



Защитата на природата пригоди и тъмна страна

На стр. 8



Представяме ви: проф. Стефка Петрова, водещ специалист по хранене

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 15 (142), 21 - 27 април 2015 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка: Милан ДИМИТРОВ

Любомир Попйорданов,
Асоциация за алтернативен туризъм:
Бъдещето е на пътуванията, които ни променят

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Военната подготовка на младите хора не е отживелица

На стр. 4

Стратегията за развитие на БДЖ ще пази железниците от политически игри

На стр. 5

България стана асоцииран член на Европейската космическа агенция

На стр. 9

Ключ към заетостта са уменията, а не дипломата

На стр. 11



Японците се пристрастиха към нашето кисело мляко

В Страната на изгряващото слънце над 50 на сто от семействата слагат сутрин на трапезата подквасения еликсир.

На стр. 10



На стр. 20-21



Волейболните национали ще се борят за завръщане сред най-добрите отбори

На стр. 32

DOLOREN
Ibuprofen

Хвърли болката!

Долорен е ефективен при:

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

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 12 години. Съдържа ибупрофен. Преди употреба прочетете листовката.
За пълна информация: **ECOPHARM**
Ибуфарм ЕООД, бул. "Черна Вода" №14, бл. 3, 1421 София, България
Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97; Факс: 02/ 963 15 61

България в Топ 10 на най-добрите аутсорсинг дестинации



България е единствената европейска страна в Топ 10 на най-добрите дестинации за аутсорсинг по последни данни от проучването Global Services Location Index, обяви заместник-министърът на икономиката Даниела Везиева на Четвъртата годишна кръгла маса Bulgarian ICT Watch, организира-

на от ICT Media и Българската асоциация на софтуерните компании БАСКОМ.

Рейтингът е изготвен от AT Kearney сред 51 държави по три показателя - финансова атрактивност, квалификация на персонала и бизнес среда. По думите на Везиева само за година страната ни се е изкачила с 11 позиции в

проучването на Cushman&Wakefield като една от най-привлекателните аутсорсинг дестинации.

България е на трето място по атрактивност в сектора за 2015 г., като според консултантската компания е утвърдила мястото си в областта на изнесените услуги.

През последните няколко години компаниите от бранша демонстрират устойчив ръст на продажбите, генериран предимно от износ - приблизително 60% от приходите са от износ, както и при създаването на нови работни места - 35 000 работни места през последните 10 години.



Въвеждат се трудови договори на ген

Да се сключват еднородни трудови договори с платени осигуровки става възможно още от идния месец - това подготвят социалният министър Ивайло Калфин и колегата му в земеделието Десислава Танева. Целта е

новите договори да се използват още от месец май за брането на черешите, обясниха експерти от социалното ведомство, които работят по промените.

Кочани с трудови договори с продължителност един ден започва да продава държавата на работодателите в селското стопанство. Цената ще е стойността на данъка и осигуровките, които ще се дължат за земеделския работник. Вероятно всеки договор от кочана ще е за твърда сума, а работодателите ще откъсват толкова кви-

танции, колкото покриват надницата на работника.

Кочаните с договори всъщност ще представляват система за почасово заплащане в селското стопанство, обясниха от социалното министерство. По този начин ще става и почасово наемане на домашни помощници, гледачки на бебета и възрастни хора и майстори за дребни ремонти.

С купуването на кочаните фирмите в земеделието ще са изрядни към работниците и бюджета, смятат авторите на проекта.

Три са номинациите ни за европейски гражданин 2015 г.

Три са българските номинации за тазгодишното издание на Наградата за европейски гражданин на ЕП, предложени от наши евродепутати. Те ще бъдат оценени от национално жури и ще се състезават за място сред лауреатите заедно с кандидатури от всички 28 държави членки. Ето и номинациите: Георги Господинов, от името на Мария Габриел (ЕНП); Теодосий Теодосиев, от името на Илияна Йотова (С&Д) и Емил Радев (ЕНП); и Народно читалище "Бъдеще сега 2006", от името на Илхан Кючюк (АЛДЕ).

Европейският парламент присъжда ежегодно Наградата за европейски гражданин. Тя има за цел да отличи

изключителни постижения в следните области: насърчаване на по-доброто взаимно разбиране, както и по-добрата интеграция между гражданите на държавите - членки на Европейския съюз; улесняване на трансграничното сътрудничество, също в областта на културата; принос за укрепването на европейския дух; дейности, които дават конкретен израз на ценности, залегнали в Хартата на основните права на ЕС. Единствено членовете на ЕП имат право да издигат кандидатури - по една кандидатура годишно. Тя може да е на отделен гражданин, група граждани, асоциация или организация.



Твоят кардиолог е тук!



Задай своя Въпрос Във форума



Намери твоя лекар в CredoWeb



Избери лечебно заведение

www.credoweb.bg



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 15 55; 0879 649 590

В епицентъра на медиите

Навръх празника на конституцията - 16 април - дойде добрата новина, че правителството застава зад идеята за конституционни поправки в съдебната сфера. Този извод беше неизбежен - без тях смислена съдебна реформа не може да се случи поне при сегашната "констелация" по върховете на съдилища и прокуратури. Накратко, упоритостта на Христо Иванов, добрата преценка на Борисов и наличието на критична маса разумни фигури в правителството в други ресори - Бъчварова, Кунева, Калфин, Дончев и т.н., дадоха резултат. Много е важно добрата заявка да бъде доведена докрай обаче: предпоставки и ресурси за това има, тъй като идеите, които се обсъждат, са реалистични и полезни.

Даниел Смилов, clubz.bg

Съдебната реформа, около която се обедини управляващото мнозинство, няма как да стане без свикването на Велико народно събрание. Само ВНС, както знаят и децата, могат да извършват промени във формата на държавно управление.

Георги Марков, bTV

Съдебната реформа не означава замяната на един ВСС с друг, защото това вече сме го виждали назад във времето. Промяната в съдебната система трябва според мен да започне с реформа на ниво "образование", защото потенциалът на

Стартът на съдебната реформа

хората, които ще се занимават с правосъдие, идва точно оттам. Ако няма конкретни действия, конкретни законопроекти и конкретни промени, Стратегията за продължаване на реформата в съдебната система би представлявала един добре написан лист хартия.

Не виждам нищо лошо в това да има различни мнения, различни позиции, само да няма отстъпление от самата Стратегия, само да няма стъпки назад, както каза и самият министър на правосъдието.

Лозан Панов, БНР

Освен извинение към колегите си юристи, чийто професионален празник оскверни с идеята за извънреден ремонт на конституцията, Христо Иванов дължи отговор на един ключов въпрос - КОЙ написа промените в Закона за съдебната власт и КОЙ има полза от пълната недосегаемост на съдиите освен самите съдии. Да, извинението е дължимо, защото промените в конституцията след нейното приемане в зората на демокрацията станаха по-чести от промените в учебници-

те по история.

Добре е, че все пак има една сериозна спирачка пред лекомислените и писани на коляно промени в Основния закон, колкото и парадоксално да звучи - това са депутатите, тези, които гражданите са избрали. Всеки народен представител, който ще гласува, ще е от значение, защото, за да се ремонтира конституцията, са нужни гласовете на квалифицирано мнозинство, т.е. тогава ще е важно дори как ще гласува и Ана Баракова.

Стефан Николов, "Труд"

Съдебната система има нужда от промени, но предложенията на Министерството на правосъдието са далеч от това, което ще подобри инвестиционния климат или ще възстанови доверието на гражданите във върховенството на закона. Добре е политиките, които тепърва ще мислят как и дали да променят конституцията, да са наясно с това, защото търпението на гражданите се е изчерпало...

Иван Христов, "Стандарт"

има развитие и по второто. Прокуратурата и съдът обаче не са равни по тежест институции и тяхното мнение не е еднакво важно при определяне на приоритетите на реформата. У нас огромната част от натовареността на съдилищата се формира от административни и граждански дела, по които прокуратурата участва като изключение. През последните няколко години дори търговските дела в окръжните съдилища са повече от наказателните.

Светлана Георгиева, "Сера"

Нашите политици се страхуват да сменят компрометираните, изхабени и дискредитирани кадри със знаещи, можещи и мотивирани да работят хора. Така че не институционалната форма е важна, а подборът на хората. Трябва да се намерят индивидуалисти, силни личности, а не протежета. А това, което вероятно ще замени у нас истинската съдебна реформа, е създаването на някаква структура по подобие на БОРКОР, поредна хранилка за партийни протежета, които няма да направят нищо смислено. Явно политиките предпочитат това, защото, ако бъде създаден истински антикорупционен орган, много бързо видни представители на разните ни "елити" ще се окажат арестанти и затворници.

Михаил Екимджиев, "Преса"

ПОСОКИ

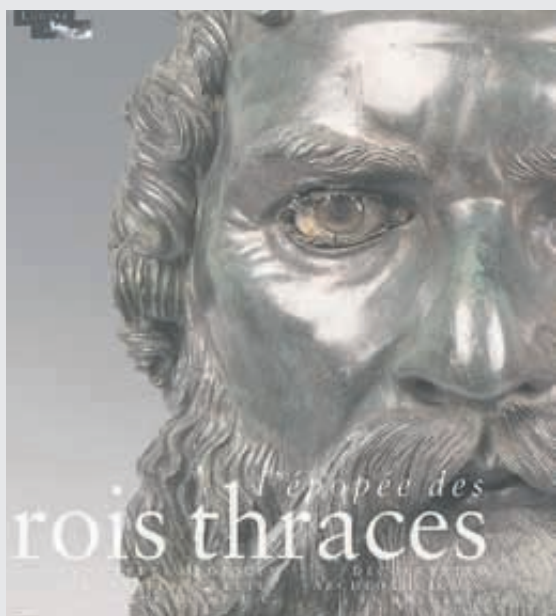
Жестокият данък



Петър ГАЛЕВ

Всеки град и квартал ли трябва да плати кръвен данък, за да се озаптят малцината дълбоко комплексирани жители шофьори? Малко ли е, че през ден ни опарва чуждата мъка от екрана и вестникарските страници! Същност ключът е в понятието "чужда". Съседското дете е прегазено, но това мен не ме засяга истински. Е, докато не ни засегне, ще газят децата, братята, приятелите и родителите ни. Защото няма как до всеки малоумен шофьор да има полицай. Но всяка улица минава покрай къщи с хора, които виждат какво става на пътя. Последният бабаит така си карал по принцип. И всички знаели това. Но не притиснали с протест властта да свали от колата мъжагата без връзка между мускулите на десния крак и мозъчната кора. Бдението започна, когато детето вече го няма. И така е всеки път. Криво-разбраното ни чувство за гражданска съвест е причина за много беди. У нас все още се смята за подлост да предадеш на полицията нарушител. Като добавим и често липсващата или неадекватна реакция от органите на реда, ако все пак получат сигнал, затваряме кръга на чувството за безнадеждност. Ясно е, че законите не са свършени и не се прилагат еднакво към всекиго. Това, което ние можем бързо да направим, е всячески да демонстрираме непримиримост към четиритактовите убийци. Ако шофьор идиот види, че хората го наблюдават, записват, спират..., май няма да смее да безчинства. В държавите, дето ги дъвчем за пример, никой не чака само на институциите. А властта, както чува протестите срещу бетонирането на природата, така ще чуе и желанието ни за драстични мерки срещу приматите на волана. Нали нямаме по-скъпо нещо от децата?

СТОП КАДЪР



Българските археологически открития от тракийския период вече се радват на интерес и в Лувъра

Как коментирате идеята да се върне под някаква форма наборната военна служба



Ген. Михо Михов, председател на парламентарната комисия по отбрана

Необходима е подготовка за действия в екстрени ситуации

Така поставен, въпросът се нуждае от дефиниране на гледната точка. Ако тя е в защита на държавата и за спасяване на нацията поради заплахата за териториалната ни цялост и независимост, то необходимостта от подготовка на хората във военното отношение е оправдана натовареност на бюджета и морално-волевата устойчивост на младежите. Такава необходимост имаше до края на Студената война. Ако гледната точка е щастието и спокойствието на отделно взето семейство, то

болшинството българи биха били против задължителната войнишка служба. И не става дума само за отсъствието от дома за две години на младия мъж. Нека никога не забравяме колко отгледани момчета не се завърнаха живи и здрави от казармата. И то не защото са загинали в сражение за отечеството, а поради лоша дисциплина в многобройната ни армия, където командирите не можаха да достигнат грижата за живота на новобранец. Аз си мисля, че трябва да намерим пресечната

точка на интересите на обществото и фамилията заради бъдещето на държавата ни. Масовите армии вече са отживелица, но човешката злоба и враждебност, ведно с природните бедствия и производствените аварии винаги ще ни съпътстват. Заради това младежите и девойките трябва да придобиват подготовка в рамките на не по-малко от три и не повече от шест месеца за действия в екстрени ситуации или при военни кризи като резерв на професионалната ни армия.



