

## ТУРНИР

## ПРИЗВАНИЕ



Тихомир  
Грозданов  
спечели  
„Амбинор Кън“

На стр. 31



Представяме Ви:  
проф. Николаї  
Габровски, водещ  
неврохирург

На стр. 19

**Actavis**

Първият национален безплатен седмичник

Брой 14 (141), 14 - 20 април 2015 г. (год. IV)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се  
безплатно

Снимка: Милена ДИМИТРОВ



Весела Банова,  
детски психоаналитик:  
Няма рецепта  
как да бъдеш  
родител

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Много са  
препъни-  
камъните  
в борбата с  
корупцията

На стр. 4

Електронно  
управление  
в държавата  
би решило  
стоици  
проблеми

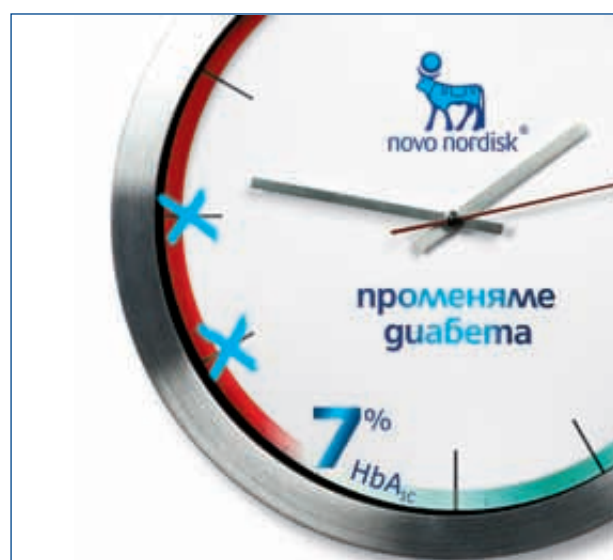
На стр. 6

Строителни-  
те работници  
са официално  
с най-ниски  
заплати

На стр. 9

Ядем най-  
много хляб на  
континента

На стр. 10



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



На стр. 20-21



Енергетиката  
излезе от  
старите  
схеми

На стр. 5

Хранителна добавка

**Ginkofol**  
Ginkgo Biloba 60 mg

Екстракт  
от листата на  
Гинко Билоба

С контролирано съдържание на  
токсичната гинколова киселина - пог 1 ppm

**ESOPHARM**

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





## От 2016 г. горските фирми ще се сертифицират

От следващата година фирмите, които реализират дейност в горите, ще трябва да се сертифицират. Това е едно от нововъведенията в Закона за горите. Целта на това изискване е да "изсветли" сектора, да засили външния независим контрол, както и да доведе до по-добро стопанисване на горите. Това съобщи заместник-министърът на земеделието и храните Георги Костов на семинар в с. Енина по случай Седмичната на гората. Костов посочи, че тези фирми ще изпълняват общоприети горски

стандарты и така ще може да се осъществи и проследяване на продукцията.

В момента са сертифицирани 36 горски стопанства, или близо 700 хил. ха, което е 25% от горските територии у нас. В следващите 6 месеца ще приключи процедурата по сертификация на още 30 стопанства, с което процентът на сертифицираните горски територии ще стигне 35.

Предвижда се изработване на областни планове за стопанисване на горите, съобщи Ценко Ценов, директор "Гори и лесовъдски дей-



ности" към Изпълнителната агенция по горите. Преди утвърждаването им те ще бъдат дискути-

рани с всички заинтересовани страни. След приемането им ще стават задължителни.

## Броят на работещите жени намалява

Намалява делът на заетите жени у нас, а средната работна заплата, която получават, продължава да е по-малка в сравнение с тази на мъжете. Това сочат данните на Националния статистически институт. През 2012 г. разликата в заплатите е около 21%, а през 2013 г. намалява до 20%. Заетостта на мъжете е най-висока в преработващата промишленост и строителството, докато търговията, образованието, хуманното здравеопазване и социалната работа са преобладаващите сфери за заетост при жените.

Именно заради това разминаване вицепремиерът и министър на труда и социалната политика Ивайло Калфин заяви, че равнопоставеността между половете трябва да бъде включена във всички държавни политики. По време на изнесено заседание на Националния съвет по равнопоставеност на жените и мъжете към Министерския съвет бе обсъден проектът на закон за равнопоставеност между жените и мъжете. До два месеца МТСП ще проведе широка дискусия относно проекта. Министърът подчерта, че приемането на този нормативен акт е приоритет за българското правителство.

## Електронна фактура за ток, парно, вода и газ с един документ

От април 2015 г. софиянци могат да преминат към електронни фактури за ток, парно, вода и газ



решен ред от всяка една от ютилити компаниите. Клиентите на ePay.bg имат възможност онлайн да заявят за кои от клиентските номера желаят да получават електронна фактура. Е-фактурата, която всеки клиент ще получава, е легитимен финансов документ.

Услугата дава възможност да получавате сметките си веднага след издаването им, където и да сте. Системата за електронни фактури на ЧЕЗ предлага и личен архив, в който потребителите могат да проверят предишни фактури, както и текущи дължими суми. При електронната фактура съществено предимство е липсата на достъп на други лица до документа, който не може да бъде защитен при получаване на хартиен носител по пощата. Преминването към електронни фактури допринася и за опазването на природата, спестява ресурси като енергия, дървесина, вода и др.

Услугата дава възможност да получавате сметките си веднага след издаването им, където и да сте. Системата за електронни фактури на ЧЕЗ предлага и личен архив, в който потребителите могат да проверят предишни фактури, както и текущи дължими суми. При електронната фактура съществено предимство е липсата на достъп на други лица до документа, който не може да бъде защитен при получаване на хартиен носител по пощата. Преминването към електронни фактури допринася и за опазването на природата, спестява ресурси като енергия, дървесина, вода и др.

**Li Tour**  
**Майски празници в Охрид и Тирана**  
**с винен шопинг в изба „Тиквеш“**

от 30.04. до 03.05.2015 г.  
 Цена 330 лв.

транспорт с луксозен автобус  
 3 нощувки/закуски в 4-звезден хотел  
 в центъра на град Охрид  
 празнична вечеря на 01.05.2015  
 екскурзия до Тирана  
 обиколка на Охрид и "Свети Наум"  
 посещение на изба в Кавадарци

Тел. за резервации 02/989 155; 0879 649 590



### Твоят педиатър е тук!



Задай своя Въпрос Във форума



Намери твоя лекар в CredoWeb



Избери лечебно заведение

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





## В епицентъра на медиите

# БСП след конгреса

Неделният конгрес на БСП отприщи кървава вендета сред основните политически играчи в партията. Другарят Миков най-накрая показа, че има топки, и изправи Станишев до стената. Само че вместо да го нокаутира, му удари леко шамарче по розовата бузка. Самият Станишев вече ще води битката подмолно, скрит в обятията на ПЕС в очакване на по-добър момент за атака.

Втори рунд за лицето, вкарало столетната партия в гробището с 13 поредни загуби, няма да има. Ако има, то БСП няма да има.

Като опитен политик Миков отлично разбира, че днешната му победа е пирова. И скоро трябва да се оттегли, ако желае любимата му партия отново да е боеспособна.

Политическото самоубийство на Миков и Станишев отваря нов път за БСП!

Третия път. На бойното поле трябва да излязат младите лъвовете. А в БСП това са Драгомир Стойнев и Кирил Добрев.

Двамата спокойно могат да извадят БСП от тресавището, като създадат успешен тандем от типа Борисов - Цветанов!

**Ивайло Крачунов, pik.bg**

Помиярският избор пред БСП е да чакат, докато наредът се разочарова от Бойко, и после пак да се коалира с ДПС. Но пък и децата знаят, че ДПС ня-

ма да допусне никаква лява реформа. Така че БСП засега симулира, лабира, мимикрира и бавно умира.

Всяка баба в един момент решава да се подмлади. Конгресът на БСП реши да направи същото - занаят 20 на сто от ръководните органи да се попълват от млади социалисти. Супер! Но ако под "млади" се разбира до 30 години, то делът им сред целия червен електорат едва ли е повече от 6-7 на сто. Следователно партията още повече ще се отчужди от своя основен електорат - пенсионерите, и ще ги прати към новата партия на Велизар Енчев. Това само ще ускори развързката.

**Валери Найденов, "24 часа"**

БСП преминава в една доста по-категорична лява позиция. Тази лява позиция може да бъде оценена в рамките на българския контекст като отказ от този тип центристко поведение, което вписа партията в процеса на европейската интеграция на България, на атлантическата интеграция на страната. Партията се движи в посока на антикапиталистическа реторика, малко по-приглушена антиевропейска, но ярко демонстрирана антина-товска реторика и в посока на пряка защита на Русия и на позицията на страната към кризата в Украйна.

**Огнян Минчев, Радио "Хоризонт"**

Днес обаче БСП се намира в далеч по-слаба форма. Партията остана с малко над половин милион твърди избиратели, а в редица по-големи градове е трета или четвърта политическа сила. "Позитано" 20 е на нож с единствения си възможен съюзник извън левицата - ДПС. С формацията на Първанов пък отношенията наподобяват тези в разведено семейство. Наесен скараните червени родители пак ще се дърпат при когото да останат децата (избирателите).

Вътре в партията климатът също е далеч от другарската безкористност.

**Руслан Йорданов, "Стандарт"**

Какво е нужно, за да чуят хората какво говорим? За да запомнят имената ни? За да повярват на изкусните речи, бълкащи от "трябва", "длъжни сме", "от нас зависи", "нужна е промяна"? За да повярват на интелегентските думички и да поискат да отменят именно нас в бюлетината, щом дойде време да са електорат, па макар и най-бедният в цяла Европа?

Колко ли социалисти са мислели вчера за това в НДК? Ще ни се да вярваме, че всички. Най-точната диагноза сложи Донка Михайлова - като герои на Кустурица сме в паралелни светове. Май е дошло време за още по-катаст-

рофична констатация - световите започват да разменят местата си и тъй наречените елити заприличват на "Ъндърграунд", който ама нищо общо няма с горния свят.

**Таня Джаджева, "Дума"**

Емоциите около конгреса на БСП ще отминат бързо, защото предварително беше ясно, че няма да се случи кой знае какво, а и все по-малко хора се интересуват от столетницата. До неотдавна дори политическите противници на партията с интерес наблюдаваха събитията на "Позитано" 20 не само заради интригата на вътрешнопартийните боричкания, но и заради идеите и посланията, които БСП излъчваше пред обществото. Днес този интерес сякаш липсва, а злорадството е изместило респекта.

**Страхил Делийски, "Труд"**

В БСП са убедени, че зад провокативните уставни предложения на депутата Кирил Добрев, които разбуниха конгреса, стои дългата ръка на Първанов. Те предвиждаха да се въведе мандатност за депутатите и членовете на Изпълнителното бюро, така че да не се застояват повече от 12 години на постове си. Поправката получи мощна подкрепа от де-

легатите и само 9 гласа не стигнаха, за да бъде приета. Така остана ограничението от два мандата само за общинските и областните председатели на БСП.

**Галия Горанова, "Сега"**

БСП протяга ръката си малко като светец. После продължават да се изживяват като единствената лява партия.

**Ивайло Калфин, ТВ 7**

Одобрявам предложенията на Кирил Добрев за мандатността не защото имам конкретни забележки към колегите от БСП в парламента, това е друг разговор. Одобрявам ги, защото съм съгласна с логиката на Добрев, че динамиката на политиката е твърде голяма. И за дванадесет години всеки един депутат би могъл да даде своята креативност, своите идеи и енергия, след което да отиде да работи в друга сфера или се върне на нивова работа в партията.

**Светлана Шаренкова, frognews.bg**

БСП е на кръстопът, защото в продължение на четвърт век тя не приложи стратегия на развитие, а тактика за оцеляване, която до този момент даваше резултат назад в годините, тъй като БСП като монополист в лявото пространство с лекота успяваше да влиза в различни съюзи, особено с центристски формации.

**Юрий Асланов, Радио "Фокус"**

## ПОСОКИ

### Аз, те и гържавата



**Петър ГАЛЕВ**

Нормално вечерно задръстване в центъра на София. Но може да е и на всяко място в България. Пъпня с колата в най-дясното платно. На спирка на градския транспорт млад мъж пуши нервно в очакване да дойде автобусът. Явно возилото приближава, защото човекът с обигран жест хвърля цигарата на тротоара. Личи си, че това е станало нещо като физиология при него, все едно е дишане или мигане с очи. Дори не се оглежда, няма никакво съмнение в абсолютната си правота. Нищо ново. Само дето кошчето е буквално до очите му, на 50 сантиметра - яркочълото, не можеш да не го забележиш. Всъщност това хвърляне е много повече от акт на немарливост или невъзпитание. То буквално е изкрещяване: "Няма да ВИ пазя чистота, не ме интересуват ВАШИТЕ правила, ДЛЪЖНИ сте да ми чистите, мен други работи ме вълнуват". Дадох си сметка, че в онази вечер съм видял физическия образ на един от онези анонимни писачи по форумите, които изливат тонове буквена жлъч. Под "оригинален" псевдоним той е представител на абсолютното познание и върховния граждански съд. Присъдите му не подлежат на обжалване, громи всяка несправедливост, чиновническото бездушие и безхаберие, изобщо нямането на държава у нас. Метрото му е виновно, че не спира пред входа му, а ако спира, тълпите го дразнят. Не е заковал един пирон в общите части на входа си, но е против санирането, защото е далавера. По цял ден бистри политиката, но не гласува, да не им пълни гушите на ония. Не плаща здравна осигуровка, но мрази медицинската мафия... Няма ред в ТАЗИ държава и това си е. А за фаса? Абе, да ти имам проблемите!

## СТОП КАДЪР



Представители на държавната и общинската власт дадоха старт на заключителния етап на проекта "Античен културно-комуникационен комплекс Сердика" на столичното Ларго





# Какво пречи на борбата с корупцията в България?



**Тихомир Безлов,**  
главен експерт в Центъра за  
изследване на демокрацията

## Трябват ни ресурси и законодателни промени

Един от големите проблеми е, че през годините законодателството ни така се е развивало и са взети такива "предпазни" мерки, че трудно се доказва корупция. Освен това има ограничения по отношение на специалните разузнавателни средства, по отношение на използването на информатори. Вторият голям проблем е, че практически много малка група от полицаи и прокурори работят за противодействието на корупцията. Не повече от 30 човека за цялата страна работят специализирано. За да имаме някакъв успех, трябва ресурси. В Румъния работят стотици хора по

проблемите с корупцията. В Белгия има около 100 човека само в инспекторатите. Разликата ни с румънците, които преди години бяха в по-лоша позиция от България, се случи, когато конституцията им противопостави институциите, подчинени на президента, на институциите, подчинени на министър-председателя. Така те се разминаха политически. Противопоставянето доведе до това, че едната група институции работи по политики от другата група и обратно. Така започна вълната от разследвания, арести и вече до много присъди. Другата причина е, че в Румъния специализи-

раният съд е изваден от старото статукво. И той е склонен да дава тежки осъдителни присъди. У нас имаше опит да се създаде специализиран съд с идеята да се прекъснат старите зависимости в съдебната система, но това бе спряно още на равнище законодателни промени. Виждате, че практически имаме единични случаи с дела, свързани с корупцията на високите етажи, и масово оправдаване на подсъдимите. Затова казваме, че трябва да се случат няколко неща - да се отделят ресурси, да се направят законодателни промени и да имаме политическа воля да го направим.



**Александър Маринов, социолог**

## Пречи ни желанието да се запази кръгът от недосегаеми

Известен афоризъм гласи, че между рибата и държавата има една прилика и една разлика. И двете се вмирисват откъм главата, но за разлика от рибата, която се чисти откъм опашката, държавата може да бъде почистена от корупция само откъм главата. Когато чистенето на корумпираните започва отдолу или когато има само имитация чрез леко остъргване на люспи, резултатът е само по-тежко вмириване и загиване.

Основната причина е именно упоритото желание да се запази

един висш кръг от недосегаеми, за които законът и правилата да не важат. Всъщност другото име на олигархичните кръгове и зависимости е именно корупция, защото в условията на прехода нямаше друг начин да станеш много богат освен чрез механизма на обвързване на власт (политическа, съдебна, медийна) и пари, чиято необходимост е корупцията на високите етажи на държавата. "Малката" корупция е само следствие и функция от "голямата" корупция.

Единственият реален шанс да се получи пробив в тази олигархична линия "Мажино" е възникването на остри вътрешни конфликти. Като например КТБ и "последното предупреждение" на Цветан Василев относно къртаните в неговите архиви тайни, които могат да взривят елитите на прехода. И наистина, ако поне част от тези архиви видят бял ден, резултатът ще бъде по-реален, отколкото работата на всички антикорупционни структури у нас през последния четвърт век.



**Фани Давидова, експерт**  
в областта на прозрачността  
и антикорупцията

## Нужни са твърди действия от страна на администрацията

Борбата с корупцията започва и в голяма степен е свършена тогава, когато гражданите имат яснота относно процеса на взимане на решения относно ежедневните избори, които администрацията прави. Например как се възлагат и печелят обществени поръчки, как се харчат публични средства. Това е, така да се каже, базата или доброто начало на борбата с корупцията - условието, без което не може. С прости и прагматични, но твърди и постоянни действия от страна на администрацията корупцията може да бъде ограничена в голяма степен. Пример за подобни абсолютно задължителни стъпки е публикуването на определената в различни закони информация, свидетелстваща за дейността на администрацията. От средата на миналата година всички възложители на обществени

поръчки са длъжни да качват на интернет страниците си информация. Трябва да кажа, че това вече се прави от повечето възложители в задоволителна степен. Публичността е първата и задължителна превенция срещу корупцията не само в областта на обществените поръчки. Когато администрацията знае, че всички решения, всички заседания на органи, комисии и вътрешни структури ще бъдат публични, тогава шансът те да бъдат опорочени е много по-малък. Дори тази първа стъпка да е изпълнена в 80%, съм сигурна, че борбата с корупцията ще започва не от кота нула, а поне от ниво шесто или седмо. В последните месеци стана изключително популярно да завиждаме на съседна Румъния за успехите ѝ в борбата с корупцията, защото няколко ключови публични фигури там

бяха подведени под отговорност по обвинения за корупция. Не мисля, че трябва да се сравняваме с друга държава от гледна точка на това колко души са влезли в затвора за корупция. Състезанието ни трябва да е в друга писта. Колко души ще бъдат подведени под отговорност за това, че са взели определено решение под натиск или срещу пари, вероятно е важно от гледна точка на превенцията, но от гледна точка на търсенето на траен и устойчив ефект в борбата срещу корупцията е много по-важно точното и най-вече постоянно изпълнение на вече съществуващите задължения за публикуване на информация.

# Енергетиката каза „сбогом“ на схемите „Костов“ и „Орешарски“

Бисер ТЕРЗИЕВ

Българската енергетика каза "сбогом" на схемите за дългосрочно и безмилостно източване на индустриалните и битовите потребители на електроенергия, заложили от правителствата на Иван Костов през 2001 г. и Пламен Орешарски през 2013 година. Великите вторник и сряда от Страстната седмица ще бъдат помнени дълго с двата сериозни хода на кабинета "Борисов" да сложи край на страданията всенародни от нарастващите сметки за ток.

Прекратяване на алогичното и незапартно подпомагане на стопанските и битовите потребители в Турция, Гърция, Македония и Сърбия с евтина българска електроенергия, субсидирана чрез много по-високите цени на тока, които години наред плаща цялото българско общество.

Решението за това беше взето в типичен за премиера Бойко Борисов стил по време на националната дискусия "Да! на българската икономика", организирана съвместно от Конфедерацията на работодателите и индустриалците в България (КРИБ) и в. "Стандарт".

Кабинетът обмисля нормативна промяна, с която да се уеднакви облагането на електроенергията както за износ, така и за вътрешния пазар

с т.нар. добавка "за дължения към обществото",



в която влизат "цветните" такси за "зелена" и "кафява" енергия и за компенсиране на високите изкупни цени по дългосрочните договори, сключени на 13 юни 2001 г. от кабинета на Иван Костов с двете т.нар. "американски централи" в "Марица изток".

Това заяви по време на дискусията министърът на енергетиката Теменужка Петкова в отговор на въпрос на проф. д-р Лъчезар Цоцорков, председател на надзорния съвет на "Асарел-Медет" АД и председател на Българската минно-геоложка камара. Защо българските производители плащат най-високите цени на ток и газ в Европа, запита директно Цоцорков, а към въпроса му се присъедини и представителят на "Виохалко" за България Антон Петров.

Именно високите цени на електроенергията и природния газ принудиха собственика на "Стомана", Перник, да изнесе част от производството си в Гърция, коментира след зададените от Цоцорков и Петров въпроси и председателят на УС на КРИБ Кирил Домусчиев.

Въпросът е много логичен, отговори енер-

гийният министър Теменужка Петкова. Знаете, че решението за отмяната на облагането с добавката "за дължения към обществото" само на тока за износ беше взето от кабинета "Орешарски" с мотива да се стимулира експортът на електроенергия и да се осигури работа на мините, припомни министър Петкова. Един от мотивите тогава е бил, че изнасяме тока за Гърция, която като страна - член на ЕС, също начислява върху него "зелена добавка", с което на практика се е получавало двойно облагане, поясни на форума Петкова. Анализирайки всички факти и обстоятелства обаче, се оказва, че не е точно така, коментира Петкова и допълни, че България изнася ток и за страни извън ЕС.

Тогава какъв е мотивът да изнасяме евтин ток, а да продаваме у нас скъп, риторично запита Петкова и посочи, че по този начин убиваме конкурентоспособността на нашите фирми. В същото време искаме от нашата индустрия да бъде конкурентоспособна, което с тези високи цени на енергията трудно ще се получи, категорична беше министър Теменужка Петкова.

На последния консултативен съвет в Министерството на иконо-

миката се обединихме около идеята да създадем съвместна работна група, която в кратък срок да анализира всички плюсове и минуси от тази поправка в Закона за енергетиката, която направи кабинетът "Орешарски" в полза на икономиките в съседните страни, и се надявам много скоро да елиминираме този сериозен проблем, публично обяви на дискусията Теменужка Петкова.

Какво има да го обсъждаме, възмути се остро премиерът Бойко Борисов. Няма никаква логика токът за износ да е по-евтин от този за индустрията и аз не разбирам какво толкова ще обсъждате в работни групи, ядоса се Борисов.

Каква е логиката НЕК да продава тока на пониски цени от тези, на които го купува, коментира премиерът и цитира анекдота "Три пъти го режа и то все късо". И как ще купиш нещо скъпо и ще го продаваш евтино, без да реализираш загуби, милиарди при това, повиши тон Бойко Борисов. Къде е логиката да продаваме евтиния си ток на конкурентите, а скъпия - на нашите фирми, коментира той. Има 5-10 търговци на ток, които генерират огромни печалби с по един работник, който само пише

фактурите, коментира министър-председателят. Нека най-сетне направим така, че да бъде доволен бизнесът, заяви Борисов и се обърна към министър Теменужка Петкова с думите: "Съберете се още днес (б.а. - 7 април) с Лукарски и решете въпроса в полза на бизнеса!".

Облагането на тока за износ с таксата "отговорност към обществото" по същия начин, както това става и за вътрешния пазар,

би трябвало да увеличи приходите в енергийната система и да окаже влияние в посока намаляване на цената на тока за бита и бизнеса.

Това коментира специално за в. "Животът днес" Константин Стаменов, председател на УС на Българската федерация на индустриалните енергийни консултатори (БФИЕК). Не мога да приема аргументите на някои, че възстановяването на таксата върху тока за износ ще доведе до намаляване на експортираните количества електроенергия, заяви Стаменов.

Имам чувството, че българската енергетика никога не е продавала в пазарни условия, коментира той! Ако не може да продава енергията навън, ще намали цената, но не за сметка на индустрията и бита, които да покриват разликата, а за сметка на свои резерви, коментира Константин Стаменов. Възстановяването на облагането на тока за износ с таксата "за дължения към обществото" би трябвало да доведе до замразяване и на цената на електроенергията за битовите потребители.

