАША ПИСАТЕЛКА 1887-1949

ТУРСКИ ЧИНОВНИЦИ В МИНАЛОТО

АЛКАЛОИД В РАСТЕНИЕТО САМАКИТКА

ПЕСЕН НА БОГДАНА КАРАДЮЧЕВА

ВЪТРЕШНИТЕ ЧАСТИ НА РЪЩЕТЕ

МЯРКА ЗА ЕЛ. СЪПРОТИВЛЕНИЕ

АЛБАНСКА ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ

СТАРО ИМЕ НА СРЕДЕН ВЬТНАМ

ГАЛАНТЕН МЪЖ В СПОРТА

ПОДАВАНЕ КЪМ СЪИГРАЧ

ПРЕДЛОЖЕНИЕ ЗА ГОСТУВАНЕ

НОРВЕЖКА РОК ГРУПА

ТИТЛА НА МОНАРХ

РАСТЕНИЕ С ЦВЕТОВЕ

ОБРАБОТКА НА ПОЧВАТА

ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ ВЕЛИКО ТЪРНОВО

ИГЛОЛИСТНО ДЪРВО

ИЗРАСТЪЦИ НА ГЛАВАТА НА ЖИВОТНИ

РУСКИ АВТОМАТИ

СЕЛО В СОФИЙСКО

ЗАХЛАС, ЗАБРАВА

ВИД СПОРТЕН ПАНТАЛОН

УКРЕПЛЕНИЕ ПРЕД КРЕПОСТНА СТЕНА

ПОЧИТАТЕЛ, ОБОЖАТЕЛ

МУЗИКАЛНА НОТА

АВТОРЪТ НА „ИЛИАДА“

СРЕДНОВЕКОВНА КРЕПОСТ В СР.АЗИЯ

АМЕРИКАНСКИ ХИМИК, НОБЕЛИСТ

ХРИСТИЯНИН-ЧЛЕН НА ЕНОРИЯ

ИСТОРИЧЕСКА ОБЛАСТ В ИСПАНИЯ

ЛОДКАТА НА Т.ХЕЙРДАЛ

ИЗТОЧНИК НА ЕНЕРГИЯ

КАТАРАМА

ИЛЮЗИОНИСТ, ФАКИР

СИМФОНИЧЕН ТАНЦ ОТ П. ВЛАДИГЕРОВ

НОСИТЕЛ НА НАСЛЕДСТВЕНОСТТА

СИСТЕМА НА ОРГАНИЗАЦИЯ НА ТОНОВЕТЕ ПО ВИСОЧИНА

ГЕРОЙ НА ЕЛИН ПЕЛИН ОТ ПОВЕСТТА „ГЕРАЦИТЕ“

МАШИНЕН ЕЛЕМЕНТ

НАШ ПИСАТЕЛ И СЦЕНАРИСТ

ОБРАЗЕЦ, МОДЕЛ

МАЛОАЗИАТСКА БОГИНЯ

КЕПЕ

ШУМЕРСКА БОГИНЯ

ГРИМАСА

ОПЕРА ОТ ДЖ.ВЕРДИ

ГЕРОЙ ОТ „1001 НОЩ“

ГОДИШНА ВНОСКА ЗА ПОЛУЧАВАНЕ НА САН

ДОЛОРЕН

ibuprofen

200

400

Анальгетик препарат без антикислотни свойства

Възрастни и деца над 12 години: 400/800/1200

РЕЧНИК : АНАТИ, ИНИГО, ОНАН, РАВЕЛИН, СИР, ШРОК

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 10:

ВОДОРАВНО: Апо. РИО. Оме. Ока. Дълголетие. "Сатирикон". "Таис". Сомнамбули. Оса. Рем. Естери. Аблатив. Шпайкове. Ура. Ракита. "Неа". Дан. Кока. Ос. Готие (Жан-Пол). Чад. Рат. Утрин. Як. "Сид". Пак. Авал. Манивела. Тис. Овал. ПОМОРИН. Етимолог. Стаи. "Елиза". Еко (Умберто). Азнавур (Шарл). Кротал. Нано. Олио.Арена. Сите. Ориноко. Мед. Сопа. Вот. Алеи. Игнасио. "Сан Сиро".