Корман Исмаилов, член на парламентарната комисия по отбрана

Може в гимназиите да има практическо обучение

По принцип аз съм против връщането на наборна военна служба под каквато и да е форма. В организация като НАТО, където ние членуваме, и след трансформацията на нашата армия тя вече е изцяло професионална, не мисля, че връщането към наборна служба ще подпомогне армията ни към постигането на стандартите и целите. Точно обратното. Може би с това се цели нещо друго. Защото, доколкото съм запознат с темата и колегите, които я предлагат, това е

насочено към постигане на цели, насочени към малцинствата. А аз не приемам това. Що се отнася до обучение на младите хора за справяне в стресови ситуации или нещо друго, това може да влезе в гимназиалното обучение. Спомнете си, че преди години имаше лагери за военна подготовка и обучение. В тях се даваше доста информация. Днешното време е такова, че информацията е изключително много. Има много предавания по медиите, в които се получава инфор-

мация за справяне при криза. Важно е практическото обучение, което може да се даде в гимназиите. Днешните млади хора са много информирани и имат повече умения и способности, отколкото ние имаме. Животът днес е по-сложен и ги прави такива. Не съм против въвеждането в гимназиите, например през последните две години от училище, на лагери и обучения, които да дадат именно практическите умения на младежите.



Иван Милов, председател на легия "Раковски"

Ще бъде жалко, ако млад човек не се е докосвал до оръжие

Аз като човек, а и с колегите сме коментирали като организация и ние сме "за" връщането под някаква форма на наборната военна служба. Но не като формата, която беше преди години. Може да се намери съответният механизъм младото поколение, това, което навлиза сега в живота, да бъде подготвено за реакция при кризи. Ще бъде жалко, ако един млад човек никога не се е докосвал до оръжие и не може да борави с него. Двата довода, които най-често се посочват в полза на въвеждането на наборна военна служба - отговорност, възможност за взи-

мане на решения в по-стресови ситуации, са напълно достатъчни, за да се приеме подобна крачка в обществото. Но да се намери компромисна форма - да кажем, продължителността да бъде шест месеца или три месеца, в които младите хора да бъдат научени на някакъв ред. Нашето поколение, което е минало през казармата, е изградило доста неща за личността си, за човека. Младият човек се поставя при различни условия от домашните. Да, малко са стресови, но пък тогава се изграждат и умения и се променя характерът. Всичко това ще бъде полезно в

бъдеще. За нашето поколение те бяха изградени и в казармата. Във всички цивилизовани държави, включително и в страните - членки на ЕС, младите хора биват ангажирани в някакъв вид обучения и те са подготвени как да реагират при по-стресови ситуации, как да носят отговорност, да се включат в помощ при бедствия и аварии и да носят оръжие, ако се налага. Затова нормално е една държава да може да си позволи и финансово подобно нещо.

Бисер ТЕРЗИЕВ

Най-голямата бариера пред изпълнението на изготвения "План за оздравяване и развитие на Групата на "Холдинг БДЖ" ЕАД за периода 2015-2022 г." е решаването на проблемите с изплащането на огромните дългове към кредиторите. Това коментира за "Животът днес" анализатор, запознат подробно с представения преди десетина дни пред журналисти, на кръгла маса и в транспортната комисия на Народното събрание огромен документ - 536 страници.

Поради това най-важният проблем, който трябва да се разреши в най-скоро време, е обявяването на приватизацията на "БДЖ - Товарни превози", обясни анализаторът. Причината е, че през последните години държавният жп карго превозвач работи в силно конкурентна среда, в която няма да оцелее, посочи той. Доказателство за това е падналият 2,33 пъти обем на превозените товари - от 20,175 млн. тона през 2007 г. на 8,658 млн. тона през 2014 година. През същия период частните жп превозвачи са увеличили обемите от 1,7 млн. т на 5,2 млн. т, пише в "Плана за оздравяване и развитие на групата на "Холдинг БДЖ".

Началото на либерализацията на пазара на железопътните товарни превози у нас беше положено през 2007 г.,

откогато скочи броят на частните железопътни превозвачи. Конкуренцията доведе до повишаване на качеството на предлаганите услуги и до относително намаляване на навлатата (превозните цени), което пък създаде условия за постепенно връщане на превоза на товари от автомобилния към екологичния железопътен транспорт. От началото на 2010 г. транспортният железопътен пазар е отворен и за пътнически железопътни превози, но в нашата страна все още оперира само държавната фирма "БДЖ - Пътнически превози".

Именно конкуренцията на пазара на карго жп превозите и фалитът на огромни фирми товародатели влошиха финансовото състояние

на "Холдинг БДЖ".

За това, разбира се, най-красноречиво говори финансовата загуба на холдинга. От 2002 до 2006 г. загубата намалява от -45,706 млн. лв. на -13,390 млн. лева. При влизането на България в ЕС за 2007 г. БДЖ изведнъж отчете сериозна печалба от 44,793 млн. лева, но последващият период и особено годините 2008-2009 г. бяха повратни за железницата. Резкият спад на всички основни финансови показатели беше резултат от комбинацията между липсата на държавна политика в областта на железопътния транспорт, изразено в недофинансирането от страна на държавата на пътническите превози по договора за обществена услуга (с 306 млн. лева), разразилата се у нас и по света икономическа криза и най-вече фалита на най-големия товародател - "Кремиковци" АД. Поради това приходите от продажби падат от 327,660 млн. лв. през 2002 г. на 214,966 млн. лв. през 2013 - до 204,795 млн. лв. през 2014 година.

Само през миналата година приходите от превозите на товари падат със 7 млн. лева, пише в плана.

В резултат на всичко това "Холдинг БДЖ" приключи 2008 г. със загуба от 8,564 млн. лева, която през 2009 г. скочи на 67,337 млн. лева. Предприетите по време на първия кабинет "Борисов" мерки за стабилизиране на холдинга доведоха единствено до намаляване на загубата до 46,376 млн. лв. за 2010 г., след което финансовият негатив отново започна да нараства - на 49,883 млн. лв. за 2011 г. - до загуба от 54,188 млн. лева, с която холдингът приключи 2014 година. Несъмнено любопитен обаче е фактът, че през този продължителен пе-



Оздравяват БДЖ с продажби и съкращения

● Само приватизацията на „Товарни превози“ ще успокои кредиторите

риод на спад рязко се увеличават приходите от продажба на скрап. Така само през 2014 г. БДЖ прибира 1,756 млн. лева от скрап, като увеличението спрямо 2013 г. е 790 хил. лева.

Като цяло приходите на холдинга от превоз на товари през 2014 г. са били 31%, от пътници - 17%, а приходите от държавна субсидия - 48%.

И какво излиза? Че държавата си отглежда железницата, която не работи на пазарни принципи.

Нещо повече - вследствие на намалената конкурентоспособност пазарният дял на "БДЖ - Товарни превози" в целия сухопътен транспорт, включващ автомобилен и железопътен (измерен като извършена работа в милиони тонкилометри), спада през последните 10 години от 24% на 5,7 на сто.

На този фон е повече от учудващо, че при намаляващия обем на работата - превозени пътници и товари, оперативните разходи на холдинга през миналата година са се увеличили с 21 млн. лева спрямо 2013 година!

За същия 10-годишен период (2005-2014 г.) БДЖ отчита и намаляване на превозените път-

ници с 23% и пътникокилометровата работа с 28 на сто.

В същото време задлъжнялостта на холдинга скача от 196,836 млн. лв. през 2002 г. на 565,184 млн. лева към 31 декември 2014 г.

38,284 млн. лв. от тях са към германската KfW IPEX BANK, от които половината - 65,9 млн., са просрочени. 154,187 млн. лв. са дълговете на холдинга по Втория облигационен заем, като всичките са просрочени. 91 млн. лв. дължи "Холдинг БДЖ" и за инфраструктурни такси на НК "Железопътна инфраструктура", 83 млн. от които са просрочени. Мрачна финансова картина!

За да бъде още по-черна тя, не бива да пропуснем и факта, че броят превозени пътници намалява от 33 283 през 2007 г. на 24,6 млн. през 2014-а, а приходите от продажбата на билети - от 17,5 млн. лв. на 10,7 млн. лв. Този огромен срив изглежда логичен при средната скорост на пътническите влакове от 47 км/час.

В резултат на цялата тази многогодишна негативна тенденция персоналът на "Холдинг БДЖ" намалява от 36 405 души през 2002 г. на 10 125 през 2014 г.

Странно, но въпреки че планът е за "оздравяване и развитие", за 2015 г. той залага нов спад на превозените товари със 158 хил. тона спрямо 2014 г. (1,82% спад), както и намаляване на приходите от тях - с 1,2 млн. лева.

Как може да се оздрави "Холдинг БДЖ"?

На този основен въпрос огромният 536-страничен "План за оздравяване и развитие на Групата на "Холдинг БДЖ" ЕАД за периода 2015-2022 г." отговоря кратко - с продажби и съкращения!

От заложените мерки се вижда, че най-голям ефект се очаква от продажбата на 70 локомотива и един вагон-отоплител - 8,5 млн. лв., както и на 1350 товарни вагона - 16,2 млн. лв. Освен посочените 24,7 млн. лв. БДЖ се надява да "спечели" и още над 5,4 млн. лева от неплащане на амортизационни отчисления за този продаден подвижен състав - или общо 30,1 млн. лв. положителен ефект. Освен това в плана е заложена и продажбата на недвижими имоти с очаквани приходи от това 14,7 млн. лева. Така на практика само от продажбата на движими и недвижими активи "Холдинг БДЖ" очаква да получи 44,8 млн. лева до края на "оздравителния период" - 2022 г., или 72% от всички заложи в плана приходи от "озд-

равяване", които са на обща стойност 62 млн. лева. Следователно очакванията са всичките останали десетки оздравителни мерки да донесат само около 17 млн. лева приходи.

По-голямата част от тях ще са от намаляването на фонд "Работна заплата" поради заложеното в плана поетапно съкращаване на 612 души

от "БДЖ - Товарни превози" и на 479 души персонал от "БДЖ - Пътнически превози". Любопитен факт е, че административният персонал на карго поделението на БДЖ е 16% от общия щат - 624 чиновници. Затова в плана е заложено отстраняване на "скритата" администрация - 280 бр. в бизнес центровете и локомотивните депа.

Както вече посочих, ефектът от всичките тези мерки ще е 17 млн. лв. за 7 години. Казано директно - едно голямо нищо. А и отдавна е ясно, че кредиторите не искат да чакат БДЖ, за да им върне огромните дългове.

Затова приватизацията на "БДЖ - Товарни превози" е единственият начин да се изплати сериозна част от огромните дългове

на холдинга към кредиторите, а това е и единственият вариант за постигането на споразумение с тях за разсрочване на останалите задължения.

Очакваните приходи от приватизацията на "БДЖ - Товарни превози" са 108 млн. лв. Сумата е посочена въз основа на оценката от 2012 г. на Агенцията за приватизация и следприватизационен контрол. Разбира се, през последните близо 3 години в карго превозвача са настъпили промени, така че ще трябва да бъде изготвена нова оценка на компанията, коментираха от "Холдинг БДЖ".

Най-важният въпрос обаче си остава дали този път ще се яви купувач. През 2013 г. единствен реален кандидат беше най-големият румънски карго превозвач "Груп Феровиар Ромън", който в последния момент отказа да подаде оферта, а интересът на руски жп компании се измести към железниците в Гърция.

Мила ХРИСТОФОРОВА

Една промяна в Закона за обществените поръчки, направена по времето на кабинета "Орешарски", отприщи в последните месеци истински бум от фирми на инвалиди. Съществували досега компании се пререгистрират и масово назначават хора с ТЕЛК или откриват дъщерни фирми, в които на щат са служители с ограничена трудоспособност. Инвалидите не са се радвали на такъв небивал интерес от времето, когато ТЕЛК-ът бе основание за покупка на автомобил без ред. Причината е, че според поправките в закона, ако инвалидна фирма кандидатства за обществени поръчки от определен списък, нейната оферта се ползва с преимущество. Нещо повече - ако за дадена обществена поръчка кандидатстват повече от една инвалидни фирми, офертите на останалите им конкуренти дори не се отварят. По този начин опитът да бъдат защитени от дискриминация фирмите на хора с увреждания вече дискриминира останалите играчи в подобни търгове.

Над 70 фирми на инвалиди са регистрирани в България само от началото на 2015 г. досега. За сравнение миналата година регистрираните подобни дружества са били под 10. През всичките десет години от 2005 до 2015 г. насам общият брой на фирмите на хора с увреждания, създадени у нас, е едва 130. Масовата пререгистрация в последните месеци се дължи на член 16 г) от Закона за обществените поръчки, приет първоначално като форма на облекчение за инвалидните фирми, които поне до онзи момент обикновено са бивали дискриминирани при възлагането на подобни поръчки.

Именно в него са разписани облекченията за тези дружества, при това така, че те могат да спечелят дори с по-некачествено

на и скъпа оферта.

Когато промяната в закона се лансира, тогавашният вицепремиер Даниела Бобева я мотивира и с аргумента, че през 2012 година едва три дружества на хора с увреждания са спечелили обществени поръчки у нас, въпреки че някои успешно са се пласирали на подобни търгове във Франция. Целта е била и синхронизиране на законодателството ни с европейското, но както често се случва, сме "пресолили" манджата и при това синхронизиране се отива в другата крайност - предимствата на инвалидните фирми стават толкова много, че на практика ги оставят без конкуренция. Аргументацията тогава е, че по този начин се създават и защитени работни места. Веднага се появяват анализи на експерти, че защитата на работните места е работа на държавата, а не на възложителите на обществени поръчки, които не са длъж-

Бум на инвалидни фирми заради обществени поръчки

● Ако кандидатстват дружества на хора с увреждания, по закон офертите на останалите дори не се отварят

ни да субсидират подобни социални дейности. Те предупреждават и за възможностите от възникване на новата далавера, която година по-късно вече е факт.