На следващия ден, 8 април, в присъствието на премиера Бойко Борисов, министъра на енергетиката Теменужка Петкова и посланика

на САЩ Марси Рийс бяха подписани споразумения за промяна на дългосрочните договори с двете т.нар. "американски централи ТЕЦ "Ей И Ес Марица изток 1" и ТЕЦ "КонтурГлобал Марица изток 3" в енергийния комплекс "Марица изток". Автографи под двата документа положиха изпълнителният директор на НЕК Петър Илиев, главният търговски директор на "Ей И Ес България" Иван Цанков и изпълнителният директор на ТЕЦ "КонтурГлобал Марица изток 3" Гари Левсли.

Според подписаните принципни споразумения цената за разполаганост на двете централи се намалява общо с 31% - със 17% за "КонтурГлобал Марица изток 3" и с 14% за "Ей И Ес Марица изток 1", поясни министърът на енергетиката Теменужка Петкова. Така, ако НЕК е плащала досега годишно на "Ей И Ес Марица изток 1" по 328 млн. лв., след влизане в сила на споразумението ще плаща по 282 млн. лв. - с 46 млн. лв. по-малко. Намаляването на разходите на НЕК от споразумението с "КонтурГлобал Марица изток 3" ще е 48 млн. лв.

Така общата икономия на НЕК от подписаните споразумения ще е около 1 млрд. до изтичането на дългосрочните договори

с двете централи, поясни министър Петкова.

За да стане всичко това обаче, до края на юни НЕК ще изтегли заем, с който ще покрие задълженията си от близо 700 млн. лв. към двете централи.

Тази отдавна очаквана промяна на подписаните за срок от 15 години договори за задължително изкупуване на произведената от двете топлоцентрали електроенергия от държавата (в лицето на НЕК) на фиксирани, много по-високи от пазарните цени, също ще допринесе за бъдещо намаляване на задълженията на НЕК и до задържане на цената на тока.



# Електронното управление в България Все още е мираж

Три пъти повече българи в сравнение с миналата година са подали данъчните си декларации онлайн, с което са спестили 2,2 млн. лева. 36% от данъчните декларации (общо 200 хил.) са подадени чрез електронен подпис или персонален идентификационен код (ПИК), като услугата става все по-популярна, похвалиха се от Националната агенция за приходите (НАП).

Добрата новина ни накара да се попитаме докъде стигна идеята за електронно управление и онлайн достъпна администрация, като потърсихме мнението на граждански организации и експерти в бранша.

Електронното управление в България е все още мираж. Около това мнение се обединиха специалистите. Въпреки че тук-таме има бели лястовици, като НАП, която е извършила реорганизация в посока по-лесен достъп на гражданите и бизнеса до услугите и по електронен път още преди години, цялостна политика и логика в тази насока не се забелязват.

"Работи се на парче. Понякога в различните ведомства и администрации се формират реформаторски настроени екипи, които действат в рамките на възможностите и обхвата си, но това е повече от недостатъчно.

**Необходима е по-голяма реформа вътре в самата администрация, за да не се допуска гражданите да стават куриери между отделните ведомства.**

Това, което се вижда, е хаос и липса на координация в действията,

както и на комуникация в административните звена", категорична е Светла Костадинова, изпълнителен директор на Института за пазарна икономика. "Управляващите смятаха, че когато администрацията има компютри, всичко ще заработи като с магическа пръчка, а това не е така. Мислеха, че като се създаде възможност за ползване на електронни подписи на гражданите, те ще ги ползват. Няма как нещата да се случат само с подобряване на инфраструктурата, но не и на логиката на работа", обобща събеседничката ни.

"До 2014 г. са изхарчени 250 млн. евро за електронизация в България, като резултатът е нулев, няма почти никакви електронни услуги. В Естония например са изхарчени 23 млн. евро, чрез които правителството е създавало почти 100% електронно управление на страната си", коментира Адриан Илиев, юрист и експерт по информационно право.

Доклад на Европейската комисия за електронното управление и намаляването на административната тежест показва, че

**в периода 2008-2011 г. Испания е направила онлайн достъп до 60% от администрацията си,**

с което е спестила 22 млрд. евро. Стратегията на ЕС е всяка година до 2017 г. 28-те страни членки да подобряват електронното си управление, с което общо да спестяват 10 млрд. евро годишно на общността. Сред добрите примери са още електронните реформи в Холандия, Швеция, Дания и Великобритания. Например сайтът на "Даунингстрийт 10" е направен много изчистено и ясно, така че на обикновения човек да му е лесно и удобно да провери как може да ползва административните услуги в държавата.

"Истината е, че опитите да се създаде



електронно управление в България вървят много бавно, в така познатия танцов такт две напред една назад и обратно. Те са съпътствани и с огромни разходи и разхищения, които могат да бъдат спестени", каза адвокат Илиев. Той даде пример със скъпите лицензи, които държавата плаща на "Майкрософт", при положение че същите услуги могат да бъдат осигурени от свободен софтуер.

**"Голяма част от управляващите приеха планове за електронизация по-скоро като източник на облагодетелстване,**

отколкото като важна задача, по която да се работи, за да бъдат подпомогнати държавата, бизнесът и гражданите", каза още Илиев.

"Примерът с НАП е много показателен. Тя е структура, която се реформира вътрешно в посока електронизация преди години, затова резултатите от реорганизацията вече могат да бъдат видени. След като е поставена основата, тя лесно се надгражда. Ако НАП чакаше реформата за електронно управление да бъде проведена на всички нива, нямаше да дочака този момент", обобща Светла Костадинова. Тя допълни, че има добри примери сред някои общини за регионално електронно управление (виж карето), които обаче са недостатъчни. "Някои общински администрации успяха да кандидатстват за финансиране

по различни европейски проекти и малко по малко започнаха промени в посока електронизация, започнаха да живеят в XXI век.

**Има проблем обаче в разбирането какво е онлайн община.**

Едни приемат камерата, която прави запис от улицата, като голям напредък. Други наистина се съсредоточават върху важните неща - гражданите и бизнесът лесно да правят справки, да изваждат удостоверения, да

подават документи, да плащат определени услуги онлайн", каза изпълнителният директор на ИПИ. Светла Костадинова смята, че промяната в посока на цялостно изграждане на електронна администрация и управление може да стане единствено ако зад инициативата застане самият министър-председател.

Според Адриан Илиев са необходими три етапа, за да заработи системата.

**На първо място това е електронна идентичност,**

т.е. всеки гражданин да може да се идентифицира и подпише в онлайн пространството. Без такава идентичност няма как да се говори въобще за електронно управление. Следващият етап е осигуряването на електронен достъп до структурирана информация, до електронно управляеми данни и регистри.

Третият етап е осигуряването на комуникация между институциите на база електронна идентичност и структурираност на регистрите. Оттам нататък за е-управлението е необходимо изграждането на потребителски електронен интерфейс. За бизнеса провеждането на реформа за електронно управление означава сигурно облекчение на административната тежест, по-лесен достъп до обществени поръчки и повече приходи.

Експертите се обединиха около впечатлението, че на гражданите и неправителствените организации не се дава достатъчно възможност за включване в процесите на електронизация. "Участвах в многократните опити да се структурира програмата "Добро управление", но упорито се отказваше да се допусне сериозно участие на гражданския сектор. Налагаха се изкуствени критерии за достъп, гражданите нямаха тежест при взимането на решения. Впечатлението ми е, че обикновено има някои псевдограждански организации, които обслужват определени интереси и са "абонирани" за вечно участие в такива дискусии, но в действителност те не влияят на тези процеси", каза Адриан Илиев.

## Бургас е първенец по онлайн услуги

Общините Бургас, София, Стара Загора, Варна и Плевен са на челните места по добро електронно управление според изследване на Института за икономическа политика, което е част от проекта "Твоята община те очаква онл@йн". Експертите са дали мнение за интернет страниците на 27-те най-големи общини (областни центрове), като са ги оценявали в пет категории: 1) Сигурност и защита на личната информация; 2) Приложимост; 3) Съдържание; 4) Предлагани услуги и 5) Гражданско участие и социална ангажираност.

Негатив е, че общините нямат навика да публикуват информация за дейностите, извършвани от дадена дирекция, което задължително би помогнало за подобряване на комуникацията с гражданите. Едва 6 общини разписват подобни сфери на дейност. Много общини декларират, че спазват определени изисквания за улесняване на достъпа на хора с увреждания до интернет страниците, но работещите приложения са рядкост. Почти всички общини (25 от 27) разполагат с търсачка директно на главната си страница, от тях обаче едва 7 позволяват търсенето да бъде прецизирано. Добър знак

според изследователите е, че всички общини позволяват на потребителите си да подават жалби чрез интернет платформата си. Разбира се, съществуват и някои разлики по отношение на последващото им проследяване, което обикновено не е предвидено.

Както в глобален мащаб, така и на национално ниво резултатите показват, че трябва да бъдат положени още усилия, за да се оптимизират гражданското участие и активност по отношение на общинските интернет страници. В България липсва практика и за електронни петиции и референдуми, посочват авторите на доклада. Има още накъде да се работи в посока подобряване на политиката на съответната община по отношение на социалните мрежи (Facebook, Twitter и др.), както и за наличие и достъп до отделно пространство за регистрирани потребители; доколко общинската интернет страница е лесна за използване от потребителите и дали те съумяват да достигнат до цялата й приложимост.

Страницата подготви  
Мирслова КИРИЛОВА



# Трябва да учим децата да поемат отговорност за живота си

● С Весела Банова разговаря Галина Спасова

**К**ак тълкувате като практик максимата "Има много книги за възпитанието, но нито една не е за вашето дете"?

- От самото начало родителят започва да греша и това е добре, защото всяка грешка и всяко недоразумение му дават истинската посока. Родителската функция е да придружава детето в неговото порастване, в откриването на света, на човешката култура. Няма рецепта как да бъдеш родител. Има опорни точки - как да слушаме детето така, че да го чуваме. Тогава и то, когато ни слуша, да започне да чува, защото силата на езика е изключително голяма. Има опорни точки как да му създаваме пространство, в което да играе, да учи, как да го придружаваме в първите му срещи с връстници и след това с интересни представители на другия пол. Ако родителят е внимателен, оставя детето да развие мисълта си и да покаже как се чувства и как разбира нещата, в много случаи той ще бъде изненадан. Истински детето чува и запомня с дълготрайната си памет, когато смятате, че не ви гледа, не ви слуша, когато то шуми, играе. В тези моменти то чува и запомня най-добре. Човешкото дете е изключително чувствително към езика. То може да не разбира прекия смисъл на думите, но разбира посланието. И това е изключително важно. Това, което затруднява родителството в нашата култура, е разбирането, че най-важно за детето е да се храни добре и да има закръглени бузки. Много е трудно да разбере българинът, че едно новородено, дори бебето още в корема на майката е чувствително към езика.

- **Придвижваме ли се като общество към цивилизованото отношение към по-слабите, страдащите? Много от тях са деца.**

- Каузата на школата, на която съм председател, на колегите ми са децата с психично страдание. Тяхното различие е свързано с проблеми в общуването. И нашето общество - независимо дали говорим за училището, родителите на другите деца, или за социалната система и системата за закрила - проявява изключителна непоносимост, отхвърляне на различието, проявено именно като психично страдание. Това е много плашещо. Има случаи на радикално отхвърляне изобщо на децата, които са изоставени заради различието си. И когато те имат на всичкото отгоре психично страдание, се забелязва и агресивно отношение към тях.

- **У нас все още зачитането на детската личност остава привнесено, непризнато като ценност. Защо е така?**

- Аз съм много притеснена, защото открих

Весела Банова е клиничен психолог и психоаналитик, преподавател е в НБУ, доктор по социология. Работи активно в областта на закрилата на децата в риск. От 2002 до 2008 г. е зам.-председател на Държавната агенция за закрила на детето. От 2008 г. работи в сдружение "Дете и пространство" и участва в процеса на извеждането от домовете на децата в риск. Председател е на Националната мрежа за децата и на Българското общество за лаканианска психоанализа. Редактор и съставител на 17 сборника и наръчници в областта на приложната психоанализа и работата с деца в риск, ранното и предучилищното детство.

си. Например защо плаче бебето, защо отхвърля тази храна, защо детето не иска да ходи на училище или защо в даден момент употребява лоши думи, какво става с него в тийнейджърска възраст. Защото юношите са изправени пред огромния проблем да "наместят в главата си" абсолютно промененото тяло. Предизвикателството в отглеждането на деца е как, като ги обичаме и отглеждаме, да направим така, че те да поемат отговорност за своя живот. Това значи да поемат отговорност за това, което говорят, за начина, по който обитават и употребяват тялото си.

- **Придвижваме ли се като общество към цивилизованото отношение към по-слабите, страдащите? Много от тях са деца.**

- Каузата на школата, на която съм председател, на колегите ми са децата с психично страдание. Тяхното различие е свързано с проблеми в общуването. И нашето общество - независимо дали говорим за училището, родителите на другите деца, или за социалната система и системата за закрила - проявява изключителна непоносимост, отхвърляне на различието, проявено именно като психично страдание. Това е много плашещо. Има случаи на радикално отхвърляне изобщо на децата, които са изоставени заради различието си. И когато те имат на всичкото отгоре психично страдание, се забелязва и агресивно отношение към тях.

**Ако родителят е внимателен, оставя детето да развие мисълта си и да покаже как се чувства и как разбира нещата, в много случаи той ще бъде изненадан**

шение към тях.

В училище тези деца са просто различни. И е удивително, когато родители се организират с настояване такова дете да бъде преместено. Имам случаи в моята практика - заради това, че не може да понася погледите на всички върху себе си, детето бяга, напуска класната стая, блъска вратата. За такова нещо дете беше клиент на педагогическата стая по закона за борба с противообществените прояви, родителите бяха принудени да сменят три училища. Не мога да разбера защо обществото толкова се плаши и не може да понесе децата с психично страдание. Но толерантността към различието не се насажда, тя се развива.

- **У нас все още зачитането на детската личност остава привнесено, непризнато като ценност. Защо е така?**

- Аз съм много притеснена, защото открих



(беше преди две-три години около един проект за нов Закон за детето) цели групи от родители, които искат на детето да се гледа както в Средновековието. Да бъде наказвано, да бъде вдвоявано, родителят изцяло да разполага с властта да обучава детето вкъщи, без да се съобразява с правилата и законите. И сега е добър случай да им кажа: Най-силният фактор, който може да дестабилизира детската психика и да доведе до психопатологични прояви, е всемогъщият възрастен. Детето не може да си обясни, първо, нещата, които той иска от него, както и защо възрастният не се съобразява с правилата на общността. Субективно за детето на несъзнателно ниво той е капризният всемогъщ от приказките. Това е вълкът, който гълта козлетата, човекоядецът, който си коли дъщерите по погрешка, баба Яга от приказката за Хензел и Гретел. Колкото повече детето разбира, че родителят се води от общоприетите правила, размишлява, задава си въпроси, толкова то е по-спокойно и е в състояние да чуе какво му казва възрастният. Това е фундаментално. Много ме безпокои идеята да правим с децата си каквото искаме, защото те са малолетни. Твърде старо разбиране за детето е, че още не разбира достатъчно, а чувствата му са незрели и затова възрастният, родителят трябва да прави всичко вместо него.

- **Липсващото общу-**

**ване ли е почвата за епидемичната вече агресивност?**

- Един тийнейджър ми разказва час и половина за компютърна игра - "Лигата на легендите" - и разбрах, че за някои хора и цели общности тя подменя реалния живот. Компютърната игра вкарва единствено във въображаемото. Психичното функциониране има три нива. Най-могъщото е символично, светът на езика, който ни служи, за да осмисляме ставащото с нас и около нас. Вторият регистър е на въображаемото - видеоигрите, анимационните филми. И третото ниво е на реалното, когато не ни стигат нито образите, нито думите, за да назовем ставащото. Това е около събития в живота, които са трудно поносими. Компютърната игра вкарва децата и хората въобще само в регистъра на въображаемото. Но елиминирането на средството на езика и оставането на детето единствено във въображаемото води до агресивни прояви.

- **И все се пита кой е виновен.**

- Докато работих като зам.-председател на Държавната агенция за закрила на детето, бях отчаяна, че сме общество, в което, ако се случи нещастие с дете, вместо да измислим обща кауза и да работим за нея (пример тук е финландското образование), започваме да търсим виновен. И училището трябва да поеме своята отговорност, и родителите носят отговорност. Обществото, каквото и

да разбираме под това, носи отговорност, но то не става, като се обвиняваме взаимно. Става, като разговаряме, като се опитваме да направим нещо добро за децата. Държа да спомена една новост, защото е изключителна. Покрай европейското финансиране в музеите се появяват много приятни пространства и програми за деца. В Историческия музей в Кюстендил видях невероятен интерактивен център, в Политехническият музей в София има специални програми за деца. Нима не може развитието на подобни пространства в музеите да е обща кауза на министъра на културата, на образованието, на учителите, на родителите? Тя би създавала алтернатива на опасностите, които дебнат детето в нашия свят.

- **Като експерт как виждате сравнението между малчугана от преди 30-40 години с ключа от къщи на врата и детето, вторачено в смартфона?**

- Ами първото е дете на удоволствието от движението, дете от групата, която се движи из квартала, измисля игрите си. Съвременното дете е много по-ограничено откъм пространства, принадлежност към връстници, обаче разполага с огромен информационен поток, който обработва много по-умело и по-знаещо. И това е факт, който, вместо да се опитваме да променяме, трябва по някакъв начин да използваме. Това са различни светове. Трябва може би съвсем друг подход към съвременното дете като част от този свят такъв, какъвто е. Въпросът е ние с нашето живо присъствие къде сме. Лесното е да пуснеш телевизора, да оставиш детето, то ще мълчи и няма да те тревожи. Или е изборът да следваш детето си като една загадка, която е интересна във всеки един час и във всяка една минута... Това е предизвикателство на всички време-на, просто начинът, по който се проявява, сега е различен.



Виргиния СТАМАТОВА

Наскоро Министерството на финансите се похвали, че по предварителни данни към края на първото тримесечие изпълнението на бюджета е близо 15 процента, или около 1,2 млрд. лв. Както се казва - дотук добре. Но нека си зададем въпросите "Как държава харчи парите ни?" и "Защо не виждаме ефекта?".

Според икономиста от "Отворено общество" Георги Ангелов средствата се харчат неефективно, затова и не постигаме по-добър резултат. Социалните разходи са цели 50 процента от бюджета, защото половината от населението живее на помощи или пенсии.

"У нас много хора се пенсионират далеч преди да навършат пенсионната си възраст - казва Георги Ангелов. - Това са т. нар. млади пенсионери, които биха могли да допринасят, но не го правят и за тях също отделяме значителни средства. Полиции, военни и др. групи от обществото продължават да ползват привилегията на ранното пенсиониране."

Голям е делът и на младежите, които нито работят, нито учат.

# Събираемостта на приходите в бюджета се подобрява, но не и разходването им

Тъй като много хора разчитат на социални плащания, жизненият им стандарт е нисък.

"Социалните плащания би трябвало да се насочват наистина към хората, които не могат да работят или временно са извън пазара на труда - категоричен е бюджетният анализатор. - Начинът да излезем от тази спирала се казва икономическа политика или пренасочване на средства към дейности, които създават работни места, икономически растеж и доходи."

България е сред водещите страни в Европа с около 10 процента на заделените от хазната средства за издръжка на полиция и съдебна система. Всеобщо е обаче мнението, че въпреки скъпата си издръжка МВР и съдят често си прехвърлят топката, от което се възползва безнаказаната "едра" и "дребна" престъпност.



Тъй като големите ресурси са насочени към неефективни дейности, за важните сфери като образованието, инвестициите в което имат дългосрочен положителен ефект, остават по-малко средства.

**Решението на книга е просто - по-добро образование, повече квалификация и следваща интеграция на пазара на труда.**

Проблемът е в изпълнението - не знаем как да го направим. Ромските деца, които през 90-те

години не посещаваха училище, сега разчитат на социалната система, казва Ангелов и допълва:

"Повечето програми на социалното министерство са неефективни - плащаме на едни хора да метат улиците. Бихме могли да инвестираме в квалификация, която да им помогне да се върнат на пазара на труда. Образованието е ключово и за емигрантите в България, и за малцинствата, които не се справят добре на пазара на труда."

Освен образование то в дългосрочен план решението според икономиста е следното:

"Повече конкурентоспособност на българската икономика, защото това може да намали темпа на емиграция и да върне българските граждани. За целта се изисква по-добър инвестиционен климат, за да идват тука инвеститорите, вместо българите да отиват там, където има работни места".

**Голяма част от бюджетните средства изтичат чрез дотиране на работещи на загуба държавни предприятия като БДЖ,**

за която харчим около 0,5 млрд. лв. годишно, непрозрачната НЕК, която поглъща приблизително 1,2 млрд. лв. на година, дотациите в земеделието със същия бюджет. Но не водят нито до по-висока производителност, нито до разкриване на повече работни места. За много производители е по-лесно да си вземат субсидиите и да произведат по-малко.

Настоящото правителство си е поставило много амбициозни цели с над 1200 реформи в различни сектори, коментира още Ангелов:

"Проблемът е, че на практика нито една голяма реформа не е минала. Не може да има един-единствен купувач на електроенергия в лицето на НЕК и да не правим либерализация. Очевидно този ненужен посредник трябва да изчезне и да може да се купува и продава електроенергия директно от производителя и съответно най-евтините и най-ефективни производители ще спечелят пазарен дял, а останалите би трябвало да загубят пазарен дял. Сблъсъкът между тези, които печелят от монопола, и всички останали, които биха спечелили от либерализацията, все още няма ясен изход".

Така се отглежда една нова номенклатура от герои на обратно - с много власт и практически никаква отговорност или отчетност. Те си играят със системата, а ние плащаме.

## Защо данъчни мерки на Атина тревожат София

След като сезира Европейската комисия за предприети от Гърция данъчни мерки, които силно биха навредили на България, само ден по-късно финансовият министър Владислав Горанов напомни, че очаква отговор на възраженията. При това отбеляза, че ЕК би следвало, така както предявява претенции към София за неспазване на постиженията на европейското право, сега да предяви претенции и към Атина, за да не се окаже България неправомерно третирана. Вниманието, което София отделя на още невлязлото в сила намерение на Атина да въведе данък от 26% върху сделки между гръцки и български компании, е признак за тревога, а основанията за тревога са много сериозни.

Стоимен ПАВЛОВ

Всъщност гръцкото правителство въвежда превантивен данък от 26% за сделки с фирми от страни, където данъкът печалба е с 50% и повече по-нисък от приложимия в Гърция (в Гърция той е 26%, а в България - 10%). Освен за

България подобно облагане би влязло в сила и за Ирландия и Кипър. Парите ще бъдат задържани превантивно в срок до три месеца за всички контрагенти и ще бъдат деблокирани само ако се докаже, че целта на сделките не е да се избягва плащане на данъци.

Българската страна изчислява, че мярката

би намалила стокообмена й с Гърция с повече от 20%, което е изключително тревожно предвид големия му обем, надхвърлящ 3 милиарда евро. Според официалното възражение на София до ЕК мярката освен това ще представлява нарушение на спогодбата за избягване на двойно данъчно облагане, как-

вато Гърция има с България. На всичко отгоре подобно облагане би се базирало на презумпцията, че сделки между компаниите от двете държави се осъществяват едва ли не само с цел данъчна измама.

Особено отрицателен ефект мярката би имала за регистрираните в България дружества за внос от Гърция, независимо дали те са с гръцко участие или изцяло български. Ще пострадат също гръцките фирми, които внасят от България, както и ангажираните с двустранния стокообмен превозвачи. Ще имат проблем и банките в България, които са собственик на гръцки групи, защото и техните преводи към съответните банки собственици в Гърция ще бъдат обла-

гани превантивно с 26% данък.

Негативна реакция предприетата от Атина данъчна мярка предизвика и сред българските предприемачи. Сдружението "Произведено в България" - съюз на малкия и средния бизнес" предупреди, че предвиджаното възстановяване на данъка от 26% в рамките на три месеца е очевидно неизпълнимо условие заради финансовото състояние на Гърция. Сдружението смята още, че става въпрос за вид забрана за бизнес, която ще спре българския износ за Гърция, и настоя в декларацията българската администрация да подготви съответни мерки. Негативни

реакции дойдоха и от Българската стопанска камара.

Ответни мерки българската администрация още не е предприела, нито подготвя, но на премиера Бойко Борисов вече се наложи да опровергава твърдения, че е предупредил гръцки министър за такива. Още невлязла в сила, тъй като разпоредбите за прилагането й тепърва се изготвят, мярката вече предизвика смут в иначе много добрите търговски връзки между България и Гърция. А логично е да очакваме и аналогични реакции от страна на Ирландия и Кипър. Интересно е също да видим кога и как ще реагира и ЕК.