ОТВЕСНО: Уат (Джеймс). Аноа. Пътешествие. Арл. Лампа. Растение. Аги. Гил (Винс). Икони. Посейдон. ОМО. Ол. Скат. Иво. ОКИ. Естония. Алалог. Стоев (Стойчо). Еколози. Имре . Гнома. Рени. Ес. Свади. Осмар. Тур. "АББА". Арес. О Тул (Питър). Касапи. Нос. "Мила Родино". Капа. Еритак. Димер. АН. Икар. Волос. Окови. Аперитиви. Кос. Тотализатор. Ананас. "Каналето".

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ

ДНЕС

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любенова
s.foteva@health.bg

Редактори

Галина Спасова

Румен Леонидов

Илияна Ангелова

Лиляна Филипова

Репортери

Вероника Христова

Татяна Вълкова

Георги Георгиев

Мирослава Кирилова

Кристина Пешина

Наблюдател

Акад. Григор Велев

Графична концепция

РЕМЕ-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

Авторитетното американско списание Forbes публикува традиционната си класация на най-богатите спортисти, сложили край на активната си кариера. Първото място както и през 2014 година заема 52-годишната легенда на баскетбола Майкъл Джордан, който изпреварва английския футболен идол - 39-годишния Дейвид Бекъм.

Според изчисленията на изданието Майкъл Джордан, който окачи кецовете на пирона преди 11 години, за изминалите 12 месеца е заработил 100 милиона долара. Баскетболистът печели добре от рекламите на Gatorade и други бран-

Джордан е най-богатиият пенсиониран спортист

дове, както и от продажбата на продуктите на гиганта Nike, предлагани на пазара с търговската марка Jordan Brand. Освен това Джордан е главен акционер в баскетболния "Шарлот Хорнетс". В началото на тази година той влезе в глобалния списък на милиардерите, като състоянието му се оценява на 1 млрд. долара.

Второто място в списъка на най-високоплатените спортни пенсионери заема 39-го-

дишният Дейвид Бекъм, който прекрати кариерата си на футболист през 2013 г. Неговият доход за 2014-а съставлява 75 милиона долара. Бекъм може да се похвали с десетки рекламни договори. Отделно от това е сътрудничеството му с производителя на уиски Diageo и с гиганта в производството на облекло Global Brands Group.

Първата тройка затваря 85-годишният бивш играч на голф Арнолд Палмър. Ветеранът спечели последната си купа от турнир на PGA през 1973 г., а през 2006-а окончател-

но се оттегли от спорта. Неговият годишен доход сега се оценява на 42 млн. долара. Както сочат прогнозите, за предстоящата година и половина броят на магазините, работещи под бранда "Арнолд Палмър", трябва от 500 да нарасне до 700. Палмър освен това работи в тясно сътрудничество с американския производител на алкохолни напитки AriZona Beverage Co.

Топ 5 допълват 75-годишният голфър Джек Никлс (\$28 млн.) и 78-годишният играч на американски футбол Джери Ричардсън с \$23 млн.



Бивш министър стана магистър



Бившият спортен министър и многократен носител на световната купа по плувен маратон Петър Стойчев завърши с отличен успех 5.90 магистърската програма "Спорт за високи постижения" в НСА "Васил Левски". Той, заедно с колегите си, получи своята диплома на тържествена церемония в академията.

"Изключително съм щастлив, че завърших с отличен успех магистърската програма. Много съм благодарен на всички преподаватели за невероятния професионализъм, с който работят в НСА, и определено се гордея с дипломата си. Това, че съм популярен в средите, не ме прави по-различен от другите колеги и нямам изпусната лекция. Продължавам следването си в спортната академия за докторант", заяви минути след церемонията Петър Стойчев.

Заедно с него своето обучение завърши и треньор №1 на България за 2014 година Ина Ананиева, която също стана магистър, но по спортна журналистика. "Нищо не се знае, един ден пък може от треньорството да мина на другата страна", пошегува се тя. Ананиева обяви, че спортната журналистика ѝ е интересна, вълнуващо за нея било да изучава спортовете извън гимнастиката. Тя обаче отхвърли идеята да продължи да учи, макар да се застрахова, че "никога човек не трябва да се зарича".

BGvolleyball.com
ВОЛЕЙБОЛНАТА МЕДИЯ на България

BG
BGvolleyball.com

DOLOREN
Ibuprofen

Хвърли болката!