Текстът е приет още през пролетта на 2014 година, но с отложено действие - влиза в сила от началото на октомври.

Още след първите 2-3 месеца, в които действа той, за много от дружествата става ясно, че вече е невъзможно да печелят обществени поръчки по стария начин. За определени дейности те трябва задължително да посочват, че позицията е с преференция за инвалидни фирми. При това такива са около 400 дейности, посочени в специален приоритетен списък. Според член 16 г), ако възложителите търсят изпълнител за някоя от тях, те са задължени да уточнят изрично, че поръчката е за фирми на хора с увреждания. Останалите оферти не се отварят съгласно самия законов текст.

Изрично е посочено също, че ако в търга

участват фирми на хора с ТЕЛК, въобще не се гледат критериите, които е посочил възложителят.

По този начин например най-ниската предложена цена вече не е фактор, който играе някаква роля, по простата причина, че няма как да бъдат видени всички предложени цени.

Има и друг проблем - никой не проверява капацитета на фирмите на хора с увреждания, които кандидатстват за дадена поръчка. Едва след нейното възлагане става ясно дали спечелилото дружество въобще е способно да я изпълни. Вече е имало прецеденти да се възлага отпечатване на материали на дружество, което разполага само с една печатарска машина. В други случаи например като инвалидна е регистрирана... зъболекарска практика.

Според списъка дейностите, за които подобни фирми ползват преференции, са на практика неизчерпаеми -

става дума както за ушиване на работни облекла, ежедневни дрехи, чаршафи, изработка на обувки, мебели, лампи и доста видове техника, та до почистващи дейности, озеленяване и печат на рекламни материали. Собственици на фирми, които досега без проблеми са печелили подобни поръчки, разказват, че вече им е трудно дори да се доберат до отваряне на офертата си, камо ли до възлагане на подобна дейност. В същото време виждат как техни конкуренти регистрират малки дъщерни фирми и назначават инвалиди, за да могат в крайна сметка да спечелят.

Според нормативните актове няма задължително изискване собственикът на фирмата да бъде инвалид,

но има определен процент хора с ограничена трудоспособност, които задължително трябва да бъдат назначени, за да може дружеството да бъде регистрирано като инвалидно. Ако назначат незрящи, това трябва да бъдат 20% от персонала на фирмата. При хора с ограничен слух процентът

е 30 на сто. За работници с друг вид инвалидност - 50 на сто. Тъй като в компания от 100 или 200 души няма как тази пропорция да бъде спазена, обикновено се регистрират фирми с четири-петима служители, като се дава заявка до Бюрото по труда, че се търсят инвалиди за служители.

Обикновено те се назначават на минималната заплата, тъй като единствената им функция е да легитимират дружеството пред възложителите на обществени поръчки.

Възможно е да се играе и с ТЕЛК-овете, които, както отдавна се знае, невинаги се издават само на хора с ограничена трудоспособност.

Във всеки случай обаче в последния месец всеки ден се регистрират по пет фирми на инвалиди. Този бум вече притеснява и сегашните управляващи, които неотдавна предложиха изцяло нов Закон за обществените поръчки, вече качен за публично обсъждане. Всъщност на практика този член оцелява и самите инвалиди, които едва ли могат да видят реална обществена поръчка при конкуренцията на толкова много мним фирми.

Вицепремиерът и министър на труда и социалната политика Ивайло Калфин изрази остро тревогата и възмущението си по повод зачестилите през последните дни трудови злополуки, при които загинаха и пострадаха няколко души. "Ще инструктирам Главна инспекция по труда да засили контрола върху спазване на правилата за безопасност на труда. Не е допустимо работодателите и работещите да се отнасят с намалено внимание към човешкото здраве и живот", заяви вицепре-

Трудовите злополуки зачестяват

миерът. Специално внимание ще се обърне и на "консервирането" на строителни обекти преди активния туристически сезон.

По повод последния инцидент, взел жертви след срутването на хотел в комплекс "Слънчев ден", Ивайло Калфин заяви, че институциите ще бъдат безкомпромисни към работодатели и работници, наети без трудов договор, особено когато нерегламен-

тираният труд води до тежки увреждания и смърт. "Вече проведох разговор с министър Христо Иванов и се разбрахме да възложим на експертите законодателни промени, които да предвидят увеличена наказателна отговорност за работодатели, наемащи работници без трудов договор, които умират, докато си вършат работата. Ще предложим и увеличаване на паричните санкции за работа без дого-

вор", посочи Калфин. Той изрази надежда, че прокуратурата ще разледва бързо ролята на различните институции и лица, които имат отношение към трагичния инцидент.

В момента НК предвижда, когато някой изложи на опасност живота или здравето на трудещите се, да се наказва с до 3 години затвор или с пробация, както и с обществено порицание.

България е сред най-перспективните дестинации за приключенски туризъм в света



● С Любомир Попйорданов разговаря Галина Спасова

Любомир Попйорданов е сред пионери-те на алтернативния туризъм у нас, председател е на Българската асоциация за алтернативен туризъм (БААТ) - една общност, която вярва в силата на споделяния успех. Смята, че най-важното послание на собствената му компания е социалната отговорност. Очаква се през 2015 г. тя да стане първата наша туроператорска фирма със сертификата Travel life, има 3 първи награди на Българския дарителски форум за корпоративно дарителство.

Прави ли си туристическият бизнес като цяло изводи от поредната бурна дискусия, или пак се трупат констатации без последствия?

- Тревожното е, че дискусията за проблемите задава един премиер, а хотелиерският бранш предпочита да мълчи. Защото няма идея как да създаде доверие у българските туристи, мегакурортите ни са се превърнали в презастроени градове без хармония, има крайно елементарно познание за световните тенденции и квадратно мислене. И не е чудно, че 5-звездни хотели си позволяват цени като на къщи за гости. По-страшното е, че това не прави впечатление на Министерството на туризма и няма кой да сложи точка на нелоялната конкуренция. Сивата икономика е именно сред 4-5-звездните хотели в Банско, Слънчев бряг, Пампорово, Златните пясъци, а не при Дешка от Горно Драглище, Светла от Косовските къщи, Елена от "Старото школо" или Бойко от къща "Лаванда"... Имаме полярно развиващ се туризъм - т.нар. големи инвеститори, от които нищо добро не можем да очакваме и от друга страна, стотици малки предприемачи - къщи за гости, специализирани туроператори, малки хотели в затънтени места, създатели на иновативни атракции, които едва оцеляват във враждебна за тях среда. Тези последните са единственият лъч на надежда. Факт е, че бъл-

гарският турист вярва именно на тях.

- Преди 25 години алтернативният туризъм беше абсолютно непознат, а първите му стъпки любителски, от чист ентузиазъм. Как се разви?

- Това е обединяващ термин за различния път на хора, необръгнали от модела "Балкантурист", свежи и адаптивни, модерни бизнес приключенци. През тези 25 г. се родиха много стойностни идеи, на картата на туризма се появиха над стотина планински села, пръснати из Родопите, Стара планина, в подножието на Рила и Пирин, Странджа, десетки прекрасни винарни със сериозни заявки за качествен туризъм и отлично вино. Заговори се за зелени къщи, екотуризъм, приключения, археология, за завръщане към автентичните корени. Не пътуване, за да забравиш, а пътуване, за да си спомняш. Пътувания, които те променят. Това е туризмът на утрешния ден.

В устава на БААТ са изброени алтернативните форми - селски, екологичен, планински, приключенски (преходи със ски, със снегоходки, с планинско колело, с коне, спускане с лодки, гмуркане, проникване в неблагоустроени пещери, катерене и преминаване на алпийски маршрути с водач), тематичен - свързан с културно-историческото наследство, езотеричните места, религията, виното, местната кухня, етнографията, традиционната музика и занаяти, пътувания, развиващи

артистичните интереси.

- Твоята компания е окуражаващ пример за пробива в това предприемачество у нас.

- Тя има романтична история. Вярвахме, че можем да успеем, ако следваме своя път честно, без компромиси. Малко са компаниите с такива виждания, останали на пазара 25 години. Преживяхме критични моменти, но гледаме спокойно на бъдещето, защото имаме мотивиран и креативен екип, не познаваме текуществото. В нашата корпоративна култура има място за нови идеи, структурата ни не почива на йерархия, има нагласа да се работи и за каузи. Зареждаме се взаимно от нещата, които обичаме - катерене, йога, пътешествия, участие в протести. Определяме като свои постижения признаването на професията планински водач, налагането на България като разпознаваема дестинация за приключенски туризъм и на къщите за гости като продукт. Създадохме като на шега цели 2 фестивала - "Дни на приключенията" - за любителите на адреналина и пътешествията, и "Зелени дни" (шестото му издание ще е на 21-24 май в София) - за хората, които се интересуват от зелени идеи, от устойчив туризъм, биоземеделие, здравословен живот.

- На каква реклама залагате?

- Работим изцяло за добрия имидж и разпознаваемост на България, всъщност хвърляме повече наш ресурс за това, отколкото за

собствената ни реклама. Защото не можем да гледаме безучастно апатията на чиновниците или бездарието на наеманите по проекти PR компании. България за нас е кауза.

Имаме един наистина авторски продукт, без аналог, върху чието подобряване работим постоянно. Да, следва-

ките - трудностъпен финансов ресурс, нежелание да се прилагат законите, лоша демографска характеристика и неподходящо образование на човешкия ресурс, упадък на идентичността заради миграция от селата към града. Администрацията е най-големият противник на устойчивото и интелигентно развитие в бранша, тя носи определена вина за грозното лице на българския туризъм - Банско, застроеното Черноморие...

- Защо не налучкавате правилния път, реалните възможности?

- Не използваме инструментариума на глобализацията, не използваме близостта на най-важните за България пазари с перспек-

През тези 25 г. се родиха много стойностни идеи, на картата на туризма се появиха над стотина планински села, пръснати из Родопите, Стара планина, в подножието на Рила и Пирин, Странджа, десетки прекрасни винарни със сериозни заявки за качествен туризъм и отлично вино

ме пазарните тенденции, но се опитваме да продадем само това, в което вярваме. Няма да предложим пътувания с джип например или да се изкушим да заработим с бизнеси, убиващи местната инициатива.

Така че за нас рекламата не е самоцел, а отваряне на един прозорец.

- Какви са плюсовете, а също и пречките за развитие на "различния" туризъм у нас?

- Условието за бизнес у нас не са толкова лоши. България в много отношения може да развие своите конкурентни предимства, ако администрацията не е толкова крадлива и неефикасна в управление на публичния ресурс. Темата е дълга. Ако трябва да обобща преч-

тива - тези на Западна Европа. Предпочитаме да инвестираме в кампании в Русия, а напоследък в Китай. Нито лев за реклама в САЩ! Дори откритата изложба в Лувъра е пълен провал от гледище на дестинация България. Предпочитаме да обърнем най-плодородната земя в голф игрище, вместо да развиваме качествено земеделие. Да, моделът на интегрираното развитие (качествено българско земеделие - качествен туризъм) не се разбира. С природните ресурси се заиграваме опасно - с минивецове бяха умъртвени десетки реки. Имаме вековни гори и защитени територии, които оцеляват на косъм, вместо да станат фундамент на една икономика с висока

принадена стойност.

- Дефицитът на професионализъм и устойчиво качество остава основен дразнител за потребителя.

- Управлението в услугите е най-тънката материя. Да, най-често усилието се хвърля в създаването, после се поема по течението, най-често с посока надолу. Управлението на качеството е болезнена тема за българския туризъм, но все пак има отлични примери, аз бих посочил няколко "зелени къщи", сертифицирани от БААТ. Качеството те поставя на картата на пазара, но предполага непрекъсната работа, иновации, анализи, модерно мислене, създаване на собствена среда - мрежа от бизнеси на същата вълна. Тогава от устойчив бизнес модел лесно се прави преходът към разпознаваема собствена марка. Това е труд и постоянство.

- Какви акценти се очертаха на последния, пети форум "Планини 2015"?

- Българските планини и защитени територии са изключителен ресурс за развитие, който не следва да принесем в жертва на ски-те, така както си ги представят в инвеститорски кръгове. Приключенският туризъм бележи истински бум в световен мащаб - годишен ръст от 65% през последните 5 години. Туристическият пакет в посока България се продава от 100 евро нагоре на ден, като 60% от прихода отиват в местната икономика. България е вече на трето място в света сред перспективните нови дестинации за приключенски туризъм според данните на Adventure travel and trade association. Кампингите могат да бъдат много печеливш бизнес, отговорен към природата в местата от "Натура 2000" и отворен към местните общности. Натуралното земеделие, създаването на регионални марки храни и залагането на идентичността на Родопите, Рила или Пирин може да компенсират в голяма степен липсата на разпознаваемост на туристическа България.

Мирослава КИРИЛОВА

Разследване на журналиста Марин Николов от Нова телевизия разкри добре организирана схема за екорекет. Основната цел е под прикритието на благородната кауза за защита на околната среда да се реализира повече от успешен модел за бърза печалба. Със скрита камера медията заснема как бизнесмен с проект за газификация е рекетиран за 200 000 евро от псевдоеколог и сдружението му "Коалиция за устойчиво развитие". Срещу тези пари екоорганизации обещава да си мълчат за "евентуални замърсявания" вследствие на проекта за газификация, които според бизнесмена са напълно неоснователни.