Мирослава КИРИЛОВА

Българите получават най-ниското заплащане в Европейския съюз, а датчаните - най-високото, сочат данните от новия доклад на Евростат. У нас средно разходите за час труд са 3,8 евро (7,5 лева), докато в скандинавската страна варират между 36,5 и 42 евро на час. В България най-високоплатени са длъжностите в сектора на услугите - близо 8 лева на час, следват ги постове в бизнес икономиката - 7,5 лв., и индустрията - 7,1 лв. Най-нископлатената сфера е строителството - 6,2 лв.

Заедно с нас на дъното на класацията са още Румъния със среден разход за час труд 4,6 евро, както и бившите съветски републики Литва (6,5 евро) и Латвия (6,6 евро). Средното ниво на възнаграждението в ЕС (без държавната администрация и сектора на селското стопанство) се е повишило с 1,4% от 2013 г. до 2014 г., достигайки 24,6 евро на час. За Еврозоната ръстът е с 1,1% до 29,2 евро на час. Освен в Дания работодателите оценяват най-високо труда на служителите си в Белгия (39,1 евро), Швеция (37,4 евро) и Люксембург (35,9 евро).

В Швеция е регистрирано и едно от най-ниските нива на безработица в ЕС - 7,8%, сочат данните за февруари 2015 г. Рекордъори по заетост на населението са германците само с 4,8% безработица, следвани от австрийците (5,3%).

У нас 342 000 души са без препитание, което е 10,2% от работоспособното население.

Експертите от Евростат подчертават, че страната ни е постигнала значителен прогрес в справянето с проблема, тъй като преди година (февруари 2014 г.) безработицата е била 12,3%.

Най-зле е ситуацията в задъхващата се от заеми икономика на Гърция, където хората без препитание са 26%, и във все още невъзста-



# Работещите в строителството са най-нископлатени у нас

новилата се от финансовата криза Испания - 23,2%. Средното ниво на безработицата в ЕС е 9,8%, което е най-ниското от септември 2011 г. Това означава, че през февруари 2015 г. 23,887 млн. европейци са били извън пазара на труда.

При младежите картинката не е по-розова. 4,85 млн. души под 25 години нямат работно място, като според статистиката безработните младежи са с 494 000 по-малко в сравнение с година по-рано. Всеки втори младеж в Гърция (51,2%), Испания (50,7%) и Хърватия (46,4%) е без препитание. У нас процентът е 23, което означава, че 44 000 души под 25 г. търсят мястото си на пазара на труда.

**"Цената на труда пада с увеличаването на дела на сивата икономика."**

Ето защо, ако преди 10 години средният доход за час труд у нас бе 3 лв., вече е скочил повече от 100% именно заради изсветляването на икономиката, особено в сфери като туризма, строителството и текстилната промишленост. Това е положителна тенденция, която обаче се случва доста бавно, ето защо сме на последно място в класацията на ЕС", обясни икономистът от "Индустри Уотч" Красен Йотов. Той обобщава, че разходите за труд зависят не само от нивото на заплащане, но и от размера на данъците и осигуровките. Според

него, когато се отчита разликата в заплащането у нас и в страните от Западна Европа, трябва да се вземат предвид и фактори като технически напредък и достъп до иновации. Именно те позволяват с по-малко, но квалифицирана работна ръка да се получат по-добри като качество и количество продукти/услуги.

**"Ниската производителност на труда потиска нарастването на цената му",**

обобщава Любен Тонев, директор на Института за социални и синдикални изследвания към КНСБ. Той е категоричен, че политиката по доходите е пряко свързана с нарастването на БВП, повишаване на потреблението на домакинствата, преодоляване на дефлацията и стимулиране на производството. "Характерна за България е догонващата политика спрямо стандарта на живот на развитите страни в Западна Европа. С настъпването на кризата през 2008 г. обаче, вместо да се стопят, тези разлики се задълбочиха и настъпи още по-голямо разделение, между Севера и Юга, между Запада и Изтока", каза още Тонев. Според него е добре, от една страна,

**България да се съсредоточи върху сектори с висока добавена стойност - като финансово-банковата**

**сфера и IT индустрията.**

Там заплатите са 6-7 пъти по-високи в сравнение със сектори, където работят по-нискоквалифицирани кадри, като строителството например. От друга страна обаче, тези индустрии вече изпитват глад за кадри, който ще се задълбочава. Причините за тази тенденция са много - от неотговарящото на изискванията на бизнеса средно и професионално образование, през неграмотността на големи части от малцинствата, до демографския срив, нарастващата емиграция и изтичането на кадри в чужбина.

"Крайно време е всички да разберат, че ромите не искат да живеят на социални помощи, а да си намерят работа, да се трудят и честно да си изкарват прехраната", заяви 55-годишната Албена Костадинова, председател на управителния съвет на социална фондация "Инди Рома 97" и общински съветник в Куклен. Според нея с години се наслагват стереотипи, които не са валидни за всички - че ромите са мързеливи, нискоквалифицирани и склонни към престъпления.

**"Положителното е, че българските работодатели стават етнически по-толерантни и наемат все по-често роми."**

Работя с над 100 фирми в районите на Пловдив, Стара Загора, Хасково и Пазарджик, които търсят чрез мен кадри в областта на шивашката индустрия, строителството и услугите", каза още мама Инди, както я наричат в Куклен. Преди половин година фондацията връчва приз на 14 компании за "Етнически толерантен работодател", които не само са дали препитание на роми, но са ги обучили и ги възнаграждават според заслугите им както останалите си служители.

"Каквото и да си говорим, 7-8 лв. на час е много високо възнаграждение, особено за провинцията. При 40-часова работна седмица това означава заплата над 1100 лв. месечно. Една шивачка взима по 300-400 лв. на месец, като условията на труд не са много добри - в цеховете е студено, а натоварването е голямо. В промишлените заводи, където по-често се тър-

сят мъже, възнагражденията стигат 600-700 лв.", отбеляза събеседничката ни. Заради невъзможността да издържат семействата си с ниските заплати много роми се решават да напуснат страната в търсене на по-добър начин на живот. "Мои роднини са в Холандия. Дъщеричката им се роди там и освен български тя вече знае английски, холандски и гръцки и е една от най-добрите в училището", допълни Албена Костадинова. Сред най-предпочитаните дестинации от ромите са още Германия, Италия, Франция и Испания.

*"Истината е, че ключът в намирането на работа е образованието и квалификацията. Когато се увеличава грамотността и се работи върху придобиването на професионални умения сред ромското население - резултатите са налице. В Куклен например имаме кандидат-студент по архитектура в Дания. Много от учителите са ми споделяли, че ромските деца са много дисциплинирани и ученолюбиви. Трябва само да им се даде шанс", убедена е председателката на фондацията.*

Работя като социален работник във втория по големина шведски град - Гьотеборг. Работата ми е напрегната, но ми доставя удоволствие. Подхващам задълженията си от 9:00 ч. и приключвам към 16:00 - 17:00 ч., като ми плащат около 300 крони на час, което е към 32 евро", разказа 55-годишната Анна Олофсон пред в. "Животът днес". Анна живее сама в двустаен апартамент в елитен квартал на града, отгледала е две деца. Всеки ден спортува - след работа ходи на аеробика или плуване, а веднъж седмично излиза на вечерни партита с приятели. Обяснява, че обожава да пътува и за нея не е проблем да си позволи и по-екзотични дестинации като Индия и Дубай.



Александра КОРЧЕВА

Излезе поредната статистика, в която за разлика от обикновено, не само че не сме на последно място, но и я оглавяваме. Браншовото проучване на Международната асоциация на промишлените пекарни (AIBI), в което са включени общо 15 държави (от които 12 са страни - членки на ЕС), определя България като най-големия потребител на хляб в Европа. Средно българинът консумира по 95 кг хляб годишно. Страната ни е на първо място и по пазарен дял на промишлените пекарни (87 на сто). Изглежда, старата максима, че няма по-голям от хляба, е все още в сила за страната ни.

Същевременно данни на НСИ сочат, че от 2000 г. насам консумацията на хляб от българина е намалала с около 30%. Статистиката сочи също, че значително се е увеличило потреблението на месо, плодове и зеленчуци.

Причината за чувствително по-голямата консумация на хляб у нас в сравнение с други страни може да се разглежда в няколко посоки. От една страна, хлябът е част от нашите хранителни навици. Българската кухня намира страшно много приложения на хляба, като у нас е приемливо той да се яде почти с всичко. Тези ни привички са част от кулинарната ни култура, традиции и идентичност, която е изграждана в продължение на векове.

От друга страна, в години на икономическа нестабилност и ниски доходи хлябът е не само основна храна, но и много по-евтина от месото и други стоки от първа необходимост.

Пред бранша обаче

# По консумация на хляб оглавяваме европейския рейтинг



има специфични предизвикателства, които засягат както производители, така и потребители. Виктор Влаеску е управител на най-голямата специализирана онлайн платформа в бизнеса с хлебопроизводство у нас. В коментар за в. "Животът днес" той сподели, че основните проблеми на бранша в момента произхождат от своеобразния преход, в който се намира бизнесът. "От една страна, големите производители на хляб успяха да се консолидират, като там основното предизвикателство е в определянето на цената. На по-малките хлебопроизводители им се налага да се адаптират към тази нова среда. Много от по-малките фирми за производство на хляб фалират, защото не могат да достигнат конкурентните цени и да поддържат добре развита логистика."

Непрестанно засилващата се роля на големите вериги поставя големи предизвикателства пред всички бизнес сектори, свързани с производството и дистрибуцията на хранителни стоки и стоки за бит.

За множество фирми са непосилни договорите с големите вериги и тежките условия на тези партньорства.

Браншът на хлебо-

производителите не прави изключение от този процес. "Преди производителите на хляб се съобразяваха единствено с конкуренцията, а сега правилата на играта се определят в голяма степен от самите големи вериги магазини и те прибират голяма част от свежия капитал на производителите", подчерта г-н Влаеску. Въпреки че хипермаркетите са отворени за взаимодействие и с по-малките производители на хляб, най-вече големите играчи в сектора са тези, които сключват договори с тях, тъй като само те са достатъчно добре подготвени да посрещнат изискванията им.

В последно време все повече потребители се оплакват от качеството на българския хляб.

**Разкриването на груби спекулации с широкоразпространени видове хляб само подсили недоволството.**

Появилите се пълнозърнести хлябове менте, които всъщност са били умишлено оцветявани с кафе или карамел, за да добият необходимия цвят, са само един пример за такава спекулация. Но ако изключим тези браншови "черни овце", хлябът у нас като цяло отговаря на европейските стандарти.

В рамките на родното и на европейското законодателство има набор от подобрители и заместители, които са доказано безвредни и по тази причина са разрешени. Някои видове подобрители правят тестото на хляба по-разтегливо, коричката - равномерна и хрупкава, а средината - по-мека. Има и такива, които удължават срока на годност на продукта, като той става годен за консумация до месец след като е изпечен. Наличието на каквито и да било подобрители, стабилизатори и заместители обаче трябва да е задължително обозначено. С въвеждането на новия стандарт на ЕС за етикетиране на продуктите

**вече е задължително на опаковката изрично да се посочват пълните наименования на всички съставки,**

като по този начин се сложи край на прикриването им зад номерацията на Е-тата или зад лаконичното "има подобрител".

"Хлябът се прави от няколко основни компонента - брашно, вода, мая и сол. Пшеницата и брашното, които се произвеждат в България, са със сравнително добро качество, а те са основната суровина, от която зависи качеството на хляба. Ние имаме всич-

ки предпоставки да произвеждаме качествен продукт. Подобни суровини, подобрители, се предлагат, следователно следва и да се търсят, да ги има в рецептите. В това отношение не виждам поводи за притеснение. Новата наредба за етикетиране на Европейския съюз е такава, че нищо да не остава скрито за потребителя. Който чете етикета, може да направи избор дали да закупи продукта с подобрител или не. Има потребители, на които това не им пречи и даже предпочитат този хляб. Идеята е тези, които не ги искат, да могат да направят избор", каза Виктор Влаеску.

А изборът е все по-голям.

**Расте броят на малките производители, които ориентират бизнеса си към по-висококачествен хляб.**

Някои създават собствена фирмена мрежа със специализирани магазини. Цените на тези видове хляб като цяло са по-високи, отколкото на индустриалните. Същевременно с увеличаването на броя на пекарните и специализираните магазини започва и процес на естествена конкуренция, която понижава цените. В резултат днес по-качественият хляб вече излиза от традиционната си клиентела и става сравнително достъпен за масовия потребител.

**Напоследък все повече популярност набират т.нар. бутикови пекарни.**

Дали заради уханието, което се носи от прясно изпечените тестени изделия, или заради потребителския глад за екологично чисти продукти, но интересът към този бизнес непрекъснато расте.

Милена е управител на холандска пекарна в самия център на столицата: "Нашата мотивация е хората да видят

какво е истински хляб. Представете си какво е, когато хлябът е пълен със стабилизатори - отваряш пакета след месец и той е напълно годен. Нашата идея е всичко да е естествено - работим с истинско брашно и яйца, не ползваме заместители. И това си личи. Нашият хляб е годен до три дни след изпичането. Интересът от страна на хората е много голям - от една страна, защото този хляб е много по-здравословен, от друга - защото е много по-вкусен".

**За да правиш хубав хляб, е нужно голямо умение и удоволствие от работата.**

Георги е създател на вече четиригодишна пекарна на ул. "Цар Асен". Той сподели, че двигателят на дейността му е не толкова печалбата, колкото желанието да произведеш продукт, който е по-качествен от това, което се предлага. "Да предложим нещо, което ти самият би искал да ползваш. Това, което се харесва на хората, са нещата, които имат облика на домашното производство. Без консерванти, без оцветители. Важна съставка е ентузиазмът. Няма как да се задържиш в този бизнес, без да работиш с удоволствие, да търсиш и разработваш нови и интересни продукти."

През 2000 г. Гинес връчиха призове за рекорд за най-голяма консумация на хляб на глава от населението. Първото място принадлежи на Турция, в която консумацията на хляб се равнявала на 199,6 кг на глава от населението. На второ място в класацията Гинес поставят Сърбия и Черна гора със 135 кг, а на трето е България, като тогава сме консумирали 133 кг хляб на глава от населението.



Мила ХРИСТОФОРОВА

В потока от нови стратегии и планове, които образователното министерство напоследък се смята задължено да лансира, има и план за въвеждането на информационните и компютърните технологии в училища и университети. В момента той претърпява последни промени от експертите на ведомството, но основната му цел е училището ни най-сетне да постигне това, което в други страни съществува от години, и да премине от XX в XXI век. За целта до три години всички училища, университети и други образователни звена ще бъдат свързани информационно в обща система. Министерството ще похарчи за това 135 милиона лева, предимно средства по европейски оперативни програми.

„Всеки ученик с таблет“ бе идея, лансирана от една политическа партия по време на предизборната кампания. Това обаче е осъществимо, макар и на порции, и според експертите на образователното министерство. Проектът децата да ползват таблети като част от учебния процес ще заработи пилотно първо в Северозападна България, която министърът на образованието проф. Тодор Танев очевидно е харесал като плацдарм, на който ще се тестват образователните иновации.

Неотдавна той заяви, че предстои закупуването на първата порция "специални" таблети - тоест такива, които имат само три бутона, специално покритие и не могат да се ползват за свободно сърфиране в интернет, а само за целите на обучението. За да тръгне училището на таблет обаче,



# Матура по компютри и уроци на таблет

● 135 млн. лева ще бъдат похарчени за три години, за да се свържат училища и университети в единна система

**преди всичко ще бъде изградена единна електронна образователна платформа,**

която също трябва да бъде завършена в рамките на следващите три години. Цялото учебно съдържание - уроци, помощни материали, видеа и илюстрации, ще бъде качено там и ще бъде на разположение на всеки учител, за да се ползва не само в час, а и при подготовката на домашните работи. За целта обаче преди всичко трябва да бъде изпълнено изискването на Европа за оборудване на училищата с достатъчен брой компютри. Едно неотдавнашно проучване сочи, че в момента в българските училища един компютър се пада средно на 11 ученици, докато за Европа нормата е един компютър на четирима. В допълнение едва една четвърт от компютрите в училищата са на възраст под 5 години, което означава, че останалите вече са остарели морално.

В много от страните на Европа употребата на таблети и лаптопи в час или за подготовка на уроците е нещо абсолютно нормално.

**У нас вече 80% от учителите ползват инфор-**

**мационните технологии в час, но не твърде често.**

Обикновено те работят по електронните учебници на издателствата, чиито хартиени помагала ползват. В момента всяко издателство разработва свои е-учебници, които се правят изцяло по инициатива на издателите и са тиражни в закона, който все още говори само за учебници на хартия. С промяната електронното учебно съдържание, което ще се разработи и качи на платформата, вече ще бъде единно. Всички учебници ще бъдат публикувани в PDF формат, което ще облекчи тежките ученически раници, заяви просветният министър Тодор Танев. Тези учебници обаче няма да бъдат само четива, дублиращи хартиената си "майка", те ще бъдат интерактивни, с възможности за допълнителни упражнения и с линкове към интернет страници, където може да бъде намерена допълнителна информация за онова, което преподава учителят.

**Дискусиите в клас също вече ще могат да се провеждат в онлайн пространството,**

като по този начин се включат и отсъстващи ученици, а в същото време и родителите ще могат да наблюдават по-отблизо какво точно учат децата им. Университетите също могат да качват своето учебно съдържание, както и цели библиотеки на тези платформи.

Заместник-министърът на транспорта, информационните технологии и съобщенията Валери Борисов обеща, че още до края на тази година свързани по този начин ще бъдат университетите в седем града: София, Пловдив, Варна, Плевен, Шумен, Велико Търново и Стара Загора. Според експертите онлайн образованието има и още едно съществено предимство - при него учебното съдържание може начаса да бъде променяно или обогатявано, ако се появи ново научно откритие или бъде открита грешка в публикуван вече урок. При това въпросното обновление би струвало много по-малко, отколкото ако се прави върху учебник на хартия.

Друго предимство е възможността децата да работят в екип и откъщи, като правят заедно проекти от разстояние, ползвайки възможностите на интернет.

**В момента и БАН разработва**

**своя виртуална класна стая по математика,**

която се ползва от преподавателите, за да показват на децата в достъпен вид по-сложните геометрични и алгебрични понятия и теореме. Акад. Петър Кендеров, който е един от авторите на този виртуален кабинет, обяснява, че по този начин дори и хора, неизкушени от математиката и непознаващи някои сложни правила и зависимости, решават с лекота задачите благодарение на това, че могат да тестват практически всяка теорема.

Въвеждането на компютъра все по-интензивно в класната стая логично ще доведе и до още един изпит, заложен още в управленската програма на ГЕРБ - матурата по компютърни умения. Предвидено е подобно национално външно оценяване да се провежда в края на десети клас, когато учениците ще завършват първия гимназиален етап според новия закон. Този тест ще се провежда изцяло онлайн и няма да важи за кандидатстване, но пък ще показва какво е нивото на компютърните способности, постигнати от децата. Неотдавнашно изследване сочи, че много често високите технологични умения на подрастващите са мит - повечето

от тях ползват нета предимно за игри и общуване в социалните мрежи, но е малък процентът на тези, които знаят например как се прикачва файл.

**Първият пилотен изпит по дигитални компетентности ще се проведе още през юни тази година, като 1000 ученици ще тестват системата.**

Тенденцията е постепенно онлайн да преминават и част от останалите изпити, които се държат от учениците. Засега това все още не важи за българския език и математиката нито в 7., нито в 12. клас. Два други изпита на седмоласниците обаче трябва да преминат онлайн до 2020 година. Това са така наречените миниматури по природни и обществени науки.

Дигитализацията на образованието ще включи и просветните инспекторати - или Районните управления по образованието, както ще се наричат те според новия закон, който върви на второ четене в момента. Очаква се до три години всички те също да бъдат свързани онлайн, като по този начин оборотът от документи на хартия ще падне поне три пъти.



Гергана ПЕТКОВА

# Вълшебно лято в Смехорания

Всеки родител си спомня, че когато е бил ученик, е гледал с досада на списъците с книги за през лятото - без значение колко популярни са били заглавията в тях. Просто защото думата "задължителни" звучи като истинско мъчение. Никое дете не обича да го задължават да прави каквото и да било, особено през лятото. Това тежи най-много на най-малките, които с нетърпение очакват голямата ваканция, когато ще забравят училищните дни. Тогава те искат да играят и да се забавляват. Изведнъж госпожата им изсипва купища "летни" домашни, чиято единствена цел е да ги раздели с безгрижието и да им напомня за времето в клас...

От друга страна обаче, отговорните родители знаят колко е важно децата им да четат книги и да се упражняват и през лятото. Знаят ли обаче как и с какво да ги мотивират? Стандартните сборници със задачи, включително и някои т.нар. "ваканционни тетрадки" често наистина са скучни и не се различават от това, ко-



ето детето е учило цяла зима. Издателство "Просвета" вече предлага нов вид ваканционна книжка, при която задължителното четене и упражняване през лятото става неусетно, по напълно естествен и забавен начин - под

формата на игра.

С поредицата "Вълшебно лято" децата стават главни герои в увлекателни приключения и така, без да се усетят, те пишат домашно или изпълняват учебни задачи. Най-новият помощник по за-

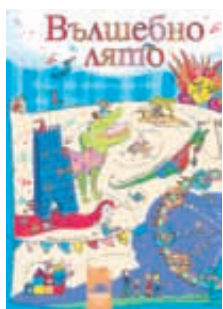
бавно учене през ваканцията е серия от три приключенски помагала - за 1., 2. и 3. клас. Тя предоставя прекрасни възможности за затвърдяване на изученото в клас по вълнуващ и интересен начин, за развитие на

речта, математическите умения и логическото мислене. Водещ автор на поредицата е Петя Кокудева - детска писателка, носител на Специалната награда на националния конкурс за дебютна литература "Южна пролет"

(2012).

"За да бъдат тези помагала наистина различни, ни трябваше по-специална комбинация автори в екипа - сподели Петя Кокудева. - От една страна, това бе детски писател, който да измисли историите и стихотворенията така, че децата да се чувстват сякаш четат забавна детска книга, а не учебник, и разбира се, детският илюстратор, който да даде цвят и живот на съществата от историите. Целта бе една - да превърнем обучението в приключение!"

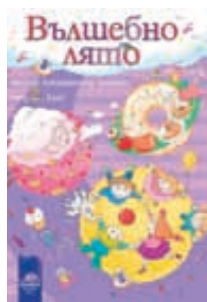
Писателското въображение и страхотният усет за това кое е смешно и вдъхновяващо за децата играят съществена роля в поредицата - дават приключенията. В тяхната рамка водещите специалисти по начална педагогика - Румяна Танкова, Ангелина Манова, Юлияна Гарчева, с помощта на опитните учителки Поли Рангелова, Катя Георгиева, Соня Рачева, Радка Топалска, Маруся Ханджиева, Теодора Момчева и Таня Иванова добавиха обучителната част. Художник на поредицата е Антония Мечкуева.



Веселата ваканционна книжка "Вълшебно лято" след първи клас е низ от приключения. Тя започва с писмо в бутилка с изтрети от водни пръски букви. Въвлечени в морския екшън, децата трябва да попълнят липсващите букви в писмото на Робинзон. След морските преживявания идват горските, а след тях и тези на село при баба и дядо, където децата прилагат знанията си от училище при работата в зеленчуковата градина и правенето на компоти. Чакат ги и забавления с играчки, с животни от зоопарка и в лунапарка.

Накрая малките ученици ще се запознаят със Смехозавър, Хъркозавър, Хълцозавър и Огнезавър - причудливи динозаври със скромни поз-

нания по граматика. Но нали затова са приятели те - да си помагат.



Следващата книжка от поредицата "Вълшебно лято" - след втори клас, въвлеча детето в свят на фантастични страни. Приключенията в нея започват от държавата на децата - Лудория. Увлечени в историите, те няма и да усетят, че всъщност решават математическа задача или упражняват граматиката си. Има обаче реална опасност да си глътнат граматиката в следващата чудна страна Ам-ам. Защото там, в Портокаловото езеро, живеят дребни оранжеви същества, наречени Сокогълтачи. Да не говорим за Долината на тортите, където хората се спускат с шейни по сметанови писти. Следват страните

Смехорания, Абракадабра (на тайните и загадките), Гушиндол (на приятелството) и Питанка (на книгите). В Лудория президентът се сменя всяка седмица, а президент става онзи, който спечели състезанието по решаване на кръстословици. Президентстването, както и всяка друга работа там, не е трудно, защото всяка седмица има пет почивни и само два работни дни.