Долорен е ефективен при:

- Главобол
- Мускулно-ставни болки
- Болки в кръста
- Зъбобол

А88/12.06.2014

ECOPHARM DOLOREN
200 mg film-coated tablets
10 film-coated tablets
Without prescription

ECOPHARM DOLOREN
400 mg film-coated tablets
12 film-coated tablets
Without prescription

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 12 години. Съдържа ибупрофен. Преди употреба прочетете листовката.
За пълна информация: **ECOPHARM**
Екофарм ЕООД, бул. "Черни Върх" №14, бл. 3, 1421 София, България
Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 81

Редовният сезон завърши. Изненадите са налице. За съжаление не са следствие на силна игра, спортно-техническо надхитряне и красиви изпълнения на терена, а са предизвикани от чисто административни недомислици.

За първия абсурд BGfootball.com предупреди още преди две години и нито за момент не се отклони от твърдението си, че идва напълно безсмислена и откровено недомислена схема за разделяне на отборите на две групи. Още тогава беше ясно, че отбори с претенции ще страдат.

И докато се чуват все още само единични викове против намаляването на отборите, както и срещу разделянето им, което всъщност е основният проблем, то по-голямата част от следящите родните футболни драми са заети да заклеймяват. Думите идват много по-бързо от мисълта, а понякога втората, милата, съвсем я няма.

Така в "Левски" побързаха да забравят, че всичко в клуба им се движи наопаки и с лека

А група - раят на абсурдите



ръка си намериха виновник за това, че са на абсурдното седмо място след редовния сезон. А там за броени месеци направиха толкова недомислици. Започна се със световния прецедент - да се гласи селекция без тренинг. След това дойде ошашавен испанец, който бързо бе разкрит. Последваха месеци на безтегловност и в очакване на Херо. Той пък се въртна, късата клечка

дръпна Стойчо Стоев. Най-абсурдното обаче е, че на Герена виждат във всичко това "правилен" подход.

Тази заблуда ги накара да обвинят ЦСКА за дереджето си. Мишената е лесна, много-много не бяга, не отговаря в подобен стил, а и всички все към нея се целят. Разбира се, в Коматевото имаше отбор в червено, който беше както слаб, така и вероятно с едно наум за "политическо" изиграване на мача. Но не е виновен за положението на "Левски".

Впрочем следващият абсурд е точно ЦСКА. При толкова атаки - от съперници, медии, вете-

рани и легенди, фенове и бивши играчи, при такива финансови проблеми, все още да е в играта за титлата. Кой ще повярва?

Втората шестлица. Напълно безсмислен придатък. И миналата година и тази изпадащите са ясни далеч преди края. Какво ще правят вече изпадналите? Ще ги гледат 300 човека, ще падат почти всеки мач, тв спектаклите им ще се следят от също толкова малко хора. Виж, съмнения в почтеността ще има в изобилие. Но за това да мислят в БФС, които са истинските виновници за положението.

Когато говорим за абсурди, няма как да подминем и футболния съюз. Там се поддържат комисиони като Дисциплинарната, която няма две еднакви решения по един и същ казус. Например цената на хвърлената снежна топка е различна в София (4000 лв.) и в Пловдив (1000 лв.). Чисто логически трябва да е обратното - в Пловдив снегът по традиция се топи по-бързо, затова трябва да е и по-ценен. Любимата на феновете пък е Комисията по феърплей. Любопитен би бил един отчет на дейността ѝ, след като оправданието за традиционното ѝ бездействие е "нямаме доказателства".

Ненормално е и поведението на членове на Изпълкома, които си позволяват тежки, груби, нерядко и цинични фрази по адрес на цели клубове в А група. Но това е така заради поредната недомислица - собственици на отбори да решават нещата в българския футбол.

А по какъв друг начин освен като абсурд можем да наречем ситуацията с платения канал, по който гледаме спектаклите от т.нар. "елит". Набързо скалъпена програмна схема, хаос в

първите дни и почти никаква информация. Средно това - 4 лв. на месец. Поне за момента трудно може да се открие добавената стойност в цялата услуга. Новото в излъчванията са опитите за спортно-технически анализ на полувремето от репортери, които до вчера са задавали основно крайно оригиналния въпрос "Мнението ви за мача?". Също и някакви точки и стрелки в студиото. Крайно лошо пък е изпълнението на услугата за гледане през интернет, като това признават самите ѝ доставчици.