Рекеторът е готов да оттегли жалба на сдружението си срещу ОВОС (оценка за въздействие върху околната среда, която се издава от Министерството на околната среда и водите) за бизнес проекта за газификация. Тази оценка е необходима за старта на много проекти, но понякога, пак по преценка на екоинспекторите, ОВОС не се издава. Десетките природозащитни организации у нас обаче често атакуват пред съда проектите, които нямат въпросната оценка, под предлог, че министерството не си е свършило работата по закон и има опасност от замърсяване. А някои от еколозите ди-

ректно искат пари от бизнесмените, за да оттеглят жалбите си пред съда.

"Според някои зелени активисти рекеторите в бранша са създадени най-напред от бизнеса и

държавата, като са викани с цел да подкрепят проекти срещу предлагани и даващи пари и облаги. А след това, с времето някои такива псевдоеколози сами почнали да искат пари от нови инвеститори, като инструментът за изнудване е жалбата до съда срещу Регионалната инспекция за околна среда и вода във връз-

Рекет притиска инвеститори

ка с проектите им. Така се утвърждава схемата, при която бизнесмените "наемат" зелена неправителствена организация, за да ги подкрепят на обществено обсъждане за съмнителни откъм екоизисквания проекти. Нещо като псевдоеколози за чистене на имидж пред гражданите, за да приемат проекта по-лесно", обясни Марин Николов пред в. "Животът днес".

Икономистът Владимир Каролев също е на "ти" с изнудваческата схема. "Истината е, че подобни рекеторски схеми не само засягат частни инвеститорски интереси, но и се отразяват негативно на държавата и на цялата икономика.

Ще ви дам един пример от практиката ми като съветник на икономическия министър Божидар Лукарски. Много голяма германска компания обяви, че не е открила голям завод в

България за 90 млн. евро заради дългогодишно забавяне на ОВОС и обжалване. Представители на компанията не използваха думата "рекет", а описаха случилото се като "странни екологични норми и изисквания" в България. Вследствие на това заводът беше отворен в Хамбург, което автоматично означава загуба за икономиката на държавата, пропуснати ползи и от гледна точка на отваряне на стотици нови работни места, внесени данъци в хазната и т.н. Нали се сещате, че законодателството в областта на екологията в Германия не е по-слабо?", попита риторично Владимир Каролев.

Според него държавата незабавно трябва да вземе мерки, за да ограничи подобен тип икономически престъпления и корупционни практики.

"Първата добра стъпка е виновниците, спипани в такива измами, да бъдат строго наказани

не само парично, а дори да ги грози затвор.

Скрита камера и запис от микрофон трябва да се приемат за доказателства в съда. Второ, обжалването в съда е невероятно бавно и невероятно евтино. Аз съм съгласен, че за първо обжалване трябва да са ниски таксите, за да имат гражданите достъп до съдебната инстанция и да търсят правата си. Но когато жалбата мине през съда и бъде отхвърлена, ако някой иска да обжалва втори път, би трябвало да го прави срещу по-висока сума. Подобен тип мярка би ограничила потока от несъстоятелни жалби, които се подават по един и същ проект и го забавят неимоверно", каза още Каролев. Той даде пример с откриването на пистата в Банско преди повече от десет години, когато екоактивисти са подали над 50 жалби по проекта. Всички те са отхвърлени и от двете инстанции на съда, но процедурата е отложила с повече от година откриването на пистата. "Тук не става въпрос за реални притеснения за околната среда, а за очевидни заяждания", отсече икономистът.

"Разследването на Нова телевизия със сигурност нанесе вреда въобще върху имиджа на екоорганизациите.

Естествено, трябва да бъде направено разграничение между истинските защитници на природата и тези, които търсят облаги от това. Единственият начин за противодействие на черния ПР е да работим още по-усърдно за опазване на околната среда, за здравето и живота на населението", категорична е Даниела Заричинова от сдружение "За Земята".

"Големият резултат от разкриването на схемата за екорекета е отварянето на една голяма и важна тема, която предизвика огромен обществен отзвук. От една страна, бизнесът в лице-

то на много свои представители и защитници се оплаква от подобни псевдоеколози. От друга страна, зелените сдружения се разграничават от уличената организация и предоставиха данни за връзките ѝ с конкретни инвеститори в големи проекти - връзки като спонсорства, като апартаменти и други", коментира Марин Николов. Според него в цялата тази схема

неправителствените зелени организации далеч не са единствените отговорни за подобен тип рекет.

"Те имат своя генезис в държавата и в бизнеса. В идеалните рамки неправителствената организация изразява позицията на гражданите и често това наистина е необходимо като гаранция за прозрачност срещу опасност от замърсяване, особено в една държава, чиито институции като цяло не са си извоювали доверието на стриктни и безупречни в контрола. Но ако една неправителствена организация взима пари, а гражданите, които представлява, въобще не го и подозират, тук предназначението се губи. Все едно аз като гражданин да газя из разкопана София, а някой, който уж ми защитава интереса, да е взел пари за компенсация на тревогите на гражданите, възникнали от изкопните дейности по даден проект, бил той за газификация или нещо друго. Инструментът срещу тази аномалия е по-силната гражданска активност на обикновения човек, който не е от неправителствена организация. Както и активност на тези, които се чувстват изнудвани - да подават сигнали, да говорят.

И накрая - необходима е повече гласност от самата държава по даването на екооценки и повишаване на прозрачността. Когато всичко е видимо и огласено, вероятността за корупция, изнудвания и други злоупотреби по звената държава - бизнес - неправителствени организации би намалела", категоричен е разследващият журналист.

МОСВ спира строежа на къмпинг „Юг“



"Днес (16 април, бел. ред.) ще бъде издадена принудителна административна мярка за спиране на строителството до плажа "Корал", защото има порок в процедурата, не е спазен Законът за биологичното разнообразие", съобщи по Нова телевизия министърът на околната среда и водите Ивелина Василева.

"Имаме изрично разпореждане на премиера Бойко Борисов и МОСВ и МРРБ да предприемем всички действия, така че да бъде спряно строителството", обясни Василева. "Община Царево е казала, че мястото, където се строи в момента, е урбанизирана територия, разрешението за строеж от 2012 година се оспорваше от ДНСК, но съдът се произнесе, че това разрешение е валидно", напомни министърът.

Създадена е комисия от експерти на МОСВ, МРРБ, ДНСК, Агенцията по кадастъра и БАН, която ще трябва да установи дали се строи върху дюни или не. "Аз смятам, че трябва да бъде премахнат бетонът, разпореждането на премиера е да се предприемат всички мерки", каза министърът на околната среда и водите. Ивелина Василева покани на проверката през следващата седмица Евгений Дайнов, който остро реагира срещу строежа на къмпинг "Юг".

Министърът благодари за сигналите на гражданите, които са в помощ на властта при разрешаването на редица проблеми.

Мирослава
КИРИЛОВА

"Сбъдването на една 20-годишна мечта." Така първият български космонавт Георги Иванов и директорът на Института за космически изследвания към БАН проф. Петър Гецов коментираха новината за асоциирането на България към Европейската космическа агенция (ЕКА). Историческото споразумение бе подписано навръх 36-ата годишнина (10 април 1979), откакто България стана шестата страна в света, изпратила човек в Космоса, след СССР, САЩ, Чехословакия, Полша и ГДР.

„Подписването на споразумение за кооперираща държава между Правителството на Република България и Европейската космическа агенция отваря изключителни възможности за развитие на българската икономика, наука и бизнес, защото възвращаемостта на инвестициите в аерокосмическия сектор е в пъти по-висока, отколкото в други икономически отрасли“, заяви министърът на икономиката Божидар Лукарски на официалната церемония по подписване на споразумението, която се проведе в Министерството на икономиката.

Членският внос на България към ЕКА е 1,3 млн. евро годишно, като е предвидено 85% от средствата да се връщат у нас под формата на инвестиции и финансиране за различни научни проекти. Министър Лукарски поясни, че до този момент страната ни е била единствената държава от Европейския съюз, която не е имала възможност да се включи в този свободен пазар на научни и технологични продукти и услуги, чийто годишен оборот достига до 6 млрд. евро. С подписването на спора-



Влязохме в орбитата на Европейската космическа агенция

зумението пред страната се откриват широки възможности за активизиране на научния и индустриалния потенциал, осигуряване на достъп до върхови технологии и развитие на бизнес в аерокосмическия сектор. България ще се включи и в петгодишната програма на Европейската космическа агенция - "План за коопериране на европейски държави", създадена специално за новоприетите държави - членки на ЕС.

"Призовавам бизнеса и научните среди да участват активно със свои проекти, за да се възползват максимално от големите възможности, които ни предоставя споразумението", каза още министърът.

"Истината е, че членството ни в ЕКА ще ни осигури много големи възможности не само от гледна точка на финансиране за развитието на космическите технологии, но и

ще ни даде редица стратегически предимства, свързани с трансфера на високи технологии и знания", каза пред в. "Животът днес" проф. Петър Гецов, който е един от водещите български учени в областта на авиокосмическото приборостроене и системите за автоматично управление на летателни апарати. Според него не можем да очакваме чудеса още в началото на

асоциирането ни, но постепенно, с повече инициативност и работа от страна на научните организации, частни фирми и бизнес, браншът ще се развие и ще си възвърнем не 85% от членския внос, а ще утрояваме привлеченото финансиране до 2-3 млн. евро.

"А интерес не липсва, особено сред младите", категоричен е Георги Иванов. Според него показателно за това е многобройното участие на ученици от цялата страна в ежегодния конкурс на фондация "Еврика" на теми, свързани с Космоса. Миналата година например кюстендилски възпитаници грабнаха първа награда за проекта си "Космически, геоложки, атмосферни и антропогенни фактори, влияещи на общия радиационен фон".

"България има сериозни традиции и квалификации в най-различни направления, като се започне от научните изследвания, през разработването и управлението на софтуер, та до роботика. Имаме отлични специалисти и ако подготвяме добри проекти, ще успеем да създадем добра инфраструктура и да привлечем повече млади хора. Достъпът до пазара на ЕКА ни дава възможност да спечелим сериозни средства

и да участваме в много успешни научни проекти. Трябва ни сравнително малко, за да се започне този позитивен процес на мултиплициране. Защото космическите технологии, както информационните, са свързани със синергизъм - всяка инвестиция в тях се връща многократно", убеден е директорът на Института за космически изследвания към БАН.

България има сериозен потенциал в приготвянето на космическа храна.

"Неслучайно страната ни е била трета в света след САЩ и СССР по поръчки за доставяне на храни за Космоса", обясни Георги Иванов. Той и много други космонавти са се хранили с чудесното на вкус, специално приготвено в България космическо меню - като се започне от всякакви плодове (кайсии, сливи, ягоди, пъпеши и др.), през супи и таратор до манастирски боб, мусака и сарми. Навремето целта на учените е била да подготвят храна, която да запази хранителните и вкусовите си качества, но в същото време да е лесна за консумация в условия на безтегловност. Всичко това се постига чрез т.нар. лиофилизация или казано по-просто - извличането на водата от хранителните продукти.

Процесът на тази високотехнологична консервация включва два етапа - дълбоко замразяване и впоследствие изсушаване в условията на вакуум. "Резултатът е, че храните губят 80% от теглото си и това, че са леки, ги прави възможни за пренасяне и употреба в Космоса" - обобща проф. Петър Гецов. Той допълни, че

именно осигуряването на достатъчно храна е един от основните проблеми за по-далечни пътешествия в Космоса, например мисия до Марс.

Изчислено е, че за един екипаж са необходими поне 50 тона храна, което заема 50% от товароносимостта на повечето ракети носители, която е ограничена. За да се справи донякъде с този проблем, НАСА миналата седмица съобщи, че започва изграждането на роботизирани платформи, които да строят космически площадки и дори цели космически кораби на модули извън орбитата на Земята. Апаратите ще се проектират така, че с готови конструкции и суровини да градят извън орбитата на Земята по-леки ракети, на които няма да им е необходима голяма мощност, за да преживеят "драмата" с преодоляването на земното притегляне. Подобни ракети, тръгващи от Между-

народната космическа станция или от други междупланетни площадки, ще имат по-голям потенциал да достигат далечни дестинации като Марс и Венера например.

България има капацитет за участие в доста проекти на ЕКА,

тъй като много организации, институти, малки и средни фирми и в момента се занимават с научни изследвания, свързани с Космоса. "Имаше недоволство от страна на бизнеса, че не сме членове на Европейската космическа агенция, която предлага привлекателни и интересни проекти. Тази пречка вече е премахната, качихме се на влака, така че всички е в нашите ръце", обобща проф. Петър Гецов. Според думите му все още не можем да говорим обаче за индивидуално участие по различните проекти. ЕКА обикновено обявява мащабни проекти, които изискват сериозен капацитет и финансиране от 1-2 милиона евро. Ето защо проектите се изпълняват най-често от поне три партньорски европейски държави. "Едва ли ще бъдем водещи в някакво направление, но бихме могли да се включим като частични изпълнители на някои от тях.

В момента например се финансират два мащабни, многомилиардни проекта - за джипиес навигация и за глобално наблюдение на околната среда и сигурността. Първата работа на научните среди и бизнеса е да потърсят с коя европейска западна фирма можем да си сътрудничим. След това, ако бъдем одобрени, ще се включим в направленията, където сме силни, например в някакъв етап на междинни изследвания, които не са предмет на дейността на големите компании, но са добре финансирани. Това може да бъде нашата ниша, откъдето да започне постепенното ни развитие", каза проф. Гецов.