А когато стигне до Града на принтерите, лятната ваканция свършва и отново е време за училище. Неусетно детето ви е преговорило всички важни уроци от 2. клас и е готово да продължи в трети.

Разбира се, във всички книжки има и възможности за рисуване и оцветяване, за четене, отговаряне на въпроси и много интересни задачи. Поредицата "Вълшебно лято" след 1., 2. и 3. клас ще превърне лятната ваканция на децата в истинско вълшебство.

## ВЗЕМИ СЕГА С ОТСТЪПКА!



Всеки клиент, който представи този ваучер и закупи 10 и повече броя от заглавието "Вълшебно лято" от представителите на "Просвета" във всички областни градове (виж [www.prosveta.bg/informacionni-centrove](http://www.prosveta.bg/informacionni-centrove)) и в търговските обекти на издателството в периода 29.04.2015 - 29.05.2015 г., получава отстъпка в размер на 26% от стойността на покупката.



Всички издания на „Просвета“ ще намерите при представителите във всички областни градове и в търговските обекти на издателството - Виж [www.prosveta.bg](http://www.prosveta.bg). Можете да поръчате и онлайн на [www.store.bg](http://www.store.bg), [www.mobilis.bg](http://www.mobilis.bg), [www.helikon.bg](http://www.helikon.bg), [www.ciela.bg](http://www.ciela.bg). ЕЛЕКТРОННИ УЧЕБНИЦИ поръчайте от [www.e-uchebnik.bg](http://www.e-uchebnik.bg).





# ВЪЗКРЕСЕНИЕ ХРИСТОВО ПРЕЗ ПОГЛЕДА НА ПЕТИМА РУСКИ КЛАСИЦИ

## ● Ново заглавие в поредицата „Големи малки книги“

**П**ървият все-ленски събор, който се е провел през 325 г., препоръчва Великден да се празнува едновременно от всички християни. От тогава е и решението този ден да се чества в неделята подир първото пълнолуние след пролетното равноденствие. През изминалите векове Великден се е утвърдил като праз-

ник на победата на доброто над злото, на вярата над материалното, на духа над плътта... И седемте разказа в сборника са посветени на този голям християнски празник. Това са "През Страстната седмица" и "Студент" на Антон П. Чехов, "Нощта на Христос" от Михаил Салтиков-Шчедрин, "Птица" и "В навечерието на Великден" на Николай А.

Лейкин, "И зверовете" на Зинаида Гипиус и "Великденско посещение" от Саша Чорни. Илюстрациите и корицата на книжката са дело на Деница Трифонова.

"Великденски разкази" е част от поредицата "Големите малки книги", в която досега излязоха "Разкази за Коледа" на О'Хенри, "Разкази за Рождество" от Н. В. Гогол, А. П.

Чехов и Ф. М. Достоевски, стихосбирката "Бъдни вечер" с участието на Йордан Стубел, Яна Язова, Иван Вазов, Дора Габе, Елисавета Багряна, "27 шедьовъра" на Кацушика Хокусай, както и "Българска любовна лирика. 40 стихотворения", любовни стихове на Пейо Яворов, Димчо Дебелянов, Димитър Бояджиев, Емануил Попдимитров, Теодор Траянов, Димитър Подвързачов и Христо Фотев. (ЖД)

## КАТЯ ПОПОВА И НИКОЛА ЕНЕВ В АРТ ГАЛЕРИЯ „СЕРДИКА“

### ● Общата им изложба е озаглавена „Отражения“

В изложбената зала на новата общинска галерия двамата художници излагат свои творби. Катя Попова се представя с картини, търсещи прелестта на природата, изначалната ѝ красота и умиротворението на мирозданието. Никола Енев предпочита привидния антагонизъм на стоманата и стъклото като изразни пластически контури и се стреми да изведе баланса на крехкото и устойчивото, прозрачността и непрогледността, свободата и мрака.



Имате възможност да се насладите на завладяващите творби до 22 април в Арт галерия "Сердика". Тя се намира в обновената част на Женския пазар - нова сграда на ъгъла на ул. "Стефан Стамболов" и ул. "Лозенград" - ет. 2, тел. 088 4444 338.



## КНИГА ЗА АНГЕЛ

Румен ЛЕОНИДОВ

Тази книга събира на едно място словата на Елена Пеева и картините на Ангел Василев. Докато я четях, бях особено омаян от прелестта на словесната ѝ шевица, извезана с поетичната пъстрота на възхищението, предизвикано от магнетичните платна на отплавалия с небесния си платноход пловдивски художник. Ангелският отглас на рисунъка му тихо трепти във всеки един от тези разкази, посветени на живописния му дух, на болката му, която с Божията помощ Ангел превръща в изящество.

Но, както отбелязва и автор-

ката, "в картините му живееше вечният празник, но в душата му - Бог да я помилва, понякога празникът плачеше". И добавя: "Мнозина художници бягат от фантазията на фолклора, сякаш някой може да тури точка на древния дух на дедите си. Творчеството на Ангел е вид "усмирительна риза" срещу забравата, в неговите бистри багри и дълбоки образи се крие бъдещето на генния код на народа ни. Бъдещето в кода ни и кодът ни в бъдещето. Защото Ангел знаеше, че народ с умъртвено от забравата минало се превръща в тълпа от духовни дрипловци".

По-точно и по-вярно не може да бъде казано. Затова и аз се подписвам под тези тежки думи.





С акад.  
Григор  
Велев  
разговаря  
Румен  
Леонидов



Акад. Григор Велев

**А**кад. Велев, в предишния разговор разгледахме и натиска на Сталин върху България, за да подпише т.нар. договор за взаимопомощ... Какво се случва след това?

- На 13 ноември 1940 г. Хитлер издава заповед за операция "Марита", която предвижда преминаване на немските войски през България и окупация на Северна Гърция. Съгласно тази операция в Румъния е дислоцирана шестхилядна германска армия под командването на фелдмаршал Лист, която през февруари достига 1 000 000 души.

Тази крупна военна групировка има задача да подпомогне италианската армия, която е понесла тежко поражение от гръцката и е отхвърлена в Албанските планини. И преминаването на германската армия през България следва да стане с нейно или без нейно съгласие.

**- Това означава ли, че на практика България ще бъде окупирана?**

- Да, това означава, че страната ни ще бъде прегазена и окупирана. В същото време германското посолство в София активира прогерманските партии и организации в страната да подкрепят енергично с публикации в пресата, както и чрез събрания и митинги исканията на Германия. Натискът се пренася и в Народното събрание. Народният представител Петър Друмев произнася пламенна реч в защита на българските национални идеали. "България трябва да стане днес това, което е Германия в Европа. И без

# Присъединяването ни към Тристранния пакт става след огромен натиск

това сме наречени прусаците на Балканиите". С подобна риторика и на други депутати се подкрепя идеята да се присъединим към Тристранния пакт. На 4 декември 1940 г. се провежда среща между посланик Драганов и Хитлер. В изпратения доклад до царя дипломатът ни съобщава, че повече не е възможно да се отлага нашето съгласие. Ако България откаже преминаването на германската армия през територията ѝ по посока Гърция, това означава да започне война с Германия. За такава война България не е подготвена.

**- Какво е състоянието на армията ни към онзи исторически момент?**

- От 1918 до 1940 г. България има малка професионална армия от 25 000 души. Превъоръжаването ни започва след Солунското споразумение през 1934 г., което до момента не е завършено. От всякаква гледна точка военното противопоставяне на българската войска на едномилонната германска армия е абсурдно.

**- Имаме ли друга възможност?**

- България да приеме предложението за участие в Тристранния пакт и да разреши коридор за нахлуването на германската армия в Гърция. В замяна на това тя ще получи загравените ѝ територии от нейните съседи - Македония и Западна Тракия. И още нещо - това означава България да реализира националната си кауза за обединение на българския народ. Но в тази сложна обстановка цар Борис III приема тактиката на протакане на преговорите с Германия. Стремещът му е да се постигне максимално дълго отлагане на трудното решение, като се запази състоянието на неутралитет. Ако българската дипломация не може да удължи този неутралитет, то тогава тя да настоява за присъединяване на Македония и

Западна Тракия срещу влизането в Тристранния пакт. За съжаление българските комунисти и техните историографи не искаха да схванат сложността на тази дилема. Те обвиняват цар Борис III и българското правителство в национално предателство и че извършват два греха: първо, не са приели предложението на СССР за пакт за взаимопомощ. И второ, допускат България да се включи в Тристранния пакт, забравяйки, че тази стъпка се осъществява със съгласието на съветското правителство!

**- И досега продължават да симпатизират на сталинизма и днешния неосталинизъм... Но нека се върнем към натиска върху България...**

- На 16 декември 1940 г. Драганов телеграфира до правителството, че Хитлер възнамерява да предаде Солун на Югославия, ако последната приеме да се включи в Тристранния пакт. Такъв ход на Германия означава тя да придаде и Егейска Македония към Югославия. И това ще затрудни присъединяването на Западна Тракия към България. Затова посланикът ни съветва правителството да приеме предложението на Германия за включване в Тристранния пакт. На 18 декември 1940 г. Гьоринг съобщава на Драганов, че приключването на итало-гръцката война без участие на България може да я лиши от Дедеагач и Кавала.

**- При тези обстоятелства в началото на 1941 г. премиерът Богдан Филов заминава за Залцбург. Какво се случва там?**

- На 4 януари 1941 г. Филов се среща с министър Рибентроп. В този разговор той заявява готовността на България да се включи в Тристранния пакт, но моли това да стане в удобен момент, има се предвид завършване превъоръжаването на българската войска.

Тук той поставя за пръв път директно въпроса за Македония.

**- Какъв е отговорът на Рибентроп?**

- Рязък. Той заявява, че не може всичко да се реши наведнъж, като припомня, че засега България трябва да се задоволи със Западна Тракия. Същия ден се е състоял разговор и с Хитлер. Той заявява, че не е време да разговарят за Македония, като едновременно с това демонстрира благоразположение към Югославия. Германия ултимативно настоява България да се включи в пакта и не дава никакви гаранции за допълнителни териториални придобивки.

На 7 януари 1941 г. Богдан Филов се връща в София и докладва на царя за безизходната от водените преговори. Царят изпада в паника. Започва да крещи, че по-добре е да абдикира или пък да сключи пакт със СССР, отколкото да се поддаде на германския шантаж. По-късно премисля и приема предложението на Филов за присъединяване към пакта.

**- Веднага ли става самото присъединяване?**

- Не, на 10 януари 1941 г. се взема решение да започнат преговори за включване в пакта. За тази цел се вика посланик Драганов за консултации в София, като му се нарежда да събере всички сведения и документи около подписването на Тристранния пакт от други държави, както и да изясни какво е отношението на Германия към териториалните претенции на България към Западна Тракия и Македония. На 13 януари 1941 г. Драганов посещава държавния секретар Вайцекер и иска да знае отношението на Германия към искането ни за излаз на Бяло море в границите между р. Марица и р. Струма, както и желанието ни да се включи и гр. Кукуш. Драганов заявява, че ако Германия даде Солун на Югославия, това ще ус-

ложни отношенията ѝ с България. В заключение той обобщава, че България ще се присъедини към пакта, след като се подготви добре и след като получи уверение, че ще бъдат изпълнени териториалните ѝ претенции. Два дни по-късно Вайцекер съобщава, че Германия не желае да се ангажира с всички български искания. Тя отхвърля претенциите ни за гр. Кукуш и отминава въпроса за гр. Солун.

**- Правителството ни сигурно изпада в шок...**

- Българското правителство е раздвоено. Царят и външният министър са против прибързани решения, докато Филов смята, че резервните ходове на България са изчерпени, и затова предлага да се пристъпи към подготовка за ратифициране на пакта. За тази цел той нарежда на посланиците ни в Анкара и Белград да проучат настроението в двете страни по отношение евентуалното ни присъединяване към пакта. Едновременно с това е формирана военна делегация, която да започне преговори с командващия 12-а германска армия фелдмаршал Лист, която е дислоцирана в Румъния за евентуалното ѝ преминаване през България.

**- Какво показват тези сондажи?**

- Белград втвърдява позициите си. На 17 януари 1941 г. българският пълномощен министър Стратиев се среща със зам.-ми-

нистър на външните работи на Югославия Смилянович, който ясно настоява България да не допусне преминаването на германски войски към Гърция. Той допълва, че югославското правителство е готово да отстоява своята независимост, като не допусне каквито и да са компромиси. Смилянович настоява за единство на балканските държави пред натиска на Германия.

**- Възможно ли е подобно единство?**

- Позицията на Смилянович се оказва заблуждаваща, защото зад гърба на България Югославия води активни преговори с Германия, като настойчиво поставя исканията си за Егейска Македония и гр. Солун. На 20 януари 1941 г. българското правителство взема решение да представи на Турция декларация за ненападение веднага след подписване на Тристранния пакт. По това време информацията, получена от Анкара, показва известно разколебаване в проанглийските позиции на Турция. Нещо повече, тя показва готовност да изостави застъпването съвместни позиции с Гърция пред възможността Германия да нападне последната. Колебливостта на българската дипломация активира усилията на дипломатията на Англия, САЩ и СССР. Тяхната активност обаче завършва с неуспех. България вече е започнала преговори с Германия за присъединяване към пакта.



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



Акад. проф. д-р Борислав ЙОТОВ

**Навършват се 810 години от паметната битка при Адрианопол и победата на българите, предвождани от цар Калоян, над кръстоносците.**

... Денят е 14 април, годината е 1205-а. При Адрианопол (днешният град Одрин) българската армия, предвождана от цар Калоян, разгромява войските на Латинската империя начело с императора Балдуин Фландърски, който е пленен, унижен, отведен в столицата Търново и затворен в кула. В това ожесточено военно сражение загива и най-знатният пълководец на Латинската империя граф Алфред дьо Ньой. В резултат на тази славна победа фактически е ликвидирана Латинската империя, която по това време е била политическата еманация на Западна Европа. Другата изключително важна историческа последица е, че България си възстановява славата, създадена от кан Крум и цар Симеон Великобългарски, и се утвърждава като най-голямата по територия, най-силната във военно-икономическо отношение и най-многолюдната еднонационална държава в Европа и отново се превръща във велика сила, Нова Велика България.

**Между събитието - 14 април 1205 г., и подписването на Ньойския договор на 27 ноември 1919 г. има логическа връзка.**

Злопаметният и отмъстителен ръководен политически елит на Запада никога няма да забрави битката при Адрианопол. Затова след повече от седем века, на 27 ноември 1919 г., българската

делегация начело с министър-председателя Александър Стамболийски е заставена да присъства в парижкото предградие Ньой, където чрез принуда и насилие е подписан жестокият, несправедлив и унищожителен за България Ньойски "договор" диктат.

Това място е избрано преднамерено - именно в имението на граф Алфред дьо Ньой, който е убит в битката на 14 април 1205 г. при Адрианопол. С този факт организаторите на конференцията - премиерът на Франция Клемансо и министър-председателят на Великобритания лорд Лойд Джордж - са целели да внушат на българите следната асоциация: "Вие, българите, които ликвидирахте нашата славна Латинска империя, пленихте и унижихте император Балдуин Фландърски и убихте нашия най-именит пълководец граф Алфред дьо Ньой, скъпо и прескъпо ще си платите за извършеното тогава от Вас".

В тази връзка ще припомним, че

**съгласно Ньойския "договор" от територията на България са изтръгнати изконни български земи -**

Вардарска Македония, Беломорска Тракия (Беломорска България), Източна Тракия, Западните покрайнини (Западна България). Тези земи са неразделна част от историческото, етническото, етнографско и духовно българско землище, състоящо се от 235 000 кв. км, което бива оса-



*Акад. проф. д-р Борислав Йотов е автор на 80 монографии и 170 научни и художественопублицистични книги, между които "Из дневника на прокурора", романът "По следиите на престъплението", трилогията "Престъпната пирамида на властта", "Те предадоха и продадоха България", "България над всичко и над всички", "За мирна отмяна на Ньойския договор".*

*Автор е на единствените у нас учебни трудове по международно наказателно право и интелектуално право и университетски преподавател по тези дисциплини. Член е на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ), Съюза на българските писатели и на Световната асоциация на писателите криминалисти (AIEP), която го е наградил с приза "Златно перо" за цялостно творчество. За книгата си "Империи са мъртви - България е още жива" е награден от Асоциация "Феномени" при ООН.*

## 810 години от битката при Адрианопол - славно събитие в нашата история

катено и свито до някакви си 111 000 кв. км.

Ще подчертая още един важен юридически факт. По силата на Ньойския "договор" на България са наложени тежки, непосилни икономически санкции, контрибуции, такси. Освен това тя е била лишена от правото да има армия!

Това, което се е случило на 27 ноември 1919 г. в Ньой, съдържа още един силен емоционален момент - това е ролята на портрета на граф Дьо Ньой. Това е една много коварна, зловна антибългарска провокация. Замисълът на организаторите на Парижката конференция е ясен - "Нашият знаменит пълководец граф Алфред дьо Ньой, когото вие, българите, унищожихте при Адрианопол през 1205 г., духовно и исторически е жив, а вие сте в нозете му...".

Накрая ще уточня, че имах възможност да бъда на това зловно място - замъка в имението на граф Дьо Ньой, където е бил подписан "договорът". Почувствах, че

**на това зловещо място още се разнася зловонието на**

**антибългарската отмъстителност,**

чиято черна, тъмна сянка тежко пада до ден днешен върху снагата на Майка България. С мъка, горест и печал вдишвах от задушавачата атмосфера на Ньой...

Ще допълня, че колкото по-задълбочено разсъждавам върху посочените две събития, толкова по-силно установявам един странен исторически парадокс. Една славна победа се превърна в една тежка прокоба. България, българският народ плати, а в териториално отношение и днес продължава прескъпо да плаща заради тази знаменателна победа на 14 април 1205 година при Адрианопол...

... Повече от 20 години аз мисля, пиша и говоря, че в правния мир съществуват 24 международноправни основания за отмяна на този "договор", съставен и подписан в нарушение на основни принципи, норми и институти на класическото и съвременното международно право. Едни от тези основания са, че този акт е подписан чрез използване на сила и заплашване - българската



Цар Калоян, който е предвождал българската армия в битката при Адрианопол, където побеждава кръстоносците

делегация е била арестувана още на Лионската гара и е отведена под стража в хотел "Мадрид". Клемансо и Лойд Джордж са заплашили Стамболийски, че ако не подпише "договора", ще последва незабавна

окупация на България. За съжаление управляващите политически върхушки у нас в продължение на 96 години престъпно бездействаха и упорито не искаха да защитят българската национална кауза.

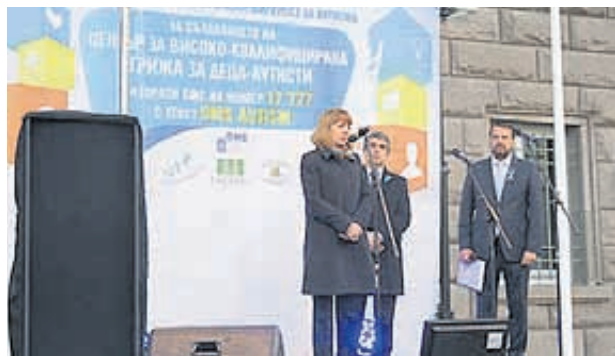


Битката при Адрианопол - 14 април 1205 г.



## СОФИЯ

### Общината предоставя сграда за децата с аутизъм



Столичната община е предоставила сграда, която ще бъде превърната в център за специални грижи за децата с аутизъм. Това стана ясно

по време на световния ден, посветен на заболяването - 3 април т.г. В момента в София има два центъра за социална рехабилитация и интеграция на лица с

проблеми от аутистичния спектър. Те са включени и в програмата "Асистент за независим живот". "През тази година предстои да бъде открит и център в район Лозенец", обяви кметът на столицата Йорданка Фандъкова. Идеята е той да отвори врати в Деня на детето - 1 юни. За да се случи това обаче, са необходими близо 300 хил. лв., а желаещите да помогнат могат да изпратят съобщение с текст: DMS AUTISM на кратък номер 17 777.

## ПЛОВДИВ

### Над 4 хиляди малчугани се обучаваха на здравословно хранене



Над 4 хиляди деца от Пловдив участваха в образователната кампания "Да сме здрави", която се проведе в периода между 2 февруари и 3 април т. г. Чрез забавни игри, танци, много награди и с помощта на опитни аниматори малчуганите се запознаха с основните хранителни групи и

ползите от пълноценното хранене. Основната цел е те сами да се научат да избират балансирано меню, като започнат да правят своя здравословен избор на масата и в магазина. Това е поредната инициатива на Община Пловдив за популяризиране на здравословното хранене сред децата от най-ранна възраст.

раст. Формирането на правилни хранителни навици е инвестиция в здравето на младото поколение.

Кампанията "Да сме здрави" се проведе със съдействието на Община Пловдив под патронажа на зам.-кмета г-н Стефан Стоянов и е напълно безплатна за малчуганите от детските заведения в града.

## БУРГАС

### Местни автори ще бъдат подпомогнати финансово

За поредна година най-талантливите бургаски писатели и поети ще получат финансиране от градската управа, съобщава сайтът на общината. Условието е те да кандидатстват за финансиране с неиздавани свои произведения. Събрание на местните писателски дружества

взе решение да се спазва анонимният принцип при предаване и оценка. Назначена е експертна комисия, която ще се запознае с художествените качества на творбите и ще даде предложение кои от тях да бъдат финансирани. Ръкописи се приемат от 15 април до 15 юни т. г. в

деловодството на Общината. Повече подробности кандидатите могат да открият в сайта [www.burgas.bg](http://www.burgas.bg), където е публикуван "Правилник за условията, реда и критериите за предоставяне финансови средства за финансиране издаването на книги на бургаски автори".

## ВАРНА



### Подготвят за озеленяване площад „Независимост“

Започна подготовка за озеленяване на ремонтираните участъци на пл. "Независимост". Това съобщи ръководителят на проект "Естетизация и модернизация на главни пешеходни зони и зони за обществен отход в гр. Варна" - арх. Десислава Борисова. Насипана е почвена смес в изградените бетонни цве-

тарници, след стабилизиране на времето ще започне и засаждането на цветя. Вече са засадени част от декоративните дръвчета покрай алеята пред окръжния съд. В района са поставени стълбовете на осветлението заедно с тези на озвучителната система на шадравана, на който вече са излети кръговете и

страниците. Арх. Борисова допълни, че е готова дъждовната канализация в частта от пл. "Независимост" до Козирката, което позволява старта на полагането на паветата и в този участък.

На площад "България" пък предстои да бъде изграден т.нар. сух шадраван, който е част от проекта.

## БЛАГОЕВГРАД

### Карти показват свободните терени във вилните зони

Кметът на община Благоевград д-р Атанас Камбитов иницира изработването на карти, показващи ясно петната, които ще се предлагат за продажба в четирите вилни зони на града. Целта е да бъдат улеснени желаещите да закупят общинска земя в някоя от местностите и да могат да се запознаят със свободните към този

момент парцели. Картите включват план за регулация и застрояване. Към момента в общината отчитат изключително голям интерес от страна на граждани от съседните Гърция, Македония и Сърбия. Кандидат-купувачите могат да се обърнат към деловодството на Общината, където ще получат и по-подробна информация.

## СТАРА ЗАГОРА

### Мобилно приложение води туристите из града



Мобилно приложение за смартфони ориентира гостите на Стара Загора за забележителностите на града. Аудиозаписи на български и английски език и карта с очертан маршрут, дълъг 2,3 км, са водачи в пешеходната обиколка, която включва 13 от най-интересните места

в града. Продължителността е 2 часа, а обектите, включени в нея, представят историята на Стара Загора от далечната епоха на неолита (VI хил. пр.Хр.) до наши дни.

Маршрутът започва от Туристическия информационен център и минава през "Неолитни жилища", Античния форум, площад и западната порта на Августа Траяна, главната улица на античния град, красивите мозайки от частен римски дом, Музея на религиите, сградата на Операта, Драматичния театър, Градската художествена галерия, Историческия музей. По време на цялата обиколка приложението позволява на посетителите да записват своите впечатления чрез снимки, видео, в т.ч. и 3D, лични аудиокоментари и само с едно кликане да ги споделят в социалните мрежи.