Може би първо трябва да се извади на светло един простичък списък с изисквания. Читав терен, защото все пак плащаме за "футбол", постоянни номера на екипите, може би и имена на български...

Списъкът с абсурди е дълъг и засяга почти всеки аспект от българското футболно ежедневие. Защо не се правят опити да се съкратят? Вероятно статуквото е удобно. Докато е така, кой знае, може би след година-две ще се стигне дотам да гледаме Вечно дерби, ангажирано в битката за оцеляване.

BGfootball.com

Т MARKET

Практичният избор

2.49

Банани, кг

Брошурата ни е само 8 страници, но в нея ще намерите над 100 изгодни предложения.

цените са валидни от 24 до 30 март

0.59

кромид/лук, кг

1.49

чери домати 250г, тарелка

1.99

Имитирац продукт "На хорото" кг

2.79

Охладени пилешки бутчета кг, тарелка

1.19

Препарат "Cif" Cream 250 мл, lemon, original

3.99

Перилен препарат "Medix" 1.5 л, различни видове

Петев смени Гълъбинов с Божинов

Селекционерът на националния отбор по футбол Ивайло Петев обяви списък от 23-ма играчи за предстоящата на 28 март квалификация за Европейското първенство срещу Италия на "Васил Левски". Мачът е от 21:45, а билетите за него се продават вече със следните цени: сектор А - 50 лв., сектор В - 30 лв., сектори Б и Г - по 10 лв.

Прави впечатление, че сред избраните на Петев има и "легионери", които не фигурираха в предварително обявените играчи, представящи чуждестранни клубове. Сред новите имена са Иван Бандаловски, който вече има пет мача за Партизан, както и Валери Божинов, чиито изяви за втородивизионния италиански Тернана явно са направили впечатление на треньора ни и той го е предпочел пред Андрей Гълъбинов.

Божинов не е играл за представителния тим от юни 2013 г. Тогава той бе на терена в тандем с Ивелин Попов при успеха с 2:1 над Казахстан в Алмати, а селекционер

бе Любослав Пенев. Бившият футболист на "Левски" има вече 11 сезона зад гърба си на Апенините с екипите на Лече, Фиорентина, Ювентус, Парма, Верона, Виченца и Тернана и може да помогне на Петев с информация за "адзурите". През този сезон Божинов има пет попадения в Серия "Б" от 21 двубоя, като преди 10 дни се завърна в игра след близо 40-дневно отсъствие поради травма. Последният гол на Божинов за България пък е от февруари 2012 г. срещу Унгария (1:1) в дебюта на Любо Пенев в Гьор. Интересното е, че първото му попадение е в дебюта на Христо Стоичков в Дъблин -

ЦЯЛАТА ГРУПА ЗА МАЧА С ИТАЛИЯ:

Вратари

Николай Михайлов (Мерсин, Тур)
Владислав Стоянов (Лудогорец)
Божидар Митрев (Локо, Сф)

Защитници

Венцислав Василев (ЦСКА)
Илия Миланов (Литекс)
Александър Александров, Георги Терзиев
и Йордан Минев (Лудогорец)
Николай Бодуров (Фулъм)
Петър Занев (Амкар, Рус)
Иван Бандаловски (Партизан)

Халфове

Станислав Манолов (Кубан, Рус)
Ивайло Чочев (Палермо, Ит)
Симеон Славчев (Болтън, Анг)
Георги Миланов (ЦСКА, Москва, Рус)
Светослав Дяков, Михаил Александров (Лудогорец)

Владимир Гаджев (Левски)
Кристиян Малинов (Литекс)

Нападатели

Александър Тонев (Селтик, Шот)
Ивелин Попов (Кубан, Рус)
Илиян Мицански (Карлсруе, Гер)
Валери Божинов (Тернана, Ит)

август 2004 г. Настоящият селекционер Петев явно се надява и в негово официален дебют срещу "Скуадра адзура" Божинов да вкара седмия си гол за "лъвовете" в 43-тия си мач.

За Бандаловски това също е завръщане сред

"трикольорите" след червения му картон през първото полувреме срещу Дания на 12 октомври 2012 г. на "Васил Левски", след който тимът завърши 1:1 и направи сериозно шансове за класиране на Мондиал 2014.