"Пожелавам оттук нататък на всички заети в космическата сфера българи да работят по-сериозно, а България да заделя по-голям бюджет за наука. Ако започнем да градим добра основа оттук, ще стигнем и до Космоса!" - каза първият български космонавт, 74-годишният Георги Иванов.

Александра КОРЧЕВА

В хладилника на българина винаги може да се открие кофичка кисело мляко или бучка сирене. Това, което не знаем, е, че все по-често гореспоменатите продукти намират постоянно присъствие и във всекидневното меню на западноевропейци и японци. Традиционните за нас продукти като киселото мляко и саламуреното сирене се превръщат във все по-разпознаваеми и търсени от потребителите по цял свят.

Оказва се, че всяка сутрин повече от половината домакинства в Страната на изгряващото слънце закусват българско кисело мляко. Това сочат данните от проучване на японската компания "Мейджи корпорейшън", представени на 8 април на среща между министъра на икономиката Божидар Лукарски и президента на компанията г-н Кадзуо Кавамура. В момента в Япония продуктът българско кисело мляко на "Мейджи" е по-известен като бранд от "Кока-кола" и "Данон", а 57,5 на сто от японците асоциират България с киселото мляко, сочи още проучването.

По данни, които Министерство на икономиката предостави за в. "Животът днес",

износът на млечни продукти през последните три години (2012-2014) бележи сериозен ръст.

Ако през 2012 г. той се е равнявал на 95 млн. евро, то през 2013 г. достига 113 млн. евро, а през 2014 г. - 117,2 млн. евро.

Най-голям дял в експорта на млечни произведения имат саламурените сирена, износът на които през 2014 г. достига 63,2% от общия обем или 74,1 млн. евро. Ако се прибави и износът на прясно сирене и топени сирена, то делът на тяхната група достига почти 83% от общия експорт на млечни произведения.

Най-много сирене изнасяме за Германия. През 2014 г. почти 26,5% от износа на български сирена отива за немския пазар. Предходните години дестинацията-първенец е била Гърция, но експортът за южната ни съседка остава на второ място през 2014 г. с 21,3%, следвана от традиционните пазари извън ЕС като САЩ (13%),

Австралия (7,6%), Ливан (6,9%).

При пресните сирена експортът е насочен основно към Гърция - 91%, почти 65% от топените сирена, които изнасяме, отиват за Ливан.

"Над 80% от произведеното козе и овче сирене в момента се изнася. В последните три години експортът достигна до нива, каквито не е имало от десетилетия", коментира г-н Симеон Присадашки, заместник-председател на УС на Асоциацията на млекопреработвателите в България. "Единственият млечен продукт, който търпи положително развитие като консумация от европейския потребител, това е саламуреното сирене. В Европа са познати над 500 вида сирене, като към момента консумацията на повечето от тях е или в застой, или спада. Потреблението на бяло саламурено сирене обаче търпи сериозно развитие."

Г-н Присадашки допълни, че в голяма степен този успех се дължи на системната политика на Гърция за реклама на патентованото гръцко сирене фета, а голяма част от европейците припознават българското саламурено сирене като фета. "Преди да влезем в ЕС, имяхме проблеми с из-



носа на млечни продукти заради това припознаване на саламуреното сирене като фета. Сега вече сме общ пазар и тази пречка отпадна", заключи г-н Присадашки.

По-особено е положението с разпространението зад граница на българско кисело мляко.

Тъй като то е нетраен продукт, делът от общия експорт на млечни продукти на вече подквасеното мляко е сравнително нисък - 6,7%.

Разпространението на българско кисело мляко на по-големи разстояния се осъществява чрез експорт на българските закваски. През 2014 г. износът бележи леко увеличаване

в сравнение с предходната година. Закваските се изнасят както в съседни държави като Турция и Македония, така и към по-далечни страни като Иран, Ливан, Финландия, Гватемала, Чехия, Япония, Китай.

Голям проблем, който сериозно засегна сектора на млякото и млечните продукти, беше ембаргото, което Русия наложи над вноса на хранителни стоки от ЕС като контрамярка на санкциите на Европа във връзка с кризата в Украйна. В резултат на забраната за достъп на стоките от ЕС до руския пазар последваха редица негативни ефекти. "Това доведе до свръхпроизводство и липса на пазари.

Получи се едно свръхпредлагане на европейската продукция, но не се стигна

до драстично понижаване на цените.

В Европа (бел. авт. - страните от т.нар. първа писта) защитиха собствените си пазари. Т.нар. нови пазари - в т.ч. България, Румъния, дори и Гърция, бяха най-силно засегнати от ембаргото. Върнатите доставки готова продукция се оказаха пагубни", коментира г-н Присадашки.

Премахването на достъпа до голям пазар и преустановяването на функционирането на каналите за дистрибуция безспорно вредят на всички брънки във веригата на производство и експорт. В случая с износа на млечни продукти най-ощетени се оказват производителите. "Млекопреработвателите, колкото и да са засегнати, могат да се пренастроят - могат да спрат да изкупуват или да започнат да изкупуват мляко от чужбини. Докато фермерът не може да каже на кравата да спре да дава мляко. От друга страна, прекратяването на бизнес с производство на мляко е твърде тежка стъпка, защото само за да заработи един такъв бизнес, са нужни поне 5 години", допълни г-н Присадашки.

Понастоящем ЕК работи по мерки за подкрепа на пазара на млечни продукти,

а те се изразяват в осигуряване на възможността производители на масло и на обезмаслено мляко на прах да бъдат подпомогнати за частно складиране на стоката, както и временно частно складиране на определени видове сирена.

Въпреки трудностите производството и експортът на български млечни продукти е сектор, бележещ сериозна крачка напред. За да продължи положителното развитие, трябва да се впрегнат доста усилия и управленческа далновидност. По информация на Министерството на икономиката освен на традиционните пазари като страните от ЕС и съседите българските продукти срещат добър прием и имат потенциал и в по-далечни дестинации като САЩ, Канада, Австралия, страните от ОНД и Кавказкия регион и арабските страни.

Държавата няма право да дава субсидии за износ на желаещите да стъпят на европейския пазар, но има механизми за подпомагане на експорта към трети страни. Това може ефективно да стане и чрез търговските мисии, които да създават добра комуникационна мрежа и контакти със заинтересовани страни. От значение е също така са и множеството национални и европейски програми за промотиране.

Програмите за помощ на малки и средни предприятия на Министерството на икономиката са друг пример за подпомагане. "Малките и средните бизнеси всъщност имат много голям шанс да встъпят успешно на външните пазари, защото те са много по-гъвкави от големите", коментира г-н Присадашки.

Ас. д-р Елица Стоилова е преподавател в Пловдивския университет „Паусий Хилендарски“. Тя коментира специфичната роля на киселото мляко като част от културната и кулинарната идентичност на българите:

"Българското кисело мляко е не само част от кулинарните традиции на българина, но с течение на времето се е наложило като национален символ. Това не е процес, който е станал от само себе си. Зад налагането и утвърждаването на определени храни или продукти като национални символи стоят определени исторически и политически действия. Самото именуване "българско кисело мляко" е сравнително късно, води началото си от 30-те - 40-те години на XX век, когато се осъществява процесът на индустриализация на млекопроизводството. Именно тогава започва да се говори за киселото мляко като изконно българско

и то да се произвежда в занаятчийски млекарници за градското население. За приемането на даден продукт като национален символ трябва и вътрешно единство на признаването и приемането на тези символи. Всеки запитан българин би посочил киселото мляко като типичен национален продукт, с който се гордее и който е популярен и извън пределите на страната.

Глобализацията е свързана както с движението на хора, стоки, капитали, идеи, но също и с износа на ноу-хау и технологии. Тук се корени един от основните проблеми, а именно доколко традиционен локален продукт може да се произведе извън границите

на района и да запази своите отличителни специфики. Разбирането на чуждите производители и консуматори и това какви символи и значения носят тези продукти е друго предизвикателство. Доколко бялото саламурено сирене не е вече трайно обвързано с наложеното от Гърция фета и доколко българското кисело мляко се разпознава като отделен специфичен продукт?

Българската държава пренебрегва значението на това да наложи навън продуктите, които разпознава като традиционни. Има голяма нужда от тяхната допълнителна популяризация, реклама и най-вече юридическа защита на международно ниво."

Иван е студент втори курс със специалност "Социология" в частен ВУЗ у нас. Работи като брокер на застрахователни услуги и не е посещавал учебното заведение от началото на втория семестър, защото по думите му на нищо не ги учат. Неговите родители обаче плащат солена такса и след година-две той ще получи диплома.



Ключ към заетостта е не дипломата, а уменията

Много от днешните студенти в България подобно на Иван няма да работят по специалността, която са завършили. Ралица е също втори курс, но в холандски университет. Учи финанси и не знае дали някой ден ще се върне в България. Избрала е да продължи образованието си извън страната, защото мисли, че в чужбина ще получи по-качествени знания по избраната специалност и че ще има повече възможности за намиране на работа. Какво е общото между тези два на пръв поглед коренно различни случая? Висшето образование, което с малки изключения дава дип-

лома, но не и конкретни знания или умения. Със скъсаната връзка между образованието и изискванията на работодателите от години се занимават редица неправителствени организации, сред които Българската стопанска камара (БСК). Световната банка (СБ) също следи въпроса. И камарата, и банката представиха наскоро проучвания и разработки, описващи особеностите и тесните места, свързани с квалификацията и пазара на труда.

Това, което отличава България от останалите държави, е, че тук образованието на жените играе съществена роля за тяхната заетост - коментира Вик-

тория Левин, икономист от СБ, по повод на оповестената първа част от мащабно изследване на пазара на труда у нас. И продължава: - При мъжете картината е малко по-различна: те се доказват пред работодателите не с диплома за образование, а с умения, опит, с професионални постижения. Когато се наема на работа жена, работодателят отдава тежест на формалното образование.

Д-р Томчо Томов, който ръководи проекта на БСК "Национална мрежа за оценка на компетентностите", вижда проблема по друг начин:

Работодателите не че подценяват дипло-

мите, но на предно място поставят реалните умения, които притежават кандидатите. От няколко години Европейската и Националната квалификационна рамка поставиха условието, че образованието трябва да завършва не с оценки, а с реално придобити знания, умения и компетентности, които веднага след завършване да могат да бъдат демонстрирани. Стратегията за развитие на висшето и професионалното образование изисква да има профили на учебните програми за всяка специалност, които да са не само деклариращи, а да се види как съдържанието на плановите и програмите



води до определена компетентност.

Според Томов трудностите при намиране на работа на редица висшисти се дължат, от една страна, на липсата на държавно планиране, което допуска пренасищане на пазара с един вид специалисти и недостиг на други. Необходими са и редица промени в одобрението на програмите, счита още той. Автономността на университетите е международна традиция, но много често в учебното съдържание се включват дисциплини, които преподавателите могат да изнесат, но които не са съобразени с новите тенденции, с потребностите на пазара на труда, с технологичното развитие на съответните сектори. БСК си

сътрудничи със 17 университета по програмата за оценка на компетентностите.

За да се върне доверието на студентите във висшето образование у нас обаче, системата трябва да се реформира. Едно от ключовите условия е промяна на финансирането, което към настоящия момент залага на количествения принцип, не на качеството: плаща се за брой студенти, а не за усвоени знания.

Препоръката пък към тези, които искат да поддържат професионалните си умения на ниво, е да продължават да учат.

Виргиния СТАМАТОВА
БНР - Радио България
www.bnr.bg/radiobulgaria

ДЕФИЦИТНИТЕ ПРОФЕСИИ

Д-р Томчо Томов посочи основните сфери, в които пазарът на труда в момента буквално се задъхва от недостиг на квалифициран персонал. Критичен е дефицитът в медицинските професии - лекари, фармацевти, медицински сестри, парамедици, здравни мениджъри. Аналогично е положението при биоинженерите, учителите и социалните работници. Не достигат специалисти в софтуерната индустрия, нанотехнологиите, мехатрониката, мобилните комуникации, приложните науки, енергетиката, химията, строителството, машиностроенето. Нараства потребността от специалисти в туризма, промишлената екология, промишлената електроника, на квалифицирани хора с профил във високите технологии, електромобилите, производството на компоненти за автомобили. Остава устойчива нуждата от бизнес анализатори, финансиста, маркетингови специалисти, функционални мениджъри, консултанти.

С оглед трайното ориентиране на пазара на труда към търсенето на компетентности, а не толкова на дипломи, "през следващите години МТСП ще работи съвместно с БСК в започнатия от камарата процес на разработване на компетентностни модели за упражняване на конкретни професии в ключови сектори на икономиката", заяви на форума зам.-министърът на труда и социалната политика Гълъб Донев.

Според него дефинирането на необходимите компетенции за определени професии ще спомогне за по-адекватното определяне на потребностите от работна сила с определени знания и умения и ще допълни вече разработените прогнози за търсенето на труд.

Зам.-министър Донев съобщи също, че от 2016 г. социалните партньори ще изготвят краткосрочните прогнози за развитието на пазара на труда и потребностите от квалифицирана работна сила, които след това ще се използват при формирането на политики най-вече в органи-



зирането на обучения, съответстващи на потребностите.