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

14 - 20 АПРИЛ 2015

## Циститът идва след простудата

В прохладното, влажно и много променливо време рискът да се простудим е доста висок. Това е изключително неприятно за хората, страдащи от хроничен цистит. Защо заболяването предпочита жените и как да си помогнем

на стр. 18

## Чуждите езици помагат на мозъка

Според специалистите ползването на повече езици има огромна полза за психиката и за развитието на мозъка. Защо? Отговорът, както и други факти, подкрепящи изучаването на езици, ще научите

на стр. 22

## Кога стомахът „се обаждат“

Едно от най-разпространените състояния, с които се срещат гастроентеролози в днешно време, е т. нар. синдром на раздразненото дебело черво. Той включва разнообразни симптоми, имащи общи причинители - начина на живот и на хранене, типа нервна система, психиката. Подробностите от специалиста

на стр. 25

## Реабилитират мазнините



Все още голяма част от лекарите и диетолозите са убедени във вредата от мазнините, особено на наситените. Въпреки това резултатите от редица изследвания показват, че въглехидратите носят по-голяма вина за съсипване на човешкото здраве. Информация за последните проучвания ще намерите

на стр. 27

## ЧЕРНИЯТ ШОКОЛАД СВАЛЯ КИЛОГРАМИТЕ

Учени от немския Институт по хранене и здраве провели изследване, резултатите от което показали, че тъмният шоколад в съчетание с нисковъглехидратна диета помага по-бързо да се свалят килограмите. По време на експеримент, направен от специалистите, участниците, на възраст от 19 до 67 години, били разделени на три групи. Първата група спазвала нисковъглехидратна диета, доброволците от



втората освен диетата употребявали и по 42 грама черен шоколад, който съдържал 81% какао. Третата група се хранела по обичайния начин. В края на изследването учените установили, че представителите на първите две групи значително отслабнали, като тези, които имали в менюто си шоколад, свалили с 10% повече от теглото си.

Според специалистите това безспорно доказва ролята на тъмния шоколад за справяне с наднорменото тегло, но те предупреждават, че до желания ефект може да се стигне само при съчетаване с нисковъглехидратна диета и физическо натоварване. (ЖД)

## БЕЛИНАТА РАЗБОЛЯВА ДЕЦАТА

причината е в белината, използвана от родителите. Действително тя убива патогенните микроорганизми, но пък прави децата по-уязвими към някои заболявания. Белгийските специалисти открили пряка връзка между ежедневно използването на препарати за почистване, съдържащи хлор, и честотата на инфекциите, поразяващи дихателната система при децата. Експертите проследили данните за потенциалното въздействие на белината при повече от 9000 ученици на възраст от 6 до 12 г., живеещи в Холандия, Финландия и Барселона. 72% от испанските семейства използват белина, а във Финландия те са само

7%. Всички испански училища се почистват с белина, а финландските - не. Според учените това е причината за разликата в заболяемостта от грип, тонзилит

и белодробни възпаления между испанските и финландските деца, които значително по-рядко се сблъскват с тези здравословни проблеми. (ЖД)

### 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: mcmcd1@abv.bg

## Ефикасна грижа ЗА ПРОСТАТАТА!

- Облекчава симптомите при доброкачествена хиперплазия на простатната жлеза
- Намалява размера на простатата
- Предпазва от възпаления
- Поддържа нормалното функциониране на пикочния мехур и спомага за пълното му изпразване



### ПРОСТКЕЪР

Съдържа само стандартизирани екстракти!  
Гаранция за високо съдържание на активни вещества Сао Палмето и Пигеум (африканска слива)!

Канадски продукт с гарантиран произход.



Повече информация можете да получите на тел: 02/9530583 и на [www.revita.bg](http://www.revita.bg)





В прохладното, влажно и много променливо време рискът да се простудим е доста висок. Знаят го най-вече страдащите от хроничен цистит, а сред тях най-многобройна група са жените. Обяснението е във физиологията на женското тяло - къса и дебела уретра, в близост до влагалището и ануса и поради това уязвима за достъп на болестотворни микроорганизми и инфекции. И тъй като простудата снижава общата активност, имунитета на организма, това дава възможност дори нормално намиращата се в уринарния тракт бактериална флора да стане патогенна и да предизвика заболяване. Специалистите подчертават, че макар

## ПРОСТУДАТА АКТИВИРА ПРИЧИНИТЕЛТЕ НА ЦИСТИТА

простудата, особено на краката и кръста, да е сериозен предразполагащ фактор, циститът възниква най-често на базата на бактериални инфекции. Причинителите на инфекциите на пикочните пътища са известни и са много добре проучени.

Диагнозата цистит в никакъв случай не трябва да се подценява, защото, когато заболяването е неусложнено, има възможност

за пълното му излекуване. Лечението обаче не е лесно, а когато (най-често става въпрос за самолечение) то е хаотично, изключително често резултатът е рецидивирание на инфекцията. Какви са симптомите на цистита?

Най-общо казано - често или затруднено уриниране, нощно уриниране, спазми долу ниско в малкия таз. Обикновено тези локални симптоми, свър-

зани с пикочния мехур, могат да се съпровождат и с общи оплаквания в зависимост от вида на цистита - например с повишена температура. Ако урината е мътна, това винаги е безусловен показател за възпаление на пикочния мехур.

Твърде често клиничните уролози наблюдават вторични цистити, които са резултат от някакво друго заболяване на долния уринарен тракт. Освен то-

ва понякога под формата на цистит могат да се крият и твърде сериозни заболявания на пикочния мехур, например тумори. Не е изключено един тумор на пикочния мехур да протече с обичайните признаци на цистит - следователно поставянето на точна диагноза е задължително. Изследване на урината и по-специално на седимента може да покаже разнообразен клетъчен състав, който да насочи лекаря в една или друга посока. Уролог трябва да установи дали циститът е първичен или вторичен, усложнение на някакво друго урологично заболяване и т.н. Необходимо е микробиологично изследване за установяване на бактериалния причинител и неговата чувствителност към определени антибиотици и други антибактериални средства.

Освен антибиотичната терапия се прилагат спазмолитици и болкоуспокояващи, приемат се по-големи количества течности, няколко дни се препоръчва домашно лечение. Едновременно

с това е добре продължително да се приемат билкови препарати като "Урокомфорт" - заради антибактериалното и диуретичното им действие. Фитопрепаратите имат доказано значение при тези цистити, които не са усложнение на друго съществуващо заболяване на долните пикочни пътища. Има достатъчно данни, доказващи, че някои фитопрепарати унищожават бактериите, като пречат на прикрепването им към епителните клетки. Съществуват естествено и други механизми - на ниво бактериална клетка, при което се нарушава синтезът на белтъци в клетъчната стена и бактериите загиват. Един от най-добре проучените бактериални причинители на инфекциите на долния уринарен тракт е ешерихия коли. Нормално тя вири в червата, но по различни механизми може да попадне и да се разпространи в пикочната система. Тази бактерия има способността успешно да се прикрепва към епителните клетки на лигавицата на пикочния мехур, след което развива своето болестотворно действие. Част от фитопрепаратите, какъвто е "Урокомфорт", на базата на американската червена боровинка, пречат именно на този процес - прикрепването на бактериите към епитела. (ЖД)

## 5 ВРЕДНИ ЗА МОЗЪКА НАВИКА

Японски учени установиха, че пет са най-рисковите навици, които могат да навредят на клетките на главния мозък. Те са: недостатъчен сън, стрес, обездвижване, пушене и употреба на наркотици.

Недоспиването води до увреждане на невроните, което влошава когнитивните функции. Според специалистите, ако човек иска да бъде здрав, трябва да спи не по-малко от 7 часа в денонощието.

Негативното въздействие на стресовите ситуации може да доведе до необратими изменения, водещи до психични разстройства. Обезводняването на организма, предизвикано от злоупотребата с алкохол, може да предизвика пристъп, който впоследствие да нанесе вреди върху мозъчната дейност.

Цигарите и наркотиците съдържат вещества, които предизвикват гибел на мозъчните клетки и предизвикват зависимост към вредните навици. Медиците предупреждават, че само едно дръпване от цигарата "дарява" пушача с повече от 7000 токсични вещества, голяма част от които може да провокира инсулт, инфаркт и даже рак. (ЖД)

Хранителна добавка

# Urocomfort

Благоприятно повлиява  
функцията на пикочните пътища



ESOPHARM  
Food supplement  
**Urocomfort**  
Комплексна формула, включваща  
ЧЕРВЕНА БОРОВИНКА,  
Д-МАНОЗА И  
КОПРИВА  
60  
жвакащи капсули

Препоръчителна доза за възрастни пациенти:  
По 2 капсули 3-4 пъти дневно за период от 30 дни.  
До 100 мл прохладна/студена/хладка течност.  
Да не се консумира Алкохол.  
Да не се консумира Аспирин.  
Да се спазва правилото: 1 час след приемане на последната доза.  
Да се спазва правилото: 1 час след приемане на последната доза.

## Урокомфорт при уроинфекции

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



**Проф. Габровски, стана ли за България неврохирургията бутикова дейност, има ли достатъчно специалисти?**

- Ние никога не сме били многобройна гилдия, но в последно време млади, но вече оформени специалисти, придобили опит, заминават в Западна Европа. Впечатлен съм от скоростта, с която успяват да си намерят работа и да се наложат.

**- Това всъщност е оценка за българската школа по медицина...**

- Така се оказва, западните центрове получават готови професионалисти в областта на неврохирургията. Всъщност правилата и стандартите на работа у нас и в другите европейски държави се припокриват в много голяма степен.

**- От професионален или от финансов характер са основните трудности в лечението на вашите пациенти?**

- Трудно е двете неща да бъдат разграничени и напълно откъснати едно от друго. Ние като лекари сме се обучавали дълги години, специализирали сме, за да помагаме на хората. Придобили сме квалификация, отговаряща на световните стандарти. Но е факт, че всяка медицинска дейност - диагностика, лечение, рехабилитация, изисква определена инфраструктура, която е свързана със сериозно финансиране. Така е навсякъде по света, но тук ние сме принудени да мислим дори за някои базови необходиминости, които в повечето напреднали държави са осигурени по дефиниция. Финансовите предизвикателства пред нас са много. Като се започне от недостатъчното заплащане по клиничните пътеки и се стигне до това, че редица консумативи не се покриват от обществения фонд. От друга страна, постоянно се появяват нови болнични структури, пациентите и специалистите се разпиляват, прави се един оборот, който невинаги е свързан с реална патология и лечение.

**- Каква е най-честата причина за приема на пациентите в неврохирургия?**

- Ако говоря специално за нашата клиника, ние сме от най-големите центрове и покриваме цялата патология - тумори и съдови заболявания, гръбначна патология и, разбира се, спешността, с която "Пиро-

# НЕВРОХИРУРГИЯТА НАПРЕДНА МНОГО В ПОСЛЕДНОТО ДЕСЕТИЛЕНИЕ

● С проф. Николай Габровски разговаря Петър Галев

**Проф. Николай Габровски е завършил медицина в София, трето поколение неврохирург. Започва работа още по време на следването - първо като санитар. Началото на лекарската му кариера е в неврореанимацията на ИСУЛ. От 1997 г. е в УМБАЛСМ "Н. И. Пирогов". След 10-годишен стаж става завеждащ на отделението по невроонкология, а в момента е началник на Клиниката по неврохирургия в болницата. Специализирал е многократно в Белгия, Холандия и Германия в областите невроонкология, интраоперативно приложение на магнитнорезонансна томография, невронавигация, лечение с гама нож, както и гръбначна хирургия. Ръководител е на редица научни проекти, преди всичко в областта на невроонкологията.**

гов" е водещото заведение за страната. Застъпена е и детската неврохирургия. Сериозно наше предимство е възможността за интердисциплинарен подход. Можем много бързо да организираме смесени екипи, включващи лицево-челюстни, гръдни и коремни хирурзи, УНГ специалисти, когато е необходимо. Все още предстои да се разгърне потенциалът ни в областта на спешното модерно лечение на мозъчните инсулти. Държавата и здравната система са длъжни на пациентите в това отношение, за разлика от добре организираната и високо специализирана помощ при сърдечен инфаркт. Със сигурност своевременното лечение на инсултите изисква перфектна организация, добра техника, отлично подготвени специалисти и реален денонощен режим на работа, нещо, в което "Пирогов" се е доказал от десетилетия.

**- Вас кое Ви мотивира да изберете тази специалност, която изисква сериозно умствено и физическо натоварване по време на многочасовите операции?**

- В България обикновено не е прието да се говори за семейните традиции в една професия и дори на това се гледаше негативно. Но за целия цивилизован свят е гордост да продължиш професионалното развитие на предците си. Аз съм тре-

то поколение неврохирург след дядо ми проф. Ганчо Савов и баща ми проф. Стефан Габровски и това е оказало влияние върху моя избор. Но със сигурност неврохирургията е такава специалност, че ако не ти е по сърце и по възможностите, просто няма как да я практикуваш. Личното ми желание никога не е било манипулирано от близките ми. Става въпрос за съзнателен избор и може би за някои стечения на обстоятелствата, както е при всеки човек.

**- В момента накъде са насочени основните Ви интереси - тумори, съдови заболявания на мозъка, травми, гръбначни проблеми?**

- От една страна, човек не може да прави всичко много добре, медицината вече е твърде напреднала, сложна и профилирана, но България е сравнително малка като население страна, което не позволява да си специалист само в някаква много тясна област. Просто няма толкова пациенти. Затова трябва баланс между по-задълбочените познания в дадена област и възможността да покриваш по-широк спектър от патологии. През различните етапи от развитието си съм имал различен фокус. За щастие успях да мина и през лечението на мозъчните тумори, въведохме нови методики в нашата клиника. Лечението на съдовите заболявания много се промени през



**Важното е дори при минимални оплаквания човек да се обърне навреме към компетентен специалист, защото ранната диагноза понякога може да бъде разликата между живота и смъртта**

последните години и това е друга област на моите интереси и, разбира се, гръбначната хирургия. Това са областите, в които най-много ми се е налагало да работя. Но в "Пирогов" няма как да не се занимавам с травматизъм, както и с други проблеми.

**- Знам, че не обичате понятието "уникална операция", но от вашата клиника често идват новини за въвеждане на нови методи и техники. Какво бихте открили от това, което правите с екипа си?**

- Честото лепене на етикета "уникална операция" девалвира това понятие. Но истината е, че при нас и в още няколко клиники, в които работят активни и амбициозни специалисти, въпреки трудните условия се правят нови за страната, в някои случаи и за Европа неща. Стареем се да не се подда-

ваме на течението и на рутината. Може би най-голямото развитие през последните години е в областта на туморната патология. Бих открил някои методи за прецизна образна диагностика по време на операция, които са иновативни и за Европа, чрез които разграничаваме засегнатата от тумор тъкан. Чрез специални методи предизвикваме флуоресценция в туморните клетки и затова този етап от операцията се прави при минимално осветление. В областта на съдовата патология мога да открия ендovasкулярните методи на лечение. Ние сме част от този процес, който се определя като революционен напредък. А в гръбначната хирургия напредъкът се дължи до голяма степен на новите инструменти и новите импланти, които бяха въведени по света и с които работим и ние.

**- Има ли вече шанс за хората с прекъснат гръбначен мозък?**

- Ако говорим за дефинитивно прекъснати нервни структури, няма особен напредък в опитите за регенерация. Шансът е основно в прилагането на екзоскелет, свързан с мозъка, който да се управлява чрез мисълта на пациента и така той да може да се придвижва самостоятелно. Става въпрос за интерфейс "човек - машина". Но цялото общество може да помогне на такива пациенти, като престане да смята за непълноценен един чо-

век, който не може да тича и да ходи. В целия свят такива хора са важна част от обществото и намират пълноценна реализация. Това зависи колкото от медицината, толкова и от човешкото обкръжение.

**- Какво не ни достига, че все още се налага някои пациенти да търсят лечение зад граница? Да не би да е липса на доверие?**

- Много точно поставяте диагнозата, защото за огромната част от заболяванията лечението, което можем да приложим тук, е на сходно с европейското ниво. Но здравеопазването е система, в която участват страшно много хора с различна подготовка и поведение. Често тук разочарованието идва от парамедицински проблеми - обстановка, битово обслужване, хранене и т.н. Но това не корелира с основната част от лечението.

**- Представата за мозъка е за един много крехък орган, дори хората не могат да си представят как "се реже" там...**

- По време на нашите интервенции се съобщава с ясни правила, които са установени по научен и емпиричен път. Но все още мозъкът е сериозна загадка за науката. Нека хората да са спокойни, ние работим, така да се каже, по механичната част, стремим се преди всичко да не вредим и в огромния брой от случаите успяваме.

**- По отношение на туморите и аневризмите на мозъка има ли смисъл от профилактичен преглед и как всъщност се прави той?**

- Правени са много опити за скрининг в това отношение, но няма доказателства, че това е ефективно. На практика не съществува модел на превенция на тези заболявания извън общите правила за здравословен живот. Важното е дори при минимални оплаквания човек да се обърне навреме към компетентен специалист, защото ранната диагноза понякога може да бъде разликата между живота и смъртта.





Д-р Цветанка Янакиева

# ЗА ЗДРАВИ КОСТИ Е НУЖЕН МАГНЕЗИЙ

**М**агнезият е един от ключовите елементи в регулацията на различни процеси в организма. Той е на четвърто място по съдържание в тялото ни след натрий, калий и калций. Ако спите лошо, станали сте раздразнителни или потъвате в депресия, това може да е следствие на дефицит на магнезий, пише в профила си в CredoWeb д-р Цветанка Янакиева, специалист по хранене и диететика в София. Този

микроелемент взаимодейства с много ензими и активира множество белтъци, участва в регулацията на температурата на тялото, на активността на мозъчните процеси, мускулното съкращение, работата на сърцето, тонуса на кръвоносните съдове, кръвосъсирването, обезпечавя най-важните обменни процеси - енергийната, въглехидратната и мастната обмяна.

### Крампи и аритмия - признак на дефицит

Незабавните симптоми на магнезиев дефицит са аритмия (прескачане на сърце-

то, сърцебиене), мускулни потрепвания, крампи (болезнено схващане) на мускулите на подбедрицата, потрепвания при заспиване, чувство на безсилие и депресия, лошо състояние на кожата, косата и ноктите. Към отсрочените се отнася остеопорозата и като следствие счупванията на кости. За много хора връзката на остеопорозата с магнезия звучи неочаквано, ние сме свикнали да я свързваме с дефицита предимно на калций. Но калцият отговаря за здравината на костите, а магнезият - за тяхната еластичност. Освен това дефицитът може отрицателно да се от-

рази върху синтеза на колаген, който отговаря за плътността и здравината на съединителната тъкан и състоянието на костите и кожата. Калцият и магнезият се улавят един друг. При намалено количество на единия намалява и другият. Магнезият помага за усвояването на калция в костите. Дефицит на магнезий се наблюдава у 82% от бременните. Намалени количества на магнезий е открит у децата с дефицит на вниманието и хиперактивност.

Сами сме виновни, че не ни достига магнезий. Ядем фаст фууд и полуфабрикати, отказали сме се от тради-

ционното хранене, в основата на което са голямо количество различни зелени зеленчуци, които съдържат този ценен макроелемент. Хранителните оцветители, с които производители така щедро обогатяват различни напитки, бонбони и много други храни, за да им придадат по-апетитен вид, изместват магнезия и още повече засилват дефицита.

### На ден са нужни 400 мг магнезий

На бременните и кърмещи майки е нужен още повече - 450 мг. Ре-

ално получаваме само 175 мг. Този елемент не се изработва в организма и трябва да го набавяме с храната и питейната вода. Най-много магнезий се съдържа в кафявите водорасли - 800-900 мг/100 г. Много богати са рибата и листните зелени зеленчуци - спанак, зелен лук, салати, рукола, броколи - техният хлорофил, който оцветява листата им в зелено, се състои от магнезиеви комплекси. Трябва по-често да се консумират варива, пълнозърнести продукти, сушени плодове, банани, горски плодове. Големи дози се съдържат в ядките, но от тях той се усвоява много лошо, особено при децата. Друг богат на магнезий продукт е черният шоколад, но той е твърде калоричен, за да е основен източник.

**Потърсете профила на д-р Цветанка Янакиева в credoweb.bg**

# ИЗЛЕЗЕ НОВ УЧЕБНИК ПО МЕДИЦИНСКА КОЗМЕТИКА

Съвременното издание съдържа най-новите теории и практики в медицинската козметика, представени от специалисти в различни области. Идеята за учебното помагало е на д-р Желнек Амин - магистър фармацевт с научни и практически интереси, свързани с лечебните растения и билковото дело, и д-р

Ваня Георгиева - неврохирург. Авторският колектив е работил под ръководството на изтъкнатия специалист по социална фармация и фармакоикономика проф. Златка Димитрова.

В "Козметиката, наука за красотата" са отразени видовете кожа и болести по кожата. Няколко глави са пос-

ветени на козметичните продукти и техните съставки. Отделна част от учебника разглежда грижите за предпазване от слънчевото въздействие и рак на кожата. Специално внимание авторите са отделили на продуктите за избелване и потъмняване, на антиоксидантите, лечението на бръчките и терапиите в

кабинета на лекаря дерматолог. Интересни акценти в учебника са маркетинг на козметиката и бъдещето на грижите за кожата.

Специализираното издание се разпространява в център за професионално обучение "TOP BEAUTY", София, Лозенец, ул. Плачковица №19. Тел. 0889 729 730.



**В** Деня на здравето - 7 април, лекари от частни и общински болници отбелязаха празника си със символичен протест. Недоволството е срещу методиката за заплащане на дейността на болниците, въведена за 2015 г. Тя предвижда лечебните заведения да получат 90-95% от миналогодишните си бюджети в зависимост от това дали работят и спешни случаи. Болничните мениджъри искат да се въведе държавна, а не административна регулация, както е сега, защото тя ограничава правата на пациентите. Според тях поредното оряз-

# ЛЕКАРИ: ИДЕ ЧЕРЕН ПАЗАР НА ЗДРАВНИТЕ УСЛУГИ

ване на парите за болници създава предпоставка за корупция. Хората ще са готови да платят под масата, за да не чакат за лечение.

Един от сериозните проблеми е липсата на реално остойностяване на медицинските услуги. От разбунтувалите се болници искат още поетапна демонаполизация на НЗОК, по-свободен пазар и достъп до медицинските услуги.

Пациентите също са недоволни от финансовите ограничения, дори правят подписки срещу тях, съобщиха лекари.

Подобен административен подход прилича на бюджетно финансиране във военно време - такова сравнение направи управителят на "Сити Клиник" Андрей Марков. "Ще започнем да раздаваме на пациентите си купони и веднага ще се създаде че-

рен пазар", изрази се образно той. Пазарният принцип "парите следват пациента" се превръща в "пациентът следва парите", посочи от своя страна доц. Стайко Спиридонов. Това още повече демотивира хората да си плащат редовно здравните вноски.

Болничните мениджъри посочиха и неадекватното остойностяване на клиничните

пътеки. Лекуването на пациентите по някои от тях не генерира приходи, а разходи. "Остойностяването на медицинската услуга е първото, след което ние ще можем да кажем колко струва лечението на един пациент. Аз мисля, че остойностяването е ценообразуването е в основата. След това ще се види колко струва българският пациент. Ние не знаем какво

продаваме като медицинска услуга на НЗОК и касата не знае какво купува", коментира доц. Спиридонов. Той даде и пример: По клиничната пътека за ингвинална херния са предвидени 601 лв., които болницата получава като приход. Разходите обаче са средно 852 лв. Някои лечебни заведения може да фалират, заяви д-р Михаил Зортев от болницата "Света София".



# ПРОФ. МОМЕКОВ: НАИВНО Е ДА СЕ ВЯРВА, ЧЕ С ДОБАВКИ МОЖЕ ДА СЕ ЛЕКУВА РАК!

Понякога в медиите попадат бомбастични твърдения за хранителни добавки, твърди се дори, че могат да лекуват рак. Трябва да сме изключително критични към подобна информация, казва за CredoWeb проф. Георги Момеков, председател на Българското научно дружество по фармация. От гледна точка на закона добавките се разглеждат като храни, макар че повечето от тях съдържат растения или извлекци от тях.