Според демографски разчети между 2010 и 2050 г. най-многобройни в страната ще бъдат 50-52-годишните. Страната ще изпита и най-резкия спад в броя на населението в трудоспособна възраст - за същия 40-годишен период се очаква България да загуби 30% от населението поради ниската раждаемост и миграцията.

Гергана ПЕТКОВА

В днешния дигитален и свързан свят за младежите е задължително да могат да пишат и говорят на най-популярния на планетата език - английския. Той им е необходим за общуване с техни връстници от цял свят в социалните мрежи, за търсене и разбиране на информация в интернет, за учене и следване в чужбина и за успешна реализация на международния пазар на труда.

Как обаче да се избере най-подходящият и полезен за учениците метод на обучение? Прекрасно е да се чете Шекспир в оригинал, но съвременният английски отдавна вече не е същият. Учебниците трябва да отговарят на нуждите на днешните младежи, да бъдат интересни и забавни, да задържат вниманието им и да ги учат на естествен, жив и съвременен английски. Също така, за да се усвои по-добре представеният в учебника материал, е важно да се дискутират въпроси, които вълнуват младите и са част от ежедневието им. Именно върху всички тези изисквания набляга новата система FOR REAL, която издателство "Просвета" предлага на пазара у нас.

FOR REAL е написана специално за гимназисти, които изучават английски като първи или втори чужд език. С FOR REAL те научават съвременния език, при това по начин, който забавлява, не натоварва с излишна информация и е лесен за прилагане. Системата е модерна и интерактивна и по интересен начин учи на ежедневието на езика, използван от младите в англоговорящите страни. Чрез фотоистории учениците се запознават с разнообразни изразни средства, а в упражненията се набляга на употребата на езика в реални ситуации. Фокус се поставя върху уменията за общуване и съвременната лексика. Не се представя просто "суха граматика", ученето е интерактивно занимание с практическа насоченост.

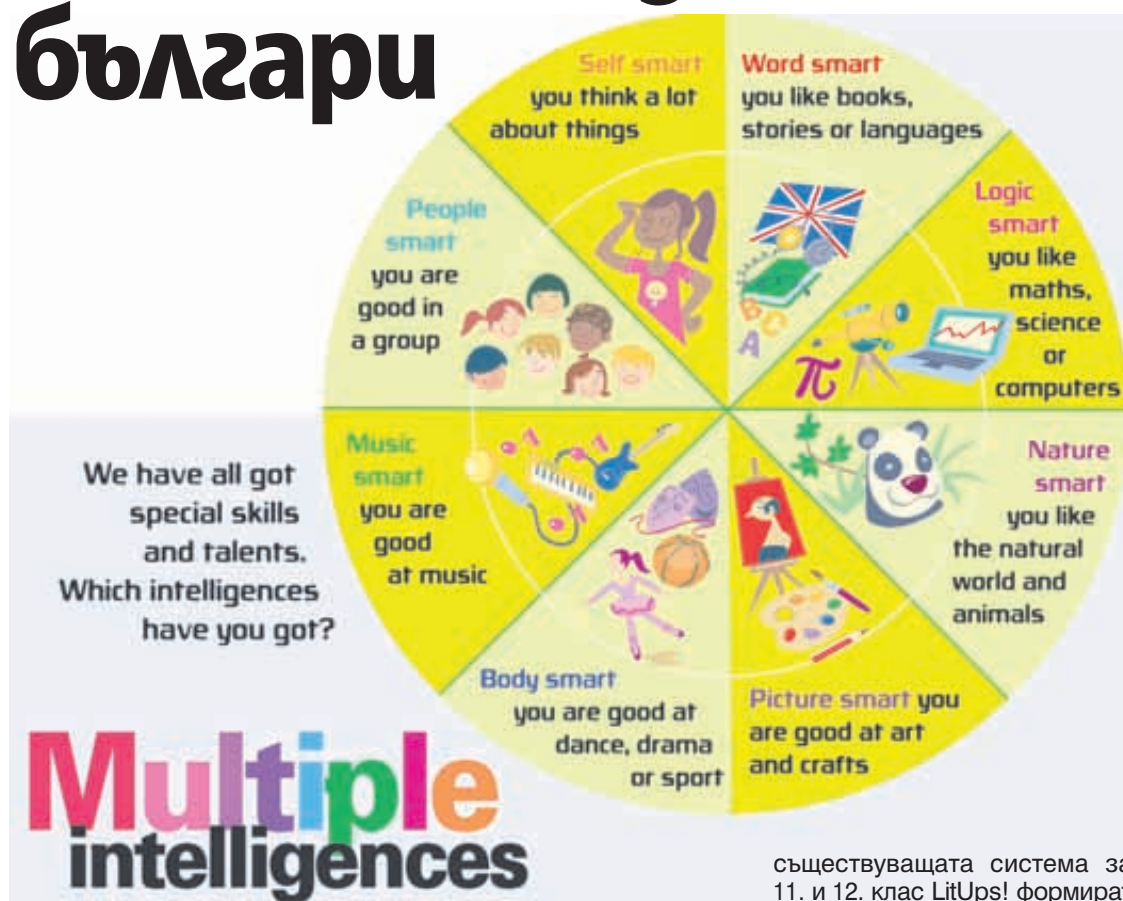
Системата се състои от четири ясно и добре структурирани части, като започва от ниво A1 за начинаещи и стига до междинно ниво B2. Освен учебник тя включва и интерактивни помагала за учениците. Мултимедията им предоставя упражнения за перфектното произношение, за усвояване на граматиката и лексиката чрез игри, тестове и диктовки. Електронната платформа им позволява да работят в предпочитания от тях стил - онлайн. Не са пренебрегнати и нуждите на преподавателите. В книгата за учителя има много допълнителна информация, аудиодискове с текстове и песни, а чрез електронната платформа работят директно с всеки ученик от класа. А

What is happiness to you? Well, it means different things to different people.

Happiness is...

- dancing all night
- going to a party
- scoring a goal
- sunbathing
- jogging
- learning a new song or guitar chord
- playing the latest computer game
- listening to my favourite music
- painting a picture
- buying new clothes
- getting text messages
- playing with my pet
- seeing a good film
- reading a great book
- writing my diary or blog
- going to a cool museum

Истински английски език за младите българи



дискът Testbuilder дава възможност на учителя за броени минути сам да съставя тестове на компютър.

За езиковите гимназии с интензивно изучаване на езика е предвидено разпределение на часовете така, че чети-

рите части на системата да се усвоят от 8. до 10. клас. От 11. клас се прави плавен преход към изучаването на език чрез литература, както изисква програмата на Министерството на образованието и науката (МОН). Така FOR REAL и вече

съществуващата система за 11. и 12. клас LitUps! формират цяла единна система 8.-12. клас. LitUps! Essentials in British and American Literature for the 11th Grade е българският учебник по британска и американска литература, който беше обявен за най-добър в Европа на

Панаира на книгата във Франкфурт през 2014 година.

Когато английският се изучава като втори чужд език, FOR REAL покрива учебната програма от 9. до 12. клас - по едно ниво за всяка учебна година. Системата е подходяща и за професионалните гимназии, в които езикът се изучава в повече часове. Учителите в тези паралелки ще получат разпределение, съобразено с броя на часовете и изискванията на МОН.

Друго голямо предимство на FOR REAL е, че подготвя учениците за изпитите на Кеймбридж (PET, KET, FCE) и Тринити, тренира ги да мислят на чуждия език и да се стремят към гладък и естествен изказ. Учебниците съдържат специални раздели, посветени на уменията писане и говорене по формата на изпитите, както и раздел за затвърдяването на лексиката.

Автори на учебниците са Мартин Хобс и Джулия Стар Кедъл. В екипа със сериозен принос участва и Ивелина Казакова, преподавател по практически английски език и общество и култура в СУ "Св. Климент Охридски". Така единствено във FOR REAL има и систематизирани текстове и дейности, посветени на България. Това помага на младежите да разказват със самочувствие на английски език за културата, природата, историята и традициите на страната си.

С FOR REAL часовете по английски език са интересни за учениците. Учебниците, допълнителните материали и интерактивните опции са така съставени, че ученето да бъде и полезно, и забавно. С тази нова система се набляга на цялостен интерактивен курс по съвременен английски език, който е и мотивиращ, и увлекателен за учениците.

За да даде по-цялостна представа за предимствата от изучаването на английски език с FOR REAL, издателство "Просвета" ще представи системата чрез различни дейности. На 15 април се проведе онлайн семинар с участие на авторите на тема "Skills for life with FOR REAL" - най-новата система по английски език, който може да се гледа безплатно в YouTube канала на "Просвета" www.youtube.com/prosvetaad. В периода 20 - 24 април 2015 година системата официално ще бъде представена на семинари с учители в страната.

ПРЕДИМСТВАТА НА FOR REAL:

- развива уменията за слушане, говорене, четене и писане
- предлага интересни текстове
- представя съвременна, жива лексика
- фокусира се върху уменията за общуване
- набляга на правилното произношение и интонация
- най-добро качество на достъпна цена

Системата може да се поръча от представителите на "Просвета" във всички областни градове и от търговските обекти на издателството (виж www.prosveta.bg/information-centroves). Онлайн можете да поръчате на www.store.bg, www.mobilis.bg, www.helikon.bg, www.ciela.bg.





ПЛАМЕН КАПИТАНСКИ ОТНОВО СЕ ПРЕКЛАНЯ ПРЕД ПРЕПОДОБНА СТОЙНА

Настоящото издание с иконописни изображения на Преподобна Стойна, дело на художника Пламен Капитански, отдал сърцето и душата си в пресътворяване на образа ѝ от 1999 г. до сега, излиза на бял свят по идея на многобройни почитатели на твореца и се посвещава на тях.

"Обърнете внимание на иконите му, те са извън всякакъв канон, но излъчват нещо божествено. Енергията, с която въздействат, е извън общоприетата рамка. Съчетанието на цветовете в някои от тях е в разрез с всички закони на естетиката, но платната му стоят някак естествено, сякаш не биха съществували един без друг. Такъв е натюрелът му, може да мине за махленски побойник, но в следващия момент да заговори като потомствен аристократ. Тези противоречия в характера му и темперамента личат в работата му и я правят уникална, кара те да мислиш, чувстваш и настръхваш. Асоциации, дързост, емоция, еротика, естети-

ка, експресия, бъдеще, минало, ВЕЧНОСТ, усетете ги...", пише Ангелин Балсамаджиев.

"Можете ли да назовете в България човек, приет от папата, приветстван в Лондонския Tower и отхвърлен от английската кралица?", са уводните думи на британски журналист от Business Spotlight.

Пламен Капитански е роден на 18 април 1964 г. в София. През 1983 г. завършва Художествената гимназия, а през 1991 г. и Художествената академия в София със специ-

алност „Стенопис“.

Първите закупени картини от автора, още докато е студент, са направени от Лоренцо Куин, един от синовете на Антъни Куин, участвал в заснемането на испанска продукция на филм за Салвадор Дали в Академията.

До 1999 г. художникът е известен предимно със своите рисунки и картини. Поради тежка алергия за известно време творецът преустановява рисуването и започва да посещава редица манастири из страната.

Завръща се към рисуването със стенопис - фреска на св. Георги в храма в с. Златолист, където е живяла последната българска неканонизирана светлица Преподобна Стойна. Година след това рисува икони на Иисус Христос, Дева Мария и Патриарх Евтимий, които дарява на най-старата християнска църква в България "Св. Троица" в Кръстова гора. Хората, посещавали църквата, твърдят, че иконата на Дева Мария е чудотворна.

През 2000 г. заминава за Лондон, където живее шест години. Нарисуваният от него портрет на Ричард Лъвското сърце е част от частната колек-



ция на кралицата в лондонския Tower.

"Пристигнах в Лондон през 2000 г., зареден с огромна енергия и с мисълта "Сега ще се боря с големите". Оказа се, че не са толкова големи, когато човек мине през тях. Виждам, че всеки има амбиция да пребори света, но дори и да постигне върхове, вижда, че истината и целта са се изместили. Всъщност тази дума "преборване" не важи за из-

куството, където човек просто показва какво представлява. В Лондон животът е наситен, няма трудно и лесно. Нужна е пълна концентрация. Там целият свят напъва да се докаже. И аз, каквото можах, направих..."

На 28 октомври 2002 г. подарява своя икона "Благословената Дева Мария" на Негово Светейшество папа Йоан Павел II и получава от него благодарствено писмо.

Книгата „Преподобна Стойна, пресътворена от Пламен Капитански“ може да бъде закупена в галерия „Пентименто“ в София, ул. Гладстон 8, работно време - Вторник до неделя от 16-19 ч.

ВЕЛЪО ГОРАНОВ ПРЕДИЗВИКВА ПАНИКА В ТЕАТЪРА

Многобройните почитатели на най-великия ни мим Велъо Горанов са в истинска паника - билетите за новия му спектакъл "Паника в хотела" са изкупени за два месеца напред. Не само защото Велъо участва в тази ужасно

смешна комедия, брилянтно написана от Джон Мърей и Алън Борез, но негово дело са постановката и сценографията. Както и актуализацията на текста.

Пиесата, чийто първообраз е едноименният филм на братя Макс,



И ЗАЛПОВЕ СМЯХ В ЗАЛАТА



има "театрален" сюжет. В хотел "Мистрал" успява да се настави 24-членна театрална трупа, която готви ново представление. Докато директорът на театъра за пореден път очаква спасителя-спонсор, сметката им за храна и нощувки набъбва до умопомрачителните 24 хил. евро. Администрацията е в ужас, но не успява дори да ги изгони. След десетки сюжетни изненади и комични обрати артистите успяват да превърнат хотелската бална зала в театрална и да осъществят своята премиера.