Наскоро в жълтите медии се появила статия, че произвеждана у нас добавка с чесън може да помага при рак. "Онкологичните заболявания са стотици. Това са различни заболявания, няма и не би могло да има едно средство, което да лекува всички видове рак. Нелепо е да очакваме, че там, където се провалят терапии, чието разработване струва милиарди, които са тествани клинично и са анализирани от наши и чужди експерти, може да успее продукт,



Проф. Георги Момеков

зад който не стои нищо. Да се твърди, че с чесън ще лекуваме рак, е страшна глупост!", коментира проф. Момеков.

Разбира се, понякога от растителните препарати излизат страхотни медикаменти. Важно е да има научни доказателства. За разлика от добавките лекарствата са продукти, чиято употреба се решава от държавни регулатори след много

сериозни клинични изпитания, пояснява фармакологът. При тях много добре се знае какво е съотношението полза - риск, ефикасност - безопасност още от предклиничните проучвания. Идеята на добавките е да подпомагат здравия организъм и не може да се твърди, че лекуват. Това нарушава закона.

Проф. Момеков призовава към особена бдителност, когато купуваме в интернет. Наивно е да вярваме, че когато някой твърди, че се е излекувал с нещо, то ще помогне и на нас. За да стигне до пазара, едно лекарство минава през много тежка цедка. Новите молекули се регистрират първо в САЩ, където Агенцията по храните и лекарствата проверява изключително строго всякакви клинични доказателства. Подобна строга проверка не се прави при добавките.

"Има растителни вещества, които в лабораторни условия убиват туморни клетки. Но това не ми дава основание да твърдя, че препарат, направен от тях, ще лекува рак. Защо? Защото не знаем как ще действа при хора", казва проф. Момеков. За него е странно как скептичният по природа българин прави консултация поне с 20 души, преди да си купи зимни гуми. В същото време обаче той е готов да си купи някакъв препарат с "магически" ефект от интернет, да го пие и да го дава дори на децата си.

Когато четем нещо в интернет, нека бъдем критични. Здравословният начин на живот не означава да се пият витамини и добавки с шепи, а да се избягват крайностите. Може ли с добавки да се компенсират лошите навици? Някои хора сядат да пият концентрати, като преди това вземат препарати, за които са прочели, че пазят черния дроб. Това обаче няма да помогне.

Например 100 г уиски съдържа около 15 грама етилов алкохол. Помислете каква работа трябва да свърши черният дроб, за да метаболизира тези 15 000 мг в сравнение с 50 мг от дадено лекарство, разсъждава фармакологът. Хората четат, че някакво лекарство е хепатотоксично и се плашат, но не се замислят какво си причиняват с алкохола. За нашата култура е характерно, че сме много толерантни към пиенето. С две-три бири на обяд и 50 г концентрат вечерта мнозина смятат, че все още са въздържатели.

Има и още една тънkost, ако приемаме добавки. Някои от тях може да влязат във взаимодействие с лекарства, като намалят или увеличат тяхното действие. Ако пиете статини например, избягвайте грейпфрут и добавки, които съдържат екстракт от този плод или семките му.

При добавките има риск да попаднем на ментета, особено ако купуваме от непроверени сайтове в интернет. В САЩ например са правени анализи на китайски продукти за отслабване. Така става ясно, че в тях не се съдържат само растителни вещества от народни рецепти, а и немалка доза от забранена съставка сибутрамин, която може да бъде опасна. За нея е известно, че има много странични ефекти. Ако искаме да си помогнем с хранителни добавки, най-добре е да пазаруваме от аптеката, където все пак има някакъв контрол на продуктите.

**Посетете [credoweb.bg](http://credoweb.bg), за да намерите още интересни и практични съвети за здравето.**



Малко родители знаят, че е добре да заведат бебето си на профилактичен ортопедичен преглед дори без да има налице каквито и да е оплаквания или признаци за проблеми със ставите, казва във видео за CredoWeb д-р Павел Гергиев

от Клиниката по ортопедия и травматология на ИСУЛ. Така навреме може да се хванат някои аномалии като вродена лусация на тазобедрената става и да се лекуват без хирургична намеса.

За съжаление тези прегледи не са включени

## ОРТОПЕДЪТ: БЕБЕТО НА ПРЕГЛЕД ОЩЕ НА ДВА МЕСЕЦА!

ни в профилактичния пакет за децата. Ранното откриване на проблема обаче в повечето случаи прави възможно излекуването. Ето какви прегледи препоръчва детският ортопед:

**Първият** профилактичен ортопедичен преглед се прави на 6-8-седмична възраст от детски ортопед. Прегледът включва клиничен преглед на горни и долни крайници, гръбначен стълб, както и ехография на тазобедрените стави. Специалистът търси вродени заболявания на

опорно-двигателния апарат, най-вече дисплазия или лусация на тазобедрените стави. Предимствата на ехографията в сравнение с рентгенографията са по-ранно откриване на заболяването. Изследването е напълно безвредно.

Ранната диагностика на лусацията благодарение на навременната ехография позволява навременно и успешно провеждане на неоперативно лечение. То се състои в носене на ортези средства (възглав-

ничка на Фрейка, стрелена на Павлик и др.).

**Вторият** профилактичен ортопедичен преглед трябва да е на шестмесечна възраст. Той включва клиничен преглед и ехография на тазобедрени стави. Гледа се дали развитието им е в рамките на нормата.

**Третият** профилактичен ортопедичен преглед е на 4-годишна възраст. Прави се клиничен преглед и по преценка на детския ортопед - рентгенографии. Детето се изследва най-вече за плоскостъпие.

**Четвъртият** профилактичен ортопедичен преглед е на 6-годишна възраст. Отново включва клиничен преглед и по преценка на детския ортопед - рентгенографии.

**Петият** преглед е на 10 г. при момичета и на 12 г. при момчета. На тази възраст може да се появят проблеми като гръбначни изкривявания, най-често сколиоза.

**Шестият** преглед е при достигане на скелетна зрялост - 15 г. при момичетата и 17 г. при момчетата.



# ШЕСТ ФАКТА ЗА ПОЛЗАТА ОТ УЧЕНЕТО НА ЧУЖДИ ЕЗИЦИ

Изучаваме чужди езици, за да преуспеем в кариерата, за да се преместим в друга страна или просто за да се доближим до различната култура и традиции. Според учените обаче познаването на повече езици

има огромна полза за психиката и за развитието на мозъка. Любопитно е, че от тази гледна точка е по-добре да се владеят няколко езика, макар и не съвършено, отколкото да се научи един перфектно.

Ето шест факта, които категорично говорят за ползата от изучаването на чужди езици:

## 1. Увеличава се обемът на мозъка

При изучаването на чужди езици мозъкът расте в буквалния смисъл на думата. По-

точно растат неговите отделни области - хипокампусът и някои участъци на кората на големите полукълба. Учените, които са изследвали мозъка на професионални преводачи, установиха увеличаване на обема на сивото вещество на тези, които в продължение на минимум три

месеца са изучавали задълбочено чужд език. Колкото по-големи усилия полагал съответният участник на изследването, толкова по-забележимо било увеличението на сивото вещество.

## 2. Намалява се рискът от алцхаймер

Двуезичните хора развиват алцхаймер средно с 5 години по-късно в сравнение с хората, които не владеят нито един език. До този извод стигна екип от невро-психолози, който направи сравнение между протичането на болестта при хората, които владеят чужди езици, и тези, които не знаят език. 102-ма от 211-те участници владеели минимум 2 езика, а останалите 109 знаели само родния си език. Учените установили, че в първата категория началните признаци на

алцхаймер се диагностицират средно 5 години по-късно, отколкото във втората категория. Според лекарите усилените умствени занимания забавят развитието на заболяването. Освен изучаването на чужд език полезни занимания може да са решаване на математически задачи, на сложни пъзели, логически игри. Подчертава се, че профилактичният ефект от изучаването на езици е много по-силен от всякакви медикаментозни терапии, прилагани при алцхаймер.

## 3. Развиват се музикалните способности

Изучаването на чужд език кара мозъка да открива много звуци, които преди това не е разграничавал. Когато европейец учи китайски, открива с удивление, че това, което е възприемал като звука "с", всъщност са три съвършено други звуци. Китаецът, който учи руски език, пък открива тоналното разнообразие на китайските срички. Хората, които овладяват чужд език, се приучават по-добре да разпознават звуците, стават по-музикални и овладяват по-лесно различни музикални инструменти. Учените напомнят, че хората разпознават звуците основно с мозъка, а не със слуха.

## 4. Расте възможността за решаване на различни задачи едновременно

Хората, които владеят няколко езика, превключват по-лесно между задачите и решават наум паралелно няколко различни проблема. Те се приспособяват по-бързо към неочаквани промени в ситуацията. Учените установиха този факт след провеждането на два опита. След първия, при който двуезични и хора, които знаят само родния си език, били подложени на серия от тестове, станало ясно, че първите се справят по-добре с едновременно изпълнение на няколко задачи и с преминаването от един към

друг, съвсем различен проблем. При втория опит тестовите решаваха двуезични и моноезични хора от различни възрастови групи. Очаквано, младите решавали логическите задачи по-добре от хората над 45-годишна възраст, но при двуезичните разликата между младите и старите хора не се оказала толкова голяма. Установено било, че двуезичните хора съхраняват по-дълго уменията да решават сложни задачи. Учените посочват, че условие за тази способност е езиците да се научават в детството.

## 5. Подобрява се паметта

Деца, които растат в многоезична среда, имат много по-добра памет от тези, които в детството си чуват само родна реч. Нещо повече, учените установиха, че те смятат наум и четат по-добре. Двуезичните деца запомнят по-добре последователността на предметите и събитията. Това им помага да се ориентират значително повече в познати местности, а също така да запомнят задачите, които трябва да изпълнят. Разликата се забелязва още на 5-7-годишна възраст.

## 6. Концентрацията е на по-високо ниво

Владеещите много езици често се възприемат от околните като някакви разсеяни многознайковци, но този стереотип е далеч от истината. Напротив, именно двуезичните обръщат повече внимание на основните факти и детайлите при важни събития. Например, когато попаднат в нов колектив, те схващат в движение взаимодействията между хората. Не е вярно още, че хората, които владеят езици, познават по-малко родния си език. Възможно е хора без висше образование, които са научили чуждия език само поради мултикултурно обкръжение, да имат по-беден речник на родния си език, но при всички случаи двуезичните разбират по-добре граматиката и начина на словообразуване. (ЖД)

**Paracetamol Ecopharm**  
Парацетамол

**Добрият избор на парацетамол!**

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

КАЧЕСТВО ОТ  
**ECOPHARM**

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

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



## 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 през 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 дра-

стично 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. Потихите 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. Ежедневие то 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  
София, бул. Васил Левски 97  
/ъгъл с ул. Стара Планина/

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](http://www.fonio.bg)

Талонът важи до 30 Април 2015г.

**Хондросейв - с грижа за всяка става!**

**ЕСОPHARM**

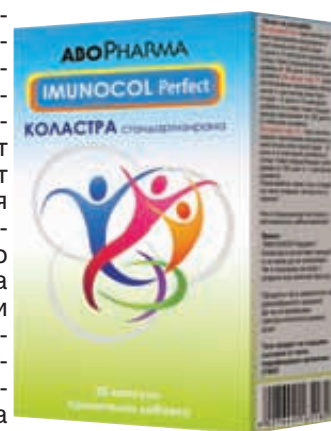
Бул. "Черни Врх" №14 бл. 3, 1421, София, България,  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61  
[www.ecopharm.bg](http://www.ecopharm.bg)

## КОЛАСТРАТА - НАЙ-СИЛНИЯТ ЕСТЕСТВЕН ИМУНОСТИМУЛАТОР!

Почти всички инфекциозни или дегенеративни заболявания, вкл. сърдечни болести и тумори, се предшества или придружават от понижена функция на имунната система. Подпомагането на организма за справяне с този процес, възстановяването на ефективността на вътрешната самозащита са възлова задача при лечението.

Един сигурен от стари времена начин е "внасянето" на антитела в организма чрез първата храна, наречена коластра, която получават всички бозайници, включително и човекът. Вълшебната течност, която се отделя от млечните жлези на майките през първите 2-3 дни след раждането, е уникален микс от близо три дузини готови антитела, комбиниран с коктейл от 8 фактора на растежа. Тя има силата да подпомага връщането на здравословния баланс в почти всички системи в организма на човека, а при децата да стимулира по-бързото им развитие.

Качествата на коластрата я правят много надежден природен лек и при ред други здравословни проблеми, между които са артритът и остеопорозата. Еликсирът, осигуряван от майчиния организъм за новороденото като първа защита срещу непознатия и враждебен свят, е един от най-богатите източници на MSM (метил сулфа-



нил метан) и на противовъзпалителни субстанции. Приеман при артрити, той действа добре срещу болката и отоците, стимулира регенерацията. Тъй като коластрата е единственият естествен източник на трансформиращите се фактори на растежа TGF, тя се препоръчва и за подобряване на костната плътност и здравина - проблем при заболяването остеопороза. При него има разрушаване на костната тъкан, предизвикване

на шупливост в костите и съответно загуба на здравина, предизвикани от клетки, наречени остеокласти. С напредването на възрастта тяхното количество започва все повече да надделява над клетките, които изграждат костта - остеобластите. Процесът е най-чест при жените в менопауза. Много лекари, които препоръчват схеми на хранене с включване на коластра, констатирали значително намаляване на оплакванията при пациентите с остеопороза. Режимът има добър ефект и при хора с храносмилателни заболявания като гастрит, колит, язва. В случая роля играе способността на хранителния суперсекрет от майчините млечни жлези да унищожава патогенни микроби, да създава среда за заселване на полезни бактерии, да успокоява и да заздравява раздразнителните и свръхпропускливи черва, да подпомага организма при лошо усвояване на храната, диарии, хранителни алергии.



# КАК ДА ИЗБЕГНЕМ ОТМЪЩЕНИЕТО НА СЛАДКИТЕ ИЗКУШЕНИЯ

*На всекиго се е случвало понякога да злоупотреби с приема на т.нар. бързи въглехидрати, което означава с всякакви сладки изкушения. След това чувстваме тежест и вина, по-късно дрехите ни отесняват. Можем ли да се насладим на сладкото, а останалите неприятни неща да не ни се случат и дори да ги предотвратим?*

*С този важен за мнозина въпрос се обърнахме към проф. д-р Стефка Петрова, специалист по хранене и диететика от Националния център по общественото здраве и анализи.*

Сладките храни и напитки наистина са изкушение за много хора. В пространството популярното им название е "бързи въглехидрати". Те се отнасят до възприетия термин "захари", които включват

монозахариди (с 1 молекула захар) и дизахариди, съдържащи 2 единици свързани захари. Основни монозахариди са глюкозата и фруктозата, намиращи се предимно в плодовете и пчелния мед. Захарта, която се произвежда от

захарното цвекло и захарната тръстика, е основният дизахарид, като включва и глюкоза, и фруктоза. Единствено захарите имат сладък вкус.

За да се усвоят от човешкия организъм, всички въглехидрати трябва да се разградят до съставлящите ги захари. Простите захари няма нужда да се разграждат от ензимите и затова бързо преминават през клетките на стомашно-чревния тракт, много бързо навлизат в кръвта и покачват нивото на глюкозата (кръвната захар), което може да има неблаго-

приятен здравен ефект. Най-бързо се усвояват свободните захари.

Свободните захари са всички добавени захари при производството и приготвянето на храни. Това са рафинираната бяла захар, кафявата, фруктозата и глюкозата. Високофруктозният сироп, който се получава от захарна тръстика и се използва през последните години за подслаждане в газирани напитки и храните, също. Към групата спадат пчелният мед, плодовите сиропи, прясно изцедените сокове, нектарите.

Това не означава, че

е едно и също да изядем еднакво количество шоколад и мед. Причината - в шоколада има и други съставки (мляко, какао, ядки), които забавят усвояването на добавената захар, а медът съдържа само свободни захари. Но да се върнем на това какво се случва в организма. За да може да се усвои глюкозата, се увеличава секрецията на инсулин. Той регулира обмяната не само на въглехидратите, но и на мазнините и белтъците. Основната му функция е да отвори клетките за постъпващата глюкоза. Ако глюкозата е в повече, тя се натрупва като енергиен резерв в мускулите и черния дроб под формата на гликоген. При още-по-голямо количество глюкозата се отлага под формата на мазнини.

Ако сме приели големи количества свободни захари и предприемем веднага физическа дейност, навлязлата в кръвта глюкоза ще ни послужи за енергия. Затова при състезания преди началото или след края се приемат въглехидрати. Само при по-тежки натоварвания те могат да са бързи, тъй като след края на натоварването те ще попълнят бързо изчерпаните запаси в енергийните депа на организма. Така, ако някой път си позволите цял шоколад, тестени продукти и хляб, няма да е фатално за теглото, за разлика от редовното преяждане. При него вероятността да приемате повече енергия, а да изразходвате по-малко е много висока. Запасите от мазнини в тялото постоянно ще се увеличават, теглото ще се увеличава и може да се стигне до затлъстяване.

Ако не можем веднага да изразходим енергията, тъй като след много сладко ставаме лениви, а, да кажем, я оползотворим на другия ден, няма проблем. Въпросът обаче е да има физическа активност, тъй като тя е важната за изгарянето на излишните мазнини. Има значение, когато бързият или свободен въглехидрат се поема в съчетание с богата на протеини и мазнини храна. Ако приемате лъжичка мед към пряното мляко, намажем го на филия пълнозърнест

хляб или пък го съчетаем със сирене или извара, захарите ще преминат по-бавно през стомашно-чревната стена и кръвната глюкоза ще се увеличи плавно.

В плодовете и зеленчуците също има захари, но от тях не се пълнее. Захарите като група се делят на свободни и свързани захари и имат различен ефект върху покачването на глюкозата в кръвта. В плодовете и зеленчуците захарите са свързани към клетъчните им стени. От своя страна клетъчната стена съдържа целулоза, разтворими лигнини, фибри, пектин. Затова тези захари се усвояват много по-бавно от свободните.

При прием на храни и напитки, съдържащи свободни захари с определено количество белтък, това може да забави усвояването им. Рискът от напълняване обаче остава поради голямото количество калории. От често прекаляване с много сладко можем да се разболеем от диабет. Причината е, че при ударните количества на бързи въглехидрати, които увеличават рязко инсулина, след време се стига до инсулинова резистентност. Тоест намалява се чувствителността на клетките към инсулина, което води до секреция на още по-големи количества от хормона, за да се регулира кръвната захар. С времето възможността на панкреаса да произвежда достатъчни количества се изчерпва, така кръвната захар остава висока, защото инсулинът вече не може да я смъкне.

Има убедителни доказателства, че високият прием на свободни захари увеличава риска от наднормено тегло и затлъстяване, сърдечно-съдови проблеми, инсулинова резистентност и зъбен кариес. Световната здравна организация препоръчва намаляване на свободните захари до количества, които да осигуряват по-малко от 10% от енергийната стойност на храната за деня, което при 2000 ккал означава 50 г захари. Добрият ефект за здравето ще е още по-голям, ако успеем да ги намалим до 5% от енергията (25 г захари). Това е само 1 вафла или 2 бонбона.

Природен антиоксидант

Мощно действие!

## Resvirol



Неутрализира свободните радикали,  
образуващи се в организма

Подпомага нормалната функция на сърцето, черния  
дроб и кръвоносните съдове

Екстракт от корени на японска пача трева

Произведено от:

Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

ECPHARM

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

Търсете  
в аптеките





Д-р Величка СИМОВА,  
гастроентеролог  
в МБАЛ "Тракия",  
Стара Загора

# ОТ СТОМАШЕН ДИСКОМФОРТ СТРАДАТ ПО-ЕМОЦИОНАЛНИТЕ ХОРА

Едно от най-разпространените състояния, с които като гастроентеролози се срещаме в днешно време, особено при млади хора, е т. нар. синдром на раздразненото дебело черво. Той включва много разнообразна палитра от симптоми. От запек до диария, от подуване, газове, дискомфорт, тежест в корема до болка. И те всички се дължат на начина на живот, на начина на хранене, на типа нервна система, психиката. Порано наричахме състоянието хроничен колит. Но понеже този синдром е функционален заболяване, това ще рече, че ние нямаме морфо-

логичен субстрат, с който да го обективизираме - защото е нарушена моторика на червата и най-вече на дебелото черво. И какво се прави? Колкото е лесно за диагностициране, толкова е и трудно. Ние като лекари се изправяме пред предизвикателството да докажем този синдром, а то става чрез изследвания по метода на изключване. Когато са много сериозни оплакванията, правим ендоскопски изследвания, кръвни тестове, чрез които доказваме, че няма вътре в самото черво, по самата лигавица причина, поради която пациентът да се чувства така. А като установим, че кръвната картина е нормална, а ендоскопските изследвания са негативни, тогава вече спо-

койно слагаме диагностичата синдром на раздразненото дебело черво. Не на всички пациенти се правят изследвания, защото понякога симптомите са много изявиени, те нямат нужда и от доказване.

Истината е, че човек малко може да промени по отношение на факторите, които допринасят за появата на това функционално състояние, защото много от тях са независещи от него. Имам предвид професията, околната среда, взаимоотношенията с хората. Може обаче да се промени начинът на хранене. Защото той е важна част от целия стил на живот, който включва също уменията човек да се разтоварва, да намира спокойствие в други занимания, сред природата

та и т.н. За нас като гастроентеролози храненето е особено важно част от стила на живот. Всеки знае какво е правилното, доброто, но не го правим. Става въпрос за трикратно хранене с избягване на мазни, пържени храни, пикантни подправки, да не се яде набързо, между другото. Това са общоизвестни неща, доказани с времето.

Човек трябва да се обърне към себе си и да си сложи някакви норми, сам да сложи спирачки, сам да си преоцени начина на живот. Но хората са заети да оцеляват. Всеки ден е някакво изпитание. Точно затова страдат хора, които са по-чувствителни, по-податливи на емоции, които искат да се реализират, които са по-амбициозни. Човек

трябва сам да преодолее някои пречки, сам да се пренастрои. На първо място е редовното хранене. Неслучайно е казано - "Закуската изяж сам, обяда раздели с приятел, вечерята дай на врага си". Човек трябва да се храни бавно, без да се тъпче, да не се пропускат хранения, да се пият течности - вода, чай, айран, сокове, но не газирани напитки.

Друг съвет е хората да се самонаблюдават и да изключат от менюто си храни, които не им понасят. Ако се предприеме изцяло плодово-зеленчукова диета, неминуемо ще се стигне до дискомфорт, за който говорихме. Защото грубата целулоза причинява газове в червото и оттам нататък вече започват проблемите. Та-

ка че най-добре е човек да открие най-подходящия за неговия организъм баланс на храните. Печеното, вареното, задушните храни не образуват газове. Препоръчва се и прием на фибри, които обират газовете.

При оплакванията, характерни за синдрома на раздразненото черво, аз препоръчвам билколечение с лайка, мента, жълт кантарион. Но имам изключително добри впечатления и опит с препарата "Комфортекс", който е създаден на базата на древната лечителска традиция аюрведа и съдържа екстракт от индийски билки, богати на етерични масла и смоли. Пациентите вече са пренаситени от химия и приемат много добре препаратите на билкова основа.

## ЗАСЕДЯВАНЕТО Е ПО-ОПАСНО ОТ ПУШЕНЕТО



Работата в седнало положение съкращава значително продължителността на живота. Седенето пред компютъра по 8 часа на ден повишава риска от преждевременна смърт с 15%, а след 11 часа процентът стига до 40.

Резултатите от последните изследвания са впечатляващи. По данни на СЗО всяка година заседналият начин на живот убива 5 млн. души в света. Това е повече от тютюнопушенето - от него умират 4,9 млн. Оказва се, че седенето е по-опасно от цигарите.

Болки в кръста, отслабване на мускулната система, сърдечни болести, рак на дебелото черво - това са някои от възможните последствия от работата в седнало положение. Според кардиолога Франсоа Каре заседяването води и до замърсяване на организма, тъй като активира окислителните процеси в клетките. А това подготвя почвата за много болести, включително рак.

За щастие има прости начини за избягване на заседяването и неговите разрушителни последствия дори и ако работите в офис пред компютър. Ето някои от тях:

□ Вместо да изпратите на колежата си съобщение по електронната поща, отидете до него и поговорете лично.