В "Паниката" участват всички млади актьори, назначени отпреди няколко месеца, които заедно със "старите пушки" предизвикват залпове смях сред публиката. Велъо е поверил ролите на Красимир Куцупаров, Николай Стоянов, Петър Райжеков, Николай Тодоров, Анна Петрова, Сашка Братанова, Дидо Мачев, Таня Кожухарова, Цветан Стефчов, Микаела Стоименова, Емил Марков, Жанет Миовска и Никоела Попова.

Преводачът е на Банко Банков, костюмите - на

Боряна Горанова, а музикалното оформление е от Радостин Робев. Това е първата премиера на Сдружение "Сълза и смях - 2009" в салона на театър "Открита сцена" и близо час и половина ни прави съпричастни към нелеката съдба на свободния артист. (ЖД)



С акад.
Григор
Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

И така, след огромен политически натиск от страна на Хитлер, Сталин и Мусолини най-сетне Царство България се съгласява да влезе в съюз с Рим, Берлин и Токио... Какво е мнението на тогавашната опозиция?

- В края на 1940 г. от БЗНС "Пладне", ръководено от Г. М. Димитров, предлагат на БРП (комунисти) да започнат въоръжена съпротива срещу властта. Целта е възстановяване на плуралистичното управление на страната и недопускане включването в Тристранния пакт на България. ЦК на БРП (к) отхвърля предложението, тъй като по това време Коминтернът е обвързан с политиката на съветското правителство, подписало договора "Рибентроп-Молотов".

- Нека обобщим: българските комунисти нямат смелост да протестира срещу Хитлер, след като СССР е в съюза с Германия.

- Да, затова през януари 1941 г. БЗНС организира самостоятелна акция против подготовяното присъединяване на страната към Тристранния пакт. Скоро след това Г. М. Димитров и ръководството на БЗНС започват подготовката на преврат, подкрепян от британските тайни служби. Обаче през февруари 1941 г. съзаклятието е разкрито. Г. М. Димитров успява да емигрира с помощта на британските и американските тайни служби. Междувременно Румъния и Унгария се включват в Тристранния пакт.

Влизането в Тристранния пакт ни спасява от германска окупация

- А Царство България?

- След продължителни политически пируети, протакания и изтъкване на различни причини натискът на Германия върху България достига краен предел. Въпросът е да станем ли съюзник на Германия, като избегнем войната с нея и по този начин да присъединим някои изконни наши земи, или да предпочетем да бъдем окупирани от германската армия. В тази обстановка следва да се вземе съдбоносното решение. България поставя и последното си условие, че ще подпише акта, ако това стори по същото време и Югославия.

- На какво се основава това искане?

- Основание за това настояване е, че на южната граница Гърция е изградила отбранителната линия "Метаксас", докато границата между Гърция и Югославия не е укрепена и от там планираното от германците настъпление ще бъде безпроблемно. Югославското правителство се съгласява да подпише пакта. В Румъния е дислоцирана едномилionenна германска армия, готова да прегazi страната ни всеки момент. България вече няма възможности да лавира. В началото на февруари 1941 г. Драганов заминава за Берлин, за да завърши дипломатическата подготовка по присъединяването на България към пакта. На 9 февруари 1941 г. той се среща с Рибентроп, като му връчва отговора на правителството.

- Какво съдържа този отговор?

- Съдържа всички искания на България, които включват: да се отложи присъединяването на България към Тристранния пакт до идването на германските войски; да се направят необходимите за успокояване на съседите на България; да се потвърди писмено, че България ще получи Беломорска Тракия. И още: Германия да не иска българско участие във войната и да изпрати достатъчно войска

на Балканите. Рибентроп се съгласява с всички български искания. По същото време приключват и военните преговори с фелдмаршал Лист. Двете страни приемат Протокол за военните въпроси, свързани с възможно преминаване на германските войски през България и тяхното използване срещу Гърция и против Турция, ако тя се намеси във войната.

- Това ли е краят на политическата драма?

- Не. На 11 февруари 1941 г. Драганов получава проектодоговора за присъединяването на България. Обяснено му е, че Германия поема да изпълни всички ангажменти към България. Тя е готова при нужда да обяви, че България се присъединява към пакта на 8 февруари. На 14 февруари 1941 г. Хитлер изпраща телеграма до военния министър Даскалов, че германското общо настъпление на юг ще започне на 24 февруари. В него ще участват 680 000 войници, които ще обезпечат успеха на Германската армия на Балканите. Не се предвижда България да участва във войната и тя ще остане само наблюдател.

- Но проблемът за опасността от евентуална агресия от страна на Югославия и Турция продължава да застрашава безопасността на страната ни...

- За тази цел правителството провежда серия от преговори с Турция със съдействието на Германия и на 17 февруари 1941 г. подписва българо-турска декларация за ненападение. Югославия също е заинтересована да сключи подобна декларация с България, но Германия, играейки двойствена игра с двете държави, не допуска това да се случи. На 1.03.1941 г. Богдан Филлов и Попов са поканени за подписване на протокола за присъединяване към пакта.

Българското правителство иска подписването да не става при тържествени условия и

да се осъществи от Драганов. Германската страна обаче настоява това подписване да стане лично от българския министър-председател Богдан Филлов. Актът се извършва в двореца Белведере във Виена, присъстват Хитлер, Рибентроп и граф Чано, както и японският посланик в Берлин. По този начин България се присъединява към оста Рим - Берлин - Токио. На излизане от залата Рибентроп и граф Чано връчват на Богдан Филлов писмата "с които се уреждат границите ни".

На България се осигурява излаз на Бяло море от устието на река Струма до устието на р. Марица. На Югославия се обещава исканите от нея територии: Егейска Македония, западно от р. Струма с град Солун, а с това и излаз на Бяло море, които ще получи след подписване на пакта. В същия ден Германската армия преминава през България и достига до гръцката граница.

- Но в крайна сметка Германия напада и съседна Югославия, защо?

- Да, но преди това на 25 март 1941 г. Кралство Югославия подписва във Виена договор за присъединяване към Тристранния пакт. Обаче на 27 март 1941 г. в Белград се извършва военен преврат от проангло-френски настроени офицери начело с генерал Симович, подкрепени от сръбски политици, настроени срещу правителството на Цветкович. По този начин Югославия излиза от Тройния съюз. Хитлер реагира веднага. Още същия ден той подписва декрет № 25 за окупация на Югославия. Военната операция за Гърция е отложена от 1 април за 6 април 1941 г. Същия ден, на 27 март 1940 г., е извикан Драганов на разговор с Хитлер и Рибентроп. Те му заявяват, че при новото положение България ще получи положително решение на Македонския въпрос. Но германското правителство обсъжда два проекта:

обособяване на самостоятелна македонска държава или даване на цялата област на България. Хитлер се спира на втория вариант, отчитайки евентуалната крайно неблагоприятна реакция на българското правителство.

- Има ли официален документ, потвърждаващ това твърдение?

- Да, след като на 6 април 1941 г. Хитлер издава директива, с която решава съдбата на Югославия, в точка 4 на тази директива се казва, че "Македония трябва да се даде на България". Рано сутринта на същия ден Германия започва войната едновременно с Гърция и Югославия, подкрепяна от Италия и Унгария, но без участието на България. Навлизането на Германската армия в Югославия е съпроводено от бомбардировки на югославски самолети на София и Кюстендил. Убити са 70 души и стотина са ранени. България не реагира. По този начин за пореден път демонстрира нежелание да участва в каквито и да било военни конфликти. Този акт на Югославия срещу България се използва успешно от българското правителство, за да отпрати териториални претенции. За всеки случай България концентрира свои войски на турската граница.

- Германската армия преминава през България и е посрещната доброжелателно от българското население. С какво си

обяснявате този факт?

- Целият български народ е уведомен надълго и широко, че това е цената на мира за нашия дом. И за това, че България ще присъедини към себе си Беломорска Тракия, Вардарска Македония и Западните покрайнини. Това е една откоеле лелеяна мечта на всички българи и особено на българските бежанци, намиращи се по тези земи, които са напуснали родните си огнища.

- Кога окончателно се определят новите граници на Царство България?

- Още на 19 април, когато по инициатива на цар Борис III се провежда среща с Хитлер. На нея са уточнени териториите, които България ще присъедини, а те са: Беломорска Тракия до линията Свиленград-Дедеагач, без да се стига до турската граница, за да се предотврати евентуален конфликт с Турция; Вардарска Македония до Шар планина и Качани (включително и Охрид), но без Струга, Гостивар, Тетово, Дебър и Кичево, които се дават на Италия; Западните покрайнини с Босилерад и Цариград, плюс Враня и Пирот в съответствие с картата на Санстефанска България. Съдбата на Солун и гръцка Македония е оставена да се реши след края на войната. Още същия ден българската армия навлиза в Македония, а на следващия ден - в Тракия...



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



Наскоро се навърши един век от рождението на Вениамин Миланов Тошев или както е по-известен, Венко Марковски. Този псевдоним му дава поетът Теодор Траянов, който бил впечатлен от сонетния му венец "Акорди на вечността. Данте Алигиери". По

този повод той възкликнал "Наистина едно голямо поетическо постижение на автора!".

Венко Марковски е роден на 5 март 1915 г. в Скопие, в разгара на Първата световна война. Независимо че там е бил принуден да учи в сръбско училище, той запазва своя български дух. Когато за пръв път пристига в България през 1937 г., записва "Славянска филология" в СУ "Св. Кл. Охридски". В България се появяват първите му поетични книги, написани на майчин език - "Народни бигори" (1938) и "Огинот" (1938). В предговора към творбите акад. Стефан Младенов пише: "Българското открий време Скопие ни дава един поет, който пише еднакво свободно и на своя роден южноскопско-велешки говор, и на общобългарския литературен език".

Венко Марковски е автор на стихосбирките "Елегии", "Чудна е Македония", "Климе", "Приказки за резбарят", "Надпламнати бездни", "Епопея на незабравимите", "Истината е жестока", "Легенда за Гоце", "Предания заветни", "Съдбовни мъченици", "Бунтовни воценици", "Вековни върволици" и др. Поетът е съучредител на Македонския литературен кръжок в София. Малцина знаят, че той е съратник и съкръжочник на големия наш поет Никола Вапцаров.

Последните думи на твореца преди неговата смърт на 7 януари 1988 г. са: "Светлина, светлина да бъде пътят на България!".

100 години от рождението на Венко Марковски



Научнопублицистичната книга "Кръвта вода не става", издадена през 1981 г., се опира на стотици факти от документи и хроники, свидетелства на десетки учени и историци, с които Венко Марковски доказва, че Македония никога не е била държавно-етнически или национално обособена общност, че тя е географска област, а живеещите в нея славяни по националност са българи. По-нататък той демаскира измислените исторически митологеми на македонизма, като доказва, че никога в Средновековието или по-рано не е имало македонски народ и отделно македонска държава, че

Самуил е български владетел, който никога не е бил "македонски цар", че населението в Македония има обща история и общ език с населението на Тракия и Мизия. В книгата се описват начините и средствата за сърбизиране на българите от Македония чрез македонизация, подмяна на националната памет. Това е един уникален изследователски труд на големия български писател, който е достоен отговор на съчинителите на т. нар. "История на македонскиот народ". В него се намира цялата истина за Македония, коренно нова тактика и стратегия за отношение към македонизма.

Невероятно драматичен и изстрадан е жизненият път на

"македонския Фауст" по думите на македонския писател Младен Сърбиновски: "Това не е само път страдание, а път към Голгота, път към върховете на истината и прозрението за съдбата на България и Македония. И още - път на съмнения и лутания, на заблуди и терзания, на търсения и ненамиряния, на надежди и покрусии, на бягства и завръщания".

Заради неговото противопоставяне на сръбския терор срещу българското население в Македония през 1956 г. големият български поет е осъден и изпратен за 5 години в комунистическия концлагер "Голи оток", след което губи за още две години своите граждански права.

Венко Марковски диктува на съпругата си Филимена Марковска книгата "Голи оток - островът на смъртта" през 1980 г. в град Баня. Това е дневник в писма за жестоките престъпления на сръбските титовисти и македонисти. Книгата е издадена за първи път в мемоарна серия на Колумбийския университет в Ню Йорк., а през 2009 - и в Скопие. Предстои да се появи и на българския книжен пазар.



Дъщерята на поета Султана Марковска запали 100 свещи на панихидата по случай 100-годишнината от рождението на Венко Марковски в черквата "Св. Кирик и Юлита" в гр. Баня

Предлагаме ви едно от писмата в книгата „Голи оток - островът на смъртта“:

Писмо осмо

Питах ме къде се намирам? Намирам се на Голи оток. До 1946 г. неизвестен на географската карта. Това е остров в Адриатическото море. С чуден и превратен климат е този остров. Ако е буря, и сред горещо лято е сякаш зима. Ако е слънце, и сред люта зима е сякаш пълнено лято. Островът е каменист. Няма ни шепа пръст. Срещу острова е планината Велебит. При кървав залез призрачна тишина притиска мъртвите камъни на острова, зловещите викове на чайките като с нож порят дивия покой. Черната морска стихия внезапно се укротява, тогава чувствуваш, че потъваш в най-страшния кът на човешката тъмница на света. Усещаш, че се намиращ в преддверието на земния ад...