□ Поставете на бюрото си чаша с вода, така че да я виждате постоянно. Тогава, без да искате, ще отпивате от нея. Водата подобрява обменните процеси в организма, намалява апетита, а също така помага да ставате по-често от бюрото си и да посещавате тоалетната.

□ Дори и да сте затрупани с работа, не се хранете пред компютъра - излезте да обядвате с колеги, макар и за 15 минути. След това походите 5-10 минути по улиците.

□ От време на време ставайте от стола и работете прави с опрени ръце на масата. Смяната на позициите раздвижва стегнатите мускули и подобрява кръвообращението на цялото тяло.

□ Нагласете мобилния си телефон да звъни всеки час, за да ви напомня, че е време да се раздвижите. Например да се разходите по коридора и да направите няколко упражнения с ръцете и главата. (ЖД)

От хилядолетния опит на Аюрведа



Хранителна гобавка

# Comfortex®



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

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

**ECOPHARM**

Бул. "Черни Връх" №14 бл. 3, 1421, София, България,  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 01  
www.ecopharm.bg





# 10 НАЧИНА ДА ИМАТЕ ЕНЕРГИЯ ПРЕЗ ЦЕЛИЯ РАБОТЕН ДЕН

**Ако след работа нямате сили за нищо друго, освен да се доберете до дома си, вероятно някъде грешите. Учените установиха причините за изчерпването на енергията ни на работното място и препоръчват начини за нейното възстановяване и за избягване на преумората.**

## 1. Занимавайте се с това, което обичате

Никога няма да сте доволни в края на работния ден, ако 8 часа сте се занимавали с нещо, което ненавиждате. Според изследване на канадски учени, за да сте по-щастливи и да се уморявате по-малко в работата си, трябва да имате точна представа за нейните цели. Старайте се всеки ден да мислите за кого може да е полезна вашата дейност. Всяка работа постига резултат, от

който някой се нуждае. Запитайте се какво ви дава работата, кои ваши потребности тя удовлетворява и какви цели се постигат с нея. Всеки ден отбелязвайте хубавото, което се е случило в службата ви. Колкото по-често изпълнявате тези съвети, толкова по-щастливи и енергични ще бъдете.

## 2. Отваряйте често прозореца

Когато помещението се проветрява, то се охлажда. Хората се уморяват, когато работят на температура 28° и повече. Освен това при отворен прозорец се намалява концентрацията на въглеродния диоксид, с която се свързва и преумората от работа. Когато помещението не се проветрява достатъчно, концентрацията на въглеродния диоксид се увеличава в течение на деня. Ако прозорецът в офиса е малък или изобщо няма прозорци, сложете растения. Те поглъщат въглеродния диоксид и други замър-

сителни на околната среда, които причиняват умора.

## 3. Седете изправени

Ако през целия ден седите прегърбени, подлагате мускулите си на напрежение, което предизвиква преумора. Когато сте прегърбени, се чувствате и по-непривлекателни, а това се отразява на настроението, което пък води до умора, казват физиотерапевтите. Те съветват да седите изправени на стола, като че ли леко се противопоставяте на някого, който иска да ви издърпа от него.

## 4. Направете преглед на изпълнените и неизпълнените задачи

Недовършените задачи отнемат от енергията ви. Мисълта за тях ви преследва и не ви позволява да се отпуснете, но ако в края на деня отделите време, за да направите списък на изпълнените задължения и задачите за следващия ден, има шанс да си тръгнете от работа с



чувство на удовлетворение от постигнатото и заредени с енергия за работа по следващите задачи.

## 5. Внимавайте с монитора на компютъра

Ако в края на деня очите ви са уморени, причината може да е в монитора на компютъра. Офталмолозите препоръчват да работите с по-едри шрифтове, които се възприемат по-лесно от очите. Важно е монитърът да е разположен на разстояние от 33 до 59 сантиметра от лицето, а центърът на екрана да е на едно ниво с очите. Не забравяйте да избърсвате екрана от прах - тя може да се отрази на образа и допълнително да натовари очите.

## 6. Използвайте светлина със синкав оттенък

Британски учени от университета в Съри установиха, че когато обичайните бели електрически крушки се сменят със синкави, хората изпитват по-малко сънливост през деня. Синият цвят е по-близък до естествената дневна светлина. Той стимулира меланопсиновите рецептори в главния мозък, които отговарят за поддържането на състояние на възбуденост на организма, посочват учените. Ако не можете да склоните началника си да промени кардинално условията в офиса си, сложете крушка със синкав оттенък, за да поддържате тонуса си.

## 7. Пийте чай от сладка папрат

Надбъбречните жлези произвеждат стиму-

лиращи хормони, които дават бодрост през деня. Тяхното действие е особено силно в началото на деня, но до вечерта то постепенно спада. При малки неразположения на организма спадът може да започне още в средата на деня, което води до сънливост и апатия. Проверете функцията на надбъбречните жлези с малък тест: влезте с някого в тъмна стая и постоите спокойно с отворени очи 1-2 минути, докато свикнете с тъмнината. Помолете човека до вас да освети очите ви с фенерче и да наблюдава зениците ви. Ако те пулсират, вместо да се свиват, това означава, че имате проблем с адренергичната система. Основната препоръка на диетолозите за възстановяване на дейността на надбъбречните жлези е да се намалят стресовите фактори. Те съветват и да се пие чай от сладка папрат, който стимулира работата на адренорецепторите.

## 8. Пийте вода след всеки разговор по телефона

Ако работата ви предполага чести разговори по телефона, причината за умората ви може да е дехидратацията. Американски специалисти, занимаващи се със стреса, обясняват, че умората от телефонните разговори е основен проблем на сътрудниците в кол центрове. По време на разговор по телефона се изпарява влагата от лигавицата на устната кухина. Колкото по-голяма е дехидратацията, толкова повече се съгъства кръвта и тя намалява

способността си да доставя кислород на организма. Приучете се да отпивате по няколко глътки вода след всеки разговор по телефона. Това ще се отрази благоприятно на гласовите ви връзки и на самочувствието ви.

## 9. Следете за линията си

В изследване на учени от Националния университет на Тайван бе установено, че жените с обиколка на талията над 80 сантиметра се уморяват 2 пъти по-често от стройните си колежки. Според учените повишеното производство на стресови хормони, особено кортизол и адреналин, води до натрупване на мазнини в областта на корема. Ако се стараете да намалите до минимум стреса и едновременно с това следите за линията си, най-вероятно ще съумеете да се научите да управлявате енергията си през целия ден.

## 10. Хранете се правилно

Ако енергията ви започва да спада по време на обедната почивка и ви се дояжда нещо сладко, вероятно се храните неправилно, казват диетолозите. Богатата на прости въглехидрати храна, например сандвич с бял хляб, допринася за бързо изразходване на енергията. Намалете количеството на въглехидратите и яжте пълнозърнест хляб или трици, добавете в порцията си плодове и зеленчуци. Хората, които се хранят балансирано, са 10 пъти по-енергични от тези, които не включват в диетата си полезни храни. (ЖД)

## ЛЕЧЕБНАТА ХРАНА „СИРИУС-Д“ ИМА НЕЗАМЕНИМ ЕФЕКТ

д-р Петър ПЕТРОВ,  
гастроентеролог, кмн

Самият аз боледувах дълго от гастроэзофагеален рефлукс, с разязвявания в храносмилателния тракт. Нищо не помагаше. Докато не започнах с продукта "Сириус-Д". Раните и язвите изчезнаха, до 2 месеца рефлуксът затихна, сънят ми се успокои. Започнах да използвам тази суперхрана при лечението на много мои пациенти успоредно с прилагане на класическата медицина. Има незаменим ефект при сраствания след операции. Гранулозно-фиброзната тъкан се резорбира, възстановява се съединителната тъкан. А защото тя е навсякъде, ефектът е за целия организъм. "Сириус-Д" помага при ерозивен гастрит, улцеро-хеморагичен колит, язви - премахва всички видове рани.

Имам много описани случаи на подобрение след 3-4 месеца прием: например с пациент със загнана горна челюст, определен за кюртаж след 6 месеца. Приемал храната "Сириус-Д" заради очни проблеми - перде и дегенерация на ретината. Оказва се, помогнала е на зрението, но и за възстановяване на челюстта. Жена на пенси-

онна възраст прибягва до лечебната храна заради гонартроза. Ефектът е възстановяване на хрущялната тъкан на всички стави - колене, таз, гръбначен стълб. Успоредно се получава отпушване на кръвоносните съдове, кардиолозите го констатираха с изненада.

Пациент с глаукома, с очно налягане 32 мм, успя да го нормализира до 6 мм. Документирал съм и случаи на невероятен резултат - само след 7 месеца прием при колега - лекарка със заболяване множествена склероза. Както и при хора с чернодробни проблеми - цироза, стеатоза, стеноза. Тази храна е незаменима при шипове и кисти, влияе добре и при диабет и при паркинсон. Противопоказания няма. Курсът на лечение е индивидуален.



Подпомага лечението на:

- ☐ множествена склероза
- ☐ коксартроза
- ☐ инсулт, инфаркт
- ☐ склероза, паркинсон
- ☐ остеопороза
- ☐ гастрит, язва

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



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

В наши дни голяма част от лекарите и диетолозите продължават да са в плен на парадигмата за вредата от мазнините, особено на наситените, за човешкото здраве. Сатанизирането на последните води началото си от американския учен д-р Ансел Кийс, който през 1958 г. откри корелация между честотата на сърдечно-съдовите заболявания и количеството на консумираните мазнини. Странно защо ученият изследва тази зависимост в 22 страни, а публикува резултатите само за седем от тях, сред които и САЩ, оказали се на върха на класацията. (Всъщност в останалите 15 подобна зависимост просто не се е наблюдавала...)

Според д-р Кийс основната вреда от наситените мазнини се дължи на факта, че чрез тях в организма попада един стерол с респектиращо название - холестерол, който запушва кръвоносните съдове и е истинската причина за атеросклерозата, инфаркта и инсулта. През 80-те години на миналия век подетата от средствата за масова информация отбъд Океана яростна кампания срещу мазнините и холестерола достигна своя апогей. Няколко години по-късно истерията прекоси океана и заля целия свят.

**Лекарите и диетолозите еднородно обявиха за табу месото, яйцата, сланината и млечното масло,**

както и всички храни, съдържащи холестерол, и тяхната консумация се превърна едва ли не в смъртен грях.

Както е известно, основни източници за получаване на енергия в човешкия организъм са мазнините (9 ккал/г) и въглехидратите (4 ккал/г). Организмът използва белтъчините за тази цел едва след изразходване на всички запаси от въглехидрати и мазнини, например след продължително гладуване. Т.е. с премахването на мазнините от ежедневно меню те трябваше да се заменят с... въглехидрати. Това се оказа изключително изгодно и печелившо за хранителната индустрия. В резултат за кратко време пазарът буквално беше залят от "полезни" храни, съдържащи евтините суровини захар, брашно и вода, допълнени с невероятен на-

бор от достижения на синтетичната химия - оцветители, подобрители, стабилизатори, консерванти и т.н.

**Вследствие на това световната годишна консумация на захар на глава от населението достигна "космически" стойности - например в Швеция 45 кг, а в САЩ над 65 кг!**

А само преди столетие тя е близо 20 пъти по-ниска. За съжаление очакванията, че в резултат на антихолестеролната кампания светът ще стане по-здрав, въобще не се оправдаха. Нещо повече, те претърпяха пълен крах!

Поддавайки се на страха пред холестерола, светът стремглаво се понесе към катастрофата - метаболитния синдром и чудовищната епидемия от наднормено тегло и затлъстяване. Броят на жителите на планетата с наднормено тегло и затлъстяване вече надминава 2 милиарда и сто милиона! В САЩ, флагмана в битката срещу мазнините и холестерола, цифрите са повече от ужасяващи - над 34% затлъстели и още толкова с наднормено тегло. Невероятен "прогрес" беше отбелязан и в разпространението на диабет тип II.

**По данни на Световната здравна организация през 1985 г. (в началото на антихолестеролната кампания) броят на заболява-**

## LCHF - РЕВОЛЮЦИЯ В ДИЕТЕТИКАТА?



**те в света е 30 милиона, през 1995 г. - 135 милиона, а през 2010 г. - 285 милиона.**

Прогнозата за 2030 г. е 438 милиона!

Логичен е въпросът "Защо се случва всичко това, къде сгрехихме?". Най-напред плаха, а впоследствие все по-настойчиво в света на науката започнаха да се чуват и гласове, които, основавайки се на множество наблюдения, подложиха на съмнение парадигмата за вредата от холестерола и наситените мазнини. Така постепенно се роди едно ново движение в диететиката, една нова парадигма - LCHF, чийто най-горещ защитник и популяризатор е шведският лекар д-р Андреас Енфелд. Аббревиатурата LCHF означава Low Carb High Fat, т.е. малко въглехидрати и много мазнини. Звучи кощунствено, нали?

Основните идеи на тази революционна диета шведският учен излага в книгата си "Революция в храненето. LCHF. Диета без глад", публикувана през 2011 г., която за кратко време се превърна в световен бестселър. Основната идея, защитавана от автора, е, **че човешките гени, управля-**

**ващи метаболизма, са формирани преди милиони години, когато нашият прародител се е хранил единствено с месо, риба, яйца, плодове и ядки,**

т.е. с неща, които е добивал чрез лов или намирал в природата. Бедата започва с развитието на земеделието преди 8-9 хиляди години, когато човекът започва да отглежда житни култури (пшеница, ръж, ечемик, царевича, ориз), а по-късно картофи, захарна тръстика, цвекло и т.н., в резултат на което коренно се променя неговият рацион.

Истински крах за човешкия метаболизъм сътворил немският учен Андреас Маркграф, който в средата на XVIII век открил, че цвеклото съдържа значително количество от скъпия към този момент еликсир - захарта, добивана в страните на Изтока единствено от тръстиката, която обаче не вирее в Стария континент. През 1801 г. с подкрепата на пруския крал Фридрих Вилхелм ученикът на Маркграф Франц Ахард построил първия завод за производство на захар от захарно цвекло. Духът бил из-

пуснат от бутилката.

**В последвалите столетия в менюто на човека трайно се насатняват въглехидратите под формата на захар или нишесте -**

основна съставка на брашното, добивано от житните култури, ориза и картофите. Под действието на ензимите в човешкия организъм захарта се разпада на съставните й части - глюкоза и фруктоза. В резултат на разпадането на нишестето в организма се надига истинска вълна от глюкоза, която го залива и насочва метаболитните процеси в него във възможно най-неблагоприятната посока. За пренастройване на човешките гени да управляват подобни радикални изменения в хранителния рацион са нужни стотици хиляди, може би милиони години. С гените от каменния век, с които съвременният човек разполага, организмът не може да се справи и да утилизира огромното количество глюкоза от натрапените му въглехидрати, което води до срыв, до катастрофа в неговия метаболизъм. В какво се изразява тази катастрофа?

**Една от основните причини е инсулинът, хормонът, който съдейства за усвояване на глюкозата от клетките на черния дроб**

и мускулите и превръщането ѝ в запасния полизахарид гликоген. Освен тази си функция инсулинът способства за натрупване на мастни тъкани (следователно за повишаване на телесната маса!), поставяйки ги "под ключ", т.е. правейки ги недостъпни за използване от организма. Наред с това вълната от инсулин, която залива тялото, способства за неоправдано активизиране на ензима с витиевато наименование 3-хидроксис-3-метилглутарил-коензим А редуктаза,

който е отговорен за синтеза на холестерола в клетките. Както е известно, основната част (над 80%) от холестерола, едно от най-ценните вещества в човешкия организъм, се произвежда от неговите клетки. Т.е. не мазнините, които консумираме, а голямото количество въглехидрати води до повишаване на нивото на холестерола в организма! Това означава,

**че следва радикално да преосмислим вижданията си за здравословните храни,**

за здравословното хранене и за ролята на основните компоненти на храните - въглехидрати, липиди и протеини, за човешкото здраве. Това, което е по силите на всеки от нас, е да промени своя хранителен режим, поставяйки го в съответствие с генетичните заложи на организма. Повече мазнини и колкото се може по-малко въглехидрати! Ако ги избегнете напълно (т.е. без захар, тестени изделия, ориз и картофи) и консумирате без ограничения храни, съдържащи протеини и мазнини, за седмица-две ще понижите телесното си тегло с до 2-3 килограма, бидейки сити и преливащи от позитивна енергия.

Ако продължите в упорството си, след няколко месеца ще се сдобие с мечтаната идеална фигура. Като правило младите отслабват по-бързо, а жените в напреднала възраст - по-бавно. За съжаление животът е тъй несправедлив... При хората с нормално тегло подобна промяна на хранителния режим се отразява единствено в подобряване на самочувствието и увеличаване на жизнените сили.

**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



Тина БОГОМИЛОВА

**Жожоба е екзотично растение, което вирее най-добре в Южна Калифорния и Мексико. Чудодейните му за кожата свойства открили индианците, които с маслото от жожоба се защитавали от слънцето, лекували рани и изгаряния.**

**М**аслото представлява течен восък. Масовото му навлизане в козметичната индустрия започва преди около половин век, когато се забранява екстрактът от кашалот, тъй като животното е застрашено от изчезване. Дотогава китовата мас била използвана като ценна съставка в козметиката заради веществото спермацет. Но учените открили, че маслото от жожоба върши същата работа, прилича на восък и също съдържа спермацет. Маслото от жожоба се състои главно от висши мастни киселини, свързани с висши алкохоли. Съдържа витамин Е, витамини от В групата, минералите силиций, хлор, мед и цинк. Восъчните естери в него задържат влага-

та в кожата и са като защитна бариера срещу агресивните външни фактори.

Присъствието на йод го нарежда сред средствата срещу патогенни микроорганизми, бактериални и гъбични инфекции.

Химичният му състав е почти идентичен с този на човешкия себум, което позволява бързо абсорбиране без омазняване и алергични реакции.

Маслото е ценно заради антибактериалните си свойства, тъй като спира растежа на някои бактерии и гъбички, които се разпространяват в кожата. Намалява склонността към акне, възпаления, появата на петна, почиства и стяга порите, нормализира производството на себум и овлажнява кожата.



## МАСЛОТО ОТ ЖОЖОБА ЗАЩИТАВА КОЖАТА

### ● Химичният му състав е почти идентичен с този на човешкия себум

Употребява се при проблемна кожа, акне, дерматит, псориазис, невродермит, белези,

целулит, профилактика и отстраняване на стрии след бременност.

Маслото от жожоба има висока проникваща способност и е много устойчиво срещу окисляване, което го прави един от най-добрите липидни материали, използвани в козметиката.

Течният восък е истински еликсир за кожата, тъй като създава невидим защитен филм. Маслото е подходящо за всеки тип кожа, особено суха, повяхнала, отпусната, застаряваща и възпалена. То овлажнява и прониква дълбоко в порите и по този начин подобрява лимфообращението и кръвообращението, регенерира и подхранва, подпомага синтеза на колаген.

Маслото от жожоба е много подходящо и при мазна кожа - нанася се лесно, попива бързо и не предизвиква свръхомазняване. Вечер се слага върху лицето с лек триминутен масаж и запечатва влагата в кожата дълго време.

Дълбочинното омазняване помага за регулиране на мастната секреция, затова често се използва при приготвяне на почистващи емулсии, тъй като премахва всички замърсявания и прах, попаднали върху кожата.

То е и едно от най-добрите средства за премахване на грим. Необходимо е само да

се потопи памучен тампон в малко масло и много лесно се чистят фон дьо тен, сенки, руж и спирала.

Маслото от жожоба почиства и успокоява най-нежните зони на лицето около очите, но се използва и за подълги и плътни мигли.

Има естествен слънцезащитен фактор и предпазва кожата от вредните слънчеви лъчи.

Подходящо е за масаж и на тялото, като попива много добре в дълбочина, подхранва, регенерира, омекотява и предпазва. При загуба на еластичност на кожата, целулит, при белези и стрии проблемните участъци се намазват с чисто масло или смес с други растителни масла - портокалово, пачули, лавандулово, розмарин или мента.

Маслото от жожоба е ценен помощник срещу напуканите устни и загарелите участъци от кожата като лакти и пети. Препоръчва се и на мъжете за след бръснене.

Маслото от жожоба е изключително ефикасно и за косата. Съдържащият се в него восък защитава, обгръща и обновява косъма. Маслото намира широко приложение в подхранващите маски за коса, тъй като придава обем и гъвкавост на косата. Няколко капки върху гребена при разресване на влажна ко-

са предотвратяват слепването, имат антистатичен ефект и помагат за оформянето на прическа.

Маслото от жожоба е особено полезно и за сухата, увредена или боядисана коса. Втрива се в корените и по цялата дължина, поставя се найлонова шапка и хавлиена кърпа за два часа. При косопад към маслото от жожоба се добавят етерични масла от евкалипт или салвия. Може и просто да се прибавят няколко капки от маслото към балсама за коса.

Светлослатистият му цвят показва неговата чистота, а преработеното масло е ясно и прозрачно. То представлява течен восък, който е получен чрез студено пресоване.

Препоръчва се в чист вид да се нанася само върху малки участъци от кожата. При масаж на цялото тяло е добре да се използва 10% разтвор.

Съхранява се на тъмно и прохладно място, но не в хладилник, при температура 7 - 25°C. При отрицателни температури потъмнява и се съсства, но това не променя свойствата му, а при затопляне отново си връща нормалното състояние.

Маслото в чист вид се открива трудно, а е и много скъпо. Има дълъг срок на годност, а когато е добавено към други етерични масла, удължава и техния.

Хранителна гобавка

За допълнителна памет -

Memostore

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

ESOPHARM

Food supplement

Memostore

Допълнителна за подпомагане на Мозъчната Функция и Паметта

Подпомага параболната, психомоторната функция и ускорява грисност на мозъка

30 capsules

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

ESOPHARM

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





# Забавно за безпорядъка

Ако сте от тези, които падат преуморени само при мисълта за почистване и подреждане, следващите идеи могат да ви помогнат да овладеете по-лесно домашния хаос. И не подценявайте въпроса, защото това си е истинска наука - цели книги са написани по повода и много фирми си изкарват хляба с това, а и е чудесна терапия за ново пролетно начало.

Дори децата ви да са от рядката порода на поддържащите отлична хигиена и ред, а мъжът ви от вратата да хваща прахосмукачката, в един дом винаги има какво да се желае. Оставете идеализираната картина на закачалката и се преодолеете да прекарвате

## всеки ден по 15 минути

в действия, с които да правите дома си по-уютен, свеж и приятен. Набележете си задачи за

почистване и подреждане и не му мислете много, защото със сигурност ще се разкандърдисате. Направете едномесечен план от най-належащото към по-малко важното. Кухненските чекмеджета, банята, нощните шкафчета, тоалетката - все вас чакат. Нагласете си кухненския таймер и просто започвайте!

За да загреете, определете един пролетен уикенд и бъдете неумолими: пране на зимните якета, почистване и прибиране на зимните обувки и спортни пособия,

сортиране на нещата, които няма да ви трябват повече. Аз го правя в дните, когато нямам настроение за друго или достатъчно време, за да изляза на разходка. Ако само по пет вещи на ден намират своето място или новия си собственик - изчислете каква огромна работа ще сте извършили в рамките на една година!

В един следващ момент седнете, затворете очи и си представете как искате да изглежда обитаваното ви пространство. Много специалисти по разчистването намират това за възлов момент. Освободените от пластове вещи плотове, забърсаните паяжини и освежените саксийни растения ще ви радват много повече и ще озаряват живота ви.

Предвидете един ден за разчистване на старите бумажки: проверете кутиите или папките с гаранционните карти на електроуреди, бележките от платени данъци, фактурите за режийни. Всичко, което е със срок повече от 1 година назад, е за подпалки в камината!

Прегледайте домашната аптечка: ама наистина го направете,

а недейте да пазите лекарства с отдавна изтекъл срок, защото "може да потрябват". Дори кислородната вода и риванолът ще са изветрели и няма да ви свършат работа. Попитайте в аптеката къде да депонирате ненужното. Там вече събират в контейнери и изтощените батерии.

Сортирайте вестници, книги, списания, рекламни брошури и се освободете от тях.

Извън шегичките: 15 минути дневно правят поне 7,5 часа месечно, а като сте започнали една работа, няма да я спрете по средата, така че времето ще е доста повече, без да го усетите! Всеки нови 15 минути ще ви доближават до ведрото и разчищено жизнено пространство, което ще ви дърпа напред, а няма да ви тегли назад.

**Идея: В Гугъл има различни видове календари - изберете си един или ползвайте обикновения стенен, за да отбелязвате дните и ангажиментите на всеки от семейството. И най-мързеливите трябва да се усетят, че живеят под един покрив и не е домът ни място то да си играем на ро-**

би и на господари.

За основното годишно разчистване, което в повечето нашенски къщи си е по-трудоемко от подвига на Херкулес в Аргивите обори, си пригответе кутии или торби с надписи: боклук, за подаряване, за продаване.

## Тук "организиране" е мръсна дума

и е измъкване от истинската ни цел - да опростим и улесним живота си.

Мислете трезво, сортирайте и разкарвайте всичко, което не ползвате в последните месеци. Колкото и да сте привързани към вещите си, щом са излишни, освободете се от тях. Всичко ненужно ще е от полза за други, а вие ще си отворите жизнено пространство, много по-необходимо от четири неносени от студентските години пуловери. Информирайте се как да дарите на интернет страниците на Българския червен кръст, Движението на българските майки, фонд "Свети Никола", приюта на отец Иван в Нови хан и още толкова други. Дори ако се огледате около вас, ще намерите подходящо място и хора за ненужното ви.

Помислете отново: носят ли ви неползваните вещи и дрехи радост, или само ви натоварват да ги премествате от шкаф в шкаф? Освободете се и от учебници и шивашки и хоби проекти, които не завършвате с години и само ви стресират, като ги видите, напомняйки за провалени ви намерения.

Ако пък чак толкова ви се свиди, обадете се на добра приятелка да дойде и да ви подкрепи в разчистването. Гледайте да е някоя, която не се страхува да ви каже истината в очите, а само ще ви е от полза. Нейните въпроси и твърдо отношение ще ви помогнат да преодолеете привързаността си към вещите.

**Идеята за простия, сямпъл живот обзема все повече хора. А да притежавате по-малко вещи означава да имате повече средства за други хобита, по-малко да чистите и разтребвате**

## АКО НЕ ЗНАЕТЕ

След великденските празници яйчените черупки са в изобилие, а те могат да бъдат много добре оползотворени в домакинството и дори за разкрасяване!

- Непременно ги добавяйте в компоста си или просто ги натрошавайте и заривайте в зеленчуковите лехи: те са отличен източник на калций за растенията.
- Яйчените черупки са идеални съдчета за посяване на семена и отглеждане на разсад за подправки или други малки растения.



- Голите охлюви вече се точат да нападат крежките листа на пролетните марулки и младите растения: стрийте черупките от яйца и поръсете около растенията - така ще прогоните натрапниците.
- От стрита черупка, разбъркана с белтък, става отлична стягаща кожата на лицето маска. След като засъхне, я измийте с топла вода.
- В малко бурканче залейте натрошена черупка с домашен ябълков оцет. След няколко дни ще имате настойка за възпалена или сърбяща кожа.

## и да не се стресирате толкова.

Не се поддавайте на безмозъчното консуматорство, което ни залива от екрана, и не се претрупвайте с излишни вещи. Научете и децата си да мислят практично и да си дават ясна сметка имат ли нужда от нова игра или играчка точно сега и какво ще правят с предишните. Когато му се види край, просто седнете и си отдъхнете: другата пролет разчистването пак няма да ви подмине, затова поддържайте със зъби и нокти постигнатото. Не се гневте и си запишете в графика ония 15 минути, само 15-те минути на подреждане, които ще ви спасят от връщането на хаоса.

## ГОЛЕМИ ИДЕИ ЗА ДРЕБНИТЕ ВЕЩИ

Когато малките предмети и помощни материали са сортирани по вид и са на едно място, намирането им е много по-лесно, а и изглеждат много по-добре:



БИЖУТАТА: най-простото и евтино решение е да залепите към стената парчета корк или да тапицирате парче дебел картон с вата и плат и да го подпрете над шкаф. Прикрепяйте колиетата си с кабъри с цветни глави.

БУРКАНИТЕ: те са различни по размер и могат да съхраняват не само хранителни продукти, но и всякакви дреболии. За да не заемат много пространство в и без това тясната работилница на вилата, прикрепете с къс винт или монтажно лепило капачките им в долната част на рафта. Така съдържанието ще ви е подръка и с едно отвинтване ще имате не-

обходимото.

И още: КОШНИЦИТЕ са практични за детски играчки или дамски чанти. МАГНИТИТЕ са подходящи, за да държат на едно място карфиците или фибите. На част от КОРНИЗ И ХАПКИ за завеса за баня можете да окачите всичките си шалове. На малка КАРАБИНА може да нанижете всички ластичета за коса. КУТИЯ ЗА ДОЗИРОВКА НА ХАПЧЕТА с няколко деления е идеална за съхранение на обеците и пръстените, когато пътувате. Облепете с фолио празни КОНСЕРВНИ КУТИИ за подреждане на флумастери, моливи, химикалки. Старата форма за ПЕЧЕНЕ НА МЪФИНИ също предлага добра възможност за сортиране на дреболии.





БОЗАЙНИК  
ОТ РАЗРЕД  
ГРИЗАЧИ  
ПРЕНОСИМ  
КОМПЮТЪР

ПОМЕЩЕНИЯ  
В ЖИЛИЩЕ  
ТРЕНЬОР НА  
НАЦИОНАЛ-  
НИЯ ОТБОР  
ПО ФУТБОЛ

РОМАН ОТ  
Д. СТОРИ  
ОБЕКТИВНОСТ,  
ПРАВДА

КРАСИВА  
ВОДНА ПТИЦА  
ТЕГЛО НА  
СТОКА БЕЗ  
ОПАКОВКАТА

НАША  
ПЛАНИНА  
ЧАСТ ОТ ИГРА  
НА ТЕНИС  
КАКТУСОВА  
РАКИЯ

ГРАД В  
ХЪРВАТСКА  
ЛИЦА, КОИТО  
ОТПУСКАТ  
КРЕДИТИ

НАШ ЧЕРНО-  
МОРСКИ  
КУРОРТ

РУСКИ  
САМОЛЕТИ  
ИЗВЕСТНА МАР-  
КА ОБЛЕКЛА  
ДРЕВНОЕГИ-  
ПЕТСКИ БОГ

ДРУГО ИМЕ  
НА ХРАСТА  
ПИРЕН  
ПРЕСТИЖНА  
ФИЛМОВА  
НАГРАДА

МЯРКА ЗА  
ЗЕМНА ПЛОЩ  
ЕДИНИЦА МЯР-  
КА ЗА РАБОТА  
СУЛТАНСКИ  
УКАЗ

ТЕАТРАЛЕН  
ДЕЕЦ  
ДУНАВСКА  
РЕГАТА

СТРУНА НА  
ЛЪК  
СЕКТАНТ,  
РАЗКОЛНИК  
СТАРА МЯРКА  
ЗА ТЕЖИНА

ШВЕДСКИ  
ЕЗИКОВЕД  
ОТ XVIII ВЕК  
ТРОПИЧЕСКИ  
ПЛОД  
ЛЕТЕЦ

ЛЕПЕНКА  
С НАДПИС  
БАЗА ДАННИ  
НА КОМПЮТЪР

МАРКА  
ЦИГАРИ  
ГЕРОИНИ НА  
ИВАН ВАЗОВ  
„ПОД ИГОТО“  
ЦИГАНИ

РЕКА ВЪВ  
ФРАНЦИЯ  
БРАЗИЛСКИ  
ФУТБОЛЕН  
ОТБОР

ЦВЯТ, ШАРКА  
/ПОЕТ./  
ФИЛМ НА  
РЕЖИСЬОРА  
КАРЛОС САУРА

МАРКА  
ДАМСКИ  
ДЕЗОДОРАНТИ  
РАЗЛАТИ  
ДОМАКИНСКИ  
СЪДОВЕ

БАРА  
ЗЛОСТОРНИК,  
САБОТЪОР

ТЕЧНОСТ ОТ  
ПРЕВАРЕНИ  
БИЛКИ

КЪСА  
МЕТАЛНА  
ТРЪБА, ПРЕЗ  
КОЯТО СЕ  
ИЗСТРЕЛВА  
КУРШУМЪТ

НАША РЕКА  
СТИХОТВОРЕ-  
НИЕ ОТ  
ИВАН ВАЗОВ

ДРЕВНОГРЪЦ-  
КА БОГИНЯ  
НА ЛЮБОВТА  
АМЕРИКАНСКИ  
ТЕНИСИСТ  
1943-1993

КЛОН ОТ  
МАНАСТИР В  
НАСЕЛЕНО  
МЯСТО  
ПЛЪТЕН КО-  
ПРИНЕН ПЛАТ

МАРКА  
ГЕРМАНСКИ  
АВТОМОБИЛИ  
ФЕОДАЛНА  
КРЕПОСТ В  
СР.АЗИЯ

„СВЕТА ГОРА“  
ЧАНТА ЗА  
ТУРИЗЪМ  
РАЗКАЗ ОТ  
ЧУДОМИР

НАВРА, ОБИЧАЙ  
НАВИК /РАЗГ./  
СТОЛЕТИЕ  
ПОП ПЕВИЦА  
ОТ БАРБАДОС

СТОЛИЦАТА  
НА САМОА  
МЪЧИТЕЛНО  
УСЕЩАНИЕ ОТ  
ЗЪБОБОЛ

ФРЕНСКИ  
ПИСАТЕЛ  
1494-1553  
ТЪРЖЕСТВЕНО  
ОБЕЩАНИЕ

ВУЛКАН В  
ЯПОНИЯ  
СЕЛО В  
ПЛЕВЕНСКО  
УЧЕБЕН ЧАС,  
ЛЕКЦИЯ

СТРАННО-  
ПРИЕМНИЦА  
НАРАВНО

АМЕРИКАНСКА  
КИНОАКТРИСА  
И ПОП ПЕВИЦА  
„ЛУНАТИЦИ“  
ПРЕДМЕТ НА  
РАЗГОВОР

ПОРАЖЕНИЕ,  
РАЗГРОМ  
РАЗУЗНАВА-  
ТЕЛНА  
АГЕНЦИЯ  
НА САЩ

ГЕРМАНСКИ  
ПИСАТЕЛ  
1806-1884  
РУСКИ  
ДРАМАТУРГ  
1919-2012

ЧУВАШКИ  
ПИСАТЕЛ  
1913-1977  
ФИЛМ НА  
САЩ С ДЖОДИ  
ФОСТЪР

ЗВЕЗДА ОТ  
СЪЗВЕЗДИЕ  
ТЕЛЕЦ  
АБИТУ-  
РИЕНТСКИ  
ПРАЗНИК

АЛБАНСКА  
ТЕЛЕГРАФНА  
АГЕНЦИЯ

АЛКАЛОИД  
В ЧАЯ  
ЧАСТИ ОТ  
МОЛЕКУЛАТА

СЕЛО В  
БУРГАСКА  
ОБЛАСТ

РОМАН ОТ  
СТИВЪН КИНГ

ТЪМНИНА

РОМАН ОТ  
ДЖОН  
ГРИШАМ

РЕЧНИК : АЛГА, АПИА, АСАМА, ДРАП, ИРЕ, ИТАПЕРУНА, САВИЛ

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 13:

**ВОДОРАВНО:** Арсен. Око. Абориген. Лаборатории. Асимилатори. Обелиск. Юни. Утеха. ИСКРА. Алпи. Покана. Антики. Кан. Ом. Исо. Иту. Скандал. Витоша. Нит. Критерий. Ал Пачино. Оцет. Герак. Удар. Аса. Бор. Кепе. Ибсен /Хенрих/. Негатив. "Мистрал". Барут. Лил. Ага. Аделина Пати. Ирод. Лебед. Народ. Пика. Ало. Оси. Атака. Овал. Сокол.

**ОТВЕСНО:** Юпи. Мало /Ектор/. Абанос. Родригес /Хамес/. Осиковица. Саби. Три. Итерит. Имунитет. Брада. Агитатор. Асад /Хафез/. Реле. Уши. Селена. Снаха. Айран. Лак. Тан /Карой/. Бира. НЛО. "Дано". Арии. РАДО. Обиск. Куп. Ко. "Кис". Тапа. Омор. КАЛГОН. Тил. Абака. "Перелик". АТЕ. Антар. Ги /Фабрис/. Ас. Оланд /Франсоа/. Чакали. Грил. Аникет. Рак. Исполин. Пиколо. Сиким. Тонев /Александър/. Дол.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

# ЖИВОТЪТ

ДНЕС

Главен редактор  
Петър Галеб

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

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

Безплатен абонамент за електронното ни издание  
в PDF формат на: [info@health.bg](mailto:info@health.bg)

Реклама: ХЕЛТ МЕДИЯ  
София, тел.: 0887/93 98 89,  
[m.vazharova@health.bg](mailto:m.vazharova@health.bg)

Разпространение:  
0887 75 33 70  
[k.kostadinov@health.bg](mailto:k.kostadinov@health.bg)



Румен ЛЕОНИДОВ

Навръх Велика събота двама български национали - Тихомир Грозданов и Илия Кушев - застанаха един срещу друг на червените кортове на ТК "Левски" в Борисовата градина, за да разпределят в мъжка битка купите и наградите на 11-ото издание на тенис турнира "Амбинор Къп". Любопитно е, че преди няколко седмици те бяха част от тима на България за Купа "Дейвис". Двамата играха в тандем на двойки и стигнаха до обрат от 0:2 до 3:2 сета, което впоследствие се оказа ключово за крайния успех на нашите.

Финалният мач на "Амбинор Къп" показва най-доброто, на което са способни двамата съотборници. Грозданов обаче успя да надделее над миналогодишния победител Кушев с 6:4, 6:4. 27-годишният варненец реализира решаващи пробиви в седмия гейм и на двата сета, за да триумфира след малко повече от час и половина игра.

В крайна сметка първите две места окупираха двама левскари - и Кушев, и Грозданов са възпитаници на ТК "Левски", което с радост бе подчертано от управителя на клуба и директор на турнира Димитър Войнов.

За Тото, както колегите на Тихомир предпочитат да го наричат, това бе общо осми финал на "Амбинор Къп". Досега той е печелил трофея през 2011, 2012 и 2013 г., а през миналия сезон не участва заради контузия. След победата си той заяви: "Турнирът е чудесен и много полезен. Винаги, когато съм в България, участвам с удоволствие в него. И този път мачовете бяха на завидно професионално равнище. С Илия сме приятели, познавам доста добре играта му, той е много силен състезател и за мен бе истинско удоволствие да се срещнем на финала".

# Тихомир Грозданов отново с купата на „Амбинор Къп“

И добави: "Питате ме за ампулите "Амбинор" - те имат страхотен ефект, благодарение на тях се възстановяваме бързо и качествено след всеки тежък мач, те имат определен принос за победата ни за Купата "Дейвис".

Любимецът на публиката Илия Кушев остана втори, но отново блесна с майсторските си изпълнения, които бяха посрещнати със спонтанни аплодисменти и одобрителни възгласи. Мнозина го определиха за морален победител на тазгодишния турнир, защото по пътя си до финала елиминира само сериозни противници. И свръхумората в крайна сметка си каза думата.

Водачът в схемата Пламен Милушев падна от двукратния шампион на турнира Ивайло Трайков. Получи се оспорван мач и Трайков продължи напред след 6:4, 1:6, 7:6 (4). Обаче победителят от 2008 и 2009 г. в "Амбинор Къп" се препъна срещу коравия биткаджия Илия Кушев и напусна състезанието. Нещо повече - Кушев, пети в схемата, се справи и с Петър Трендафилов, също изключително силен състезател, поставен под номер 3. Илия го отстрани със 7:6 (2), 6:2.

Тото Грозданов пък се класира за осми път в кариерата си за финала на "Амбинор Къп", след като отстрани Цветан Михов и Марсел Радев, както и Алекс Мартински.

Шампиони на двойки станаха Васил Шандаров и Вадим Чергов, поставени под номер 2 в схемата, които се наложиха с 6:4, 6:3 срещу номер 3 Любомир Лещански и Калоян Михайлов.

11-ото издание на "Амбинор Къп" ще се запомни с високото си спортно-техническо равнище, отличната си организация, макар че започна с неприятна изненада, поднесена от обилния снеговалеж, ледения вятър и поройния дъжд. Поздравления заслужават както главният съдия Милена Коцева, така и съдията на корта Елена Андонова. Спонсор на "Амбинор Къп", който е част от държавното първен-



Двамата български национали - Илия Кушев и Тихомир Грозданов, за пореден път показаха висока класа  
Снимка Милена ДИМИТРОВ

ство, е фирма "Екофарм" и собственикът ѝ д-р Петър Велев. Той за първи път бе възпрепятстван да връчи наградите и да поздрави победителите. Но с това приятно задължение отлично се справи д-р Нели Цолова, маркетинг мениджър на "Екофарм".

Ефектът на "Амбинор" се изразява в изчистване на амоняка, който е краен продукт от обмяната. Затова на практика се препоръчва не само по време и след боледуване, но и при прием на алкохол и изобщо при хора, изложени на токсични вещества. Който ползва често "Амбинор", със сигурност е установил, че има висок коефициент на полезност. Причината е, че освен незаменимите аминокиселини аргинин и аспартат препаратът съдържа магнезий и витамин В<sub>6</sub>. А е известно, че по време на боледуване от вирусна инфекция нуждата от магнезий нараства драстично, защото при високата температура той се отделя с потта.

Присъствието на витамин В<sub>6</sub> от своя страна подпомага по-добро усвояване на магнезия. Медиците препоръчват да се приемат две опаковки от препарата, за да може наистина организмът да се зареди с енергия, и то по физиологичен път. Действието на "Амбинор" е ефективно, когато се нуждаем от подкрепа при ак-

тивни умствени или физически натоварвания, стрес. Тайната се крие в уникалната формула на

медикамента, която комбинира изброените вече четири изключително важни за организ-

ма вещества - аминокиселините аргинин и аспартат, магнезий и витамин В<sub>6</sub>.

2015  
Ambinor Cup



Ambinor  
Нагвиѝ умората!

ECOPHARM  
www.ecopharm.bg



Стадион „Берое“



Стадион „Лазур“



Валентин МАРИНОВ

По-малко от месец остана до началото на европейското първенство по футбол за юноши до 17 г., на което България е домакин - 6-22 май. Това е второто най-голямо спортно състезание в страната ни за 2015 г. след "Евроволей" за мъже и със сигурност най-мащабното във футбола от над половин век насам, когато организирахме шампионат на Стария континент до 19 г. И го спечелихме.

## Европейско на мускули

● Или как държавата за пореден път доказва, че не ѝ пука за спорт

С ега няма такава цел просто защото е нерелистична. Целта е далеч по-прозаична - да се популяризира футболът в България и да се докажем пред УЕФА като страна, способна да организира такива форуми. И някой ден да кандидатстваме за по-голям. Красноречив е фактът, че в страна, минаваща за футболна, трябва да се рекламира най-популярният спорт. Тъжно и жалко. Но факт.

И за пореден път

обаче държавата, този път чрез предишното правителство - на БСП и ДПС, показва, че не ѝ пука за спорт, че този социален феномен е забравен като ненужен влак от родните БДЖ на изоставена гара.

Спокойно, европейско ще има, но България можеше да предложи далеч по-добри условия и размах. И най-важното - властите да оставят бази, стадиони и терени, които тепърва да се ползват от клубове и общини.

**Както винаги - почти всичко**

**се прави накрая**

България спечели домакинството на "Евро 2015" за юноши до 17 г. преди малко повече от три години. И както имаше много време за организацията на шампионат, изискванията за който не са чак толкова големи и строги като за първенство за мъже, така много неща по стадионите и организацията се правят в последния момент.

Прекрояват се планове, намалява се бюджетът... Европейското трябва да се играе в два центъра - Пловдив (със стадионите на "Ботев", "Локомотив", ст. "Пловдив", "Беркут" в Брестник, "Берое" в Стара Загора, а терените на "Марица", "Спартак", "Евроколеж" и т.н. да са тренировъчни) и Бургас (със Созопол, Несебър и съседните села).

Заради рухването на КТБ и оттеглянето на

Цветан Василев ст. "Христо Ботев" остана на груб строеж. А там трябваше да бъдат полуфиналите и финалът. С тази арена искахме да шашнем Европа. Не изоставянето на "Христо Ботев" обаче е причина Пловдив да отпадне като център, а липсата на достатъчно терени за тренировка на финалистите, които за първи път от 15-ина години са 16, а не 8. Виждайки какво е положението, БФС поиска пари от държавата, още повече при кандидатстване на форума футболната централа е имала държавната подкрепа в лицето на предишния кабинет на Бойко Борисов.

Дойде обаче следващата власт и всичко се промени. Ето ви пример за липсата на последователност и на държавническо мислене, а добрият спорт в една страна е нещо, което предполага наличието и на двете.

**Плътно затворени врати**

Необходими бяха около 4 млн. лева за ремонт на терени и подобряване по стадиони в двата центъра. По препоръка на БФС отборите, които играят на изредените по-горе съоръжения, кандидатстваха през миналата година по програма "Растеж и устойчиво развитие на регионите", по която се дават десетки милиони, включително и за спортни обекти. Това стана, след като тогавашният министър на финансите

Петър Чобанов отказа да помогне. Последва "не" и от спортния министър Марияна Георгиева. Все пак Чобанов остави отворена вратичка с насочването към въпросната програма.

Важно уточнение е, че ако клубовете със стадиони и терени за "Евро 2015" от Пловдив и Бургас бяха спечелили пари от "Растеж и устойчиво развитие на регионите", те изобщо нямаше да минат през БФС, а щяха да влязат в общините. Просто защото арените са общински и цялата документация по кандидатстването се изпращаше от областните управители. В последния си ден правителството на Пламен Орешарски си гласува над 30 млн. лева по програмата. Но не отпусна пари за европейското. Не просто за едно европейско, а за ремонт на съоръжения, които да останат в отлично състояние за години напред.

**850 000 лв. от Красен Кралев**

В крайна сметка организаторите на форума се принудиха да го изместят изцяло в Бургас, всички отбори да са



настанени в Поморие, а тренировъчните терени да са 8, а не 16. УЕФА каза ОК, но да видим как в крайна сметка ще сработи моделът. Мачовете ще се играят на четири арени - "Берое", "Лазур" в Бургас, "Хаджи Димитър" в Сливен и в Созопол.

Новият спортен министър Красен Кралев се притече на помощ с 850 000 лева. Това е първият случай може би от промените, в който футболната централа получава пари от държавата. Останалите до 4 млн., колкото е повече от скромния бюджет, се попълниха от БФС и от УЕФА.

Защо трябва да е лесно, като може да е трудно? Това е девиз и начин на действие в България. Държавата не се трогва (или го прави рядко, избирателно и непоследователно) дори когато става въпрос за подрастващи. После не се надявайте на нови златни поколения и на медали.

Viasport.bg

## Ето Всички групи:

- Група А:** България, Хърватия, Испания, Австрия
- Група В:** Чехия, Словения, Белгия, Германия
- Група С:** Гърция, Русия, Шотландия, Франция
- Група D:** Ейре, Холандия, Италия, Англия

## БЪЛГАРИЯ ОТКРИВА ПЪРВЕНСТВОТО СРЕЩУ ХЪРВАТИЯ

Юношеският национален отбор на България до 17 г. (набор 1998) ще открие първенството на 6 май срещу Хърватия от 19:00 часа на стадион "Берое" в Стара Загора. На 9-и селекцията на Александър Димитров излиза срещу Испания в Бургас, а на 12-и е последният ни двубой от група А - срещу Австрия, отново на "Лазур" или в Созопол. Програмата не бе изцяло готова до редакционното приключване на броя. За следващата фаза се класират първите два

отбора от всяко каре. Загубилите на четвъртфиналите играят по един бараж (по схема). Победителите в тях се присъединяват към полуфиналистите за участие на световното до 17 г. в Чили по-късно тази година. Като фаворит в нашата група се сочи тимът на Хърватия, който преодоля Елитния кръг с три победи и 8:0 голова разлика, при това два от противниците му бяха Португалия и Сърбия.

**MARKET**

Практичният избор

2.89

Охладени пилешки бутчета, кг, тарелка

2.49

Банани

4.49

Краве сирене "Тракия"

0.99

Кристална захар "Захира", "Diamant", кг

3.99

Разтворимо кафе "Nescafe"

1.99

Бира "Kamenitza"

8.99

Тоалетна хартия "Емека"