Нима е възможно в дваесетия век в една страна, където ръководителите са се борили и воювали за по-светло бъдеще, за щастие на хората, за еднаквост между народите, да е изграден далеч от човешкия поглед такъв нечовешки затвор?

Какво е впрочем Голи оток? Каква е неговата биография? Сатаната ли е слязъл от небето да създаде този зловещ Голи оток? Човекът ли нечовек е надхвърлил пъкля, създавайки така-

ва нечовешка преизподня?

Там няма люде. Людетe са сенки. Сенките са отминали борци за свободата. Там хората са бройки, номера, числа, в парцали, в дрипи. От сутрин до вечер протяга се печал на върволица по безлюдния Голи оток. Очите им са потънали в миражни бездни. Ръцете им са прекършени от бурите на нелюдски изпитания. Краката им са сякаш оковани в тежки желяза. С наведени чела са. Не говорят, не се озъртат. Всека сенка за себе си е отделна страница от един разбит живот.

Кои са тези люде? От къде са? Каква е вината тяхна? Какво е прегрешението им? Какво престъпление са извършили? Криминални престъпници ли са? Те са с по-страшни от всички видове престъпления. С голи ръце, когато кървави нацистки злодеи нахлувал в тяхната страна, посрещали нашественика, отнемали от него оръжието и поемали пътя към партизанското движение. Те са тук събрани на Голи оток от всички краища на страната. Престъплението им е, че пред близки, пред следствените органи, на съда открито, ясно са казвали, че са със Съветския съюз и че съветските народи на плещите са изнесли на светлина човешкия род и спасили са човечеството от суровата кафява чума. Тук са събрани смелите между

най-смелите, решителните между най-решителните, непоколебимите между най-непоколебимите. Тук са зидарите на революцията. И ето, в тъмни нощи недоспали, с тревожни мисли във главите пипалата на УДБ-а ги залавя, ги отвлича от родните постели, хвърля ги в немилост на езекуторите, да се гаврят с тях, с най-светлото тяхно, да се подиграват, да ги карат да изоставят огнища и семейство. Да ги превръщат в нелюде. Мнозина от тях погълна ненаситната морска стихия. Мнозина от тях под камъните лежат незаровени, а на отсрещния от Голи оток зловещ Гъргур синат кървавите ями на избити със сопи, с тояги, с лопати и още нощем в глухата тишина, когато морето утихне и вълните дремка задремат, се чуват подземни викове на недоубитите... Така ни Хитлер не постъпвал със своите врагове. Така ни Нерон не е избивал в онай тъмна епоха християните. От къде се намери тая злоба и злина у хората, които до вчера рамо до рамо са вървели срещу общия враг? Коя ръка ще ги събере в една безименна могила? Коя ръка ще положи надгробна каменна плоча? Коя ръка ще напише имената върху хладния мрамор?

И колкото повече времето отминава, все по-смъртно бледни, по-неопределени се меркат в съзнанието. Сякаш си ги виждал в някой грозен сън... Сякаш са обитавали в някоя грозна пустиня... Сякаш са дошли от непоз-

нати светове - тук, на този най-зловещ земен кът, за да си излеят мките, страданията, кладите, разпятията, през които са минавали.

Голи оток е населен с призрачни видения. Въздухът на Голи оток тежи като ледена стомана. Времето на Голи оток е още в бронзовата ера. Всичко на Голи оток е грозно, страшно; всичко сякаш с ням мъртвешки език говори: някога и ние бяхме живот, сега сме смърт! Някога и ние бяхме радост, сега сме скръб и тъга. Някога и ние бяхме река, сега сме глуха застояла тиня. Сега сме горестна безжизнена пустиня.

Престъпникът всичко е откраднал у тези смели мъже. Всичко е погребал у тези твърди души. Обаче не е успял да открадне вярата им, че ще видят края на своя престъпник. Не е успял да погребее надеждата им, че ще дочака позора на своя Пилат. Съвременният политически Пилат с бели ръкавици е обличал своите кървави ръце. Окървавените пътища покривал с девствени цветя и бавно убивал своите немощни и оковани жертви.

Разстоянието е съдия. Колкото е по-далече, с толкова по-внушителна сила действа. Разтърсва паметта. Нахлува в тайнствените кътища на човешката душа. Обгръща битието и сякаш вчера е било - всичко оживява. Всичко зове за отмъщение. Всичко търси праведния съд.

(Със съкращения)

Моят град

СОФИЯ

Градски транспорт вместо лични автомобили

"За мен е много важно да подобрим условията в градския транспорт, тъй като това е гаранция хората да ползват все по-малко личните си автомобили и по този начин да направим въздуха в София по-чист." Това каза на Форум за мобилност на мрежата от европейски градове EURO-CITIES кметът на Столична община Йорданка Фандъкова.

"Започнахме и най-голямото реновиране на автобусите на градския транспорт от десетилетия. Закупихме 126 нови метанови автобуса по програма за подобряване на качеството

на атмосферния въздух и 20 трамвая. Предстои да купим още 110 автобуса. Така до 2016 г. половината от автобусите в София ще са нови, като по този начин ще успеем да намалим средната възраст над 3 пъти и ще спрем от движение най-старите. Като част от тези мерки стартираме изграждането на система за управление на трафика. Тя включва над 130 кръстовища и трябва да е напълно завършила до края на следващата година. Системата дава предимство на градския транспорт, на линейките и пожарните", каза още Фандъкова.



БУРГАС

Представят първия филм за Петя Дубарова

Тази година Къща музей "Петя Дубарова" отбелязва своя 20-годишен юбилей с поредица от събития. Предстои цялостно обновяване на дворното пространство. Акцент в програмата е създаването на първия биографичен филм за незабравимата бургаска поетеса. Той ще бъде представен дни преди рождения ѝ ден - 25 април. Лентата носи заг-

лавието "А имах толкоз много да ви кажа..." и съдържа архивни кадри от филма "Трампа" (1978). Когато се снима в "Трампа", Петя е на 16 години. Смята се, че това е автобиографична роля, която оказва силно емоционално влияние в живота на младото момиче.

В края на април Къща музей "Петя Дубарова" ще се превърне в



Кадър от филма „Трампа“

галерия. Тук ще бъде подредена изложбата "Вдъхновено от поезията", която ще събере на едно място творбите на талантливи деца от

бургаските училища. Седмица по-късно, на 8 май, в Казиното ще се проведе националният конкурс "Петя Дубарова".

ВАРНА

200 ромски семейства ще имат нови жилища

Община Варна ще осигури жилища на 200 ромски семейства през следващите 5 години, става ясно от проект за приложение на плана за интегриране на ромите и други граждани, живеещи в сходна ситуация (2014 - 2020 г.). Предвижда се да бъдат изградени социални жилища, които да покрият нуждите на 100 многодетни ромски семейства. На други 100 семейства от "Аспарухово", "Максуда" и "Владиславово", чиито незаконни къщи ще бъдат съборени, ще се осигури настаняване в общински имоти.

Още тази година ще започне и изработването на регистър на незаконните и планирани за разрушаване сгради в квартали с преобладаващо ромско население, които не могат да бъдат узаконени. Най-сериозни усилия и средства в 5-годишната програма са предвидени в сферата на образованието. Педагози, медиатори и родители трябва да предотвратят отпадането на ромските деца от училище.

БЛАГОЕВГРАД

Зала „Пейо Яворов“ вече е с модерна визия и озвучаване

Една от най-големите зали в Благоевград, която е желано място за културни изяви - "Пейо Яворов", е изцяло обновена и модернизирана след повече от 30 години. За по-малко от месец залата има не само нов вид, но и оборудване. Зала "Пейо Яворов" събира хиляди зрители на едни от най-пищните концерти в Югозападна България. Именно затова община Благоевград подмени и апаратурата с модерна аудиосисте-

ма. Озвучаването на залата, което бе заложено в "Бюджет 2015", е в размер на 70 хиляди лева, а основният ремонт възлиза на 80 хиляди лева. Желанието на кмета на община Благоевград е първите пролетни концерти в Благоевград да бъдат именно в зала "Пейо Яворов" и тя да се превърне в място, което да събира на една сцена изпълнители не само от Благоевград и региона, но и от съседни държави.

ПЛОВДИВ

Изграждат информационен и билетен център на Античния театър

Два съвременни центъра - билетен и информационен със зала за прожекции, ще бъдат изградени от северната страна на Античния театър. Проектът е на стойност 300 хил. лева и се финансира по програма "Красива България" и Община Пловдив. Кметът инж. Иван Тотев и арх. Румяна Пройкова обявиха старта на поредния етап от реконструкцията на уникалното древено съоръжение.

"По този начин ще можем да свържем Античния театър с информационната туристическа система на Община Пловдив", подчерта кметът на Пловдив инж. Иван Тотев.

Изграждането на двата центъра е част от голям проект за обновяване на простран-



ството около Античния театър и превръщането на съоръжението във все по-привлекателно място за туристите. Общата стойност е около 1,5 млн. лева, а реализирането му ще се осъществи през следващите 2-3 години.

Той предвижда цялостна социализация на театъра и пространството около него, озеленяване, улесняване на достъпа до атракцията, разработване на туристически маршрути през подземното пространство и други.



СТАРА ЗАГОРА

Приложение за смартфони показва забележителностите

Община Стара Загора получи поощрителна награда за дигитален маркетинг и аудиогид - мобилно приложение за смартфони. Приложението може да бъде изтеглено от мрежата, <http://pocketguideapp.com/en/starazagora>, работи автоматично и се ползва вместо екскурзовод за туристическа обиколка на града. Наградата беше присъдена от организаторите на Националния конкурс "Read & Travel" 2015 ("Чети и пътувай") по време

на Международното изложение "Културен туризъм" - Велико Търново. Аудио-записи на български и английски език и карта с очертан маршрут са водачи в пешеходната обиколка "Стара Загора - град с история от 8000 години", която включва 13 от най-интересните места и е с дължина 2,3 км. Продължителността ѝ е 2 часа, а обектите, включени в нея, представят историята на града от далечната епоха на неолита (VI хил. пр.Хр.) до наши дни.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

21 - 27 АПРИЛ 2015

При световъртеж - на лекар

Диагностиката на световъртежа изисква познания от няколко медицински области, затова посещението при специалист е задължително. Повече ще научите

на стр. 18

Какво не знаем за кофеина



Кафето се пие масово в Европа още от XVII век, но и досега не знаем достатъчно за тази напитка и за кофеина, към който се пристрастяваме. Изследванията през последните години установиха редица интересни факти, свързани с все още загадъчното вещество. Четете

на стр. 26

Пролетта е изпитание за кожата

През зимата кожата се изтощава, става груба и вяла, порите се запушват. А първите пролетни слънчеви лъчи са знак, че са необходими специални грижи. Какви са те - вижте

на стр. 27

Човешкият ум е необятен

Допреди около столетие единственият инструмент за изследване на човешкото тяло е бил стетоскопът. Днес науката е достигнала немислими за онова време висоти. За изключителните диагностични възможности на ядрено-магнитната томография разказваме

на стр. 28

КОМПЮТЪРЪТ И ТЕЛЕВИЗОРЪТ НЕ ВЛОЩАВАТ ЗРЕНИЕТО

Специалисти от САЩ опровергаха твърдението за връзката между влошаването на зрението при децата и използването на компютър, други съвременни технологии, четенето на книги или гледането на телевизия. Специалистите провели изследване в продължение на 20 години с участието на 4,5 хиляди деца на възраст от шест до единнайсет години. Резултатите показали, че гореспоменатите занимания оказват незначително влияние върху зрението. Откритието е доста неочаквано, защото дълго време специалистите бяха убедени, че именно стоенето пред компютъра, телевизора или пред книгата съсипва зрението на хората. Учените обаче установиха други 13 опасни за очите фактори, между които на първо място са рефракционните аномалии при шестгодишните деца. (ЖД)



ФРАНЦИЯ ЗАБРАНИ КЛЪОЩАВИТЕ МАНЕКЕНКИ



Законодателството във Франция въведе забрана срещу прекалено слабите икони от модния подиум. Документът беше приет по настояване на министерството на здравеопазването. Според него, ако съотношението между масата на тялото и ръста на модела е под нормата, модната агенция ще плати парична глоба в размер на 75 хиляди евро. Собственикът на агенцията пък е заплашен и от шестмесечен затвор.

Според служителите във френското министерство на здравеопазването законът трябва да съхрани здравето на работещите в модната

индустрия, както и на подрастващите девойки, които се опитват да подражават на клъощавите модели от подиума. (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: mctmed1@abv.bg

Alive!

Мултивитамины

Балансирана формула за възрастни и деца над 12 г.:

- Осигурява оптимални нива на витамини, минерали, антиоксиданти и съставки на хранителна основа.
- Повишава имунитета.
- Зарежда бързо с енергия.
- Подпомага здравето на очите, сърцето, костите и стомашно-чревния тракт.



КАЧЕСТВО ОТ NATURE'S WAY, USA



Не е просто смес от витамини и минерали, а истинска суперхрана, събрана в една таблетка!

- Съдържа само висококачествени съставки с ясен произход.
- Иновативна Flash Glancing Technology, която гарантира запазването на ценните хранителни вещества от плодовете и зеленчуците.

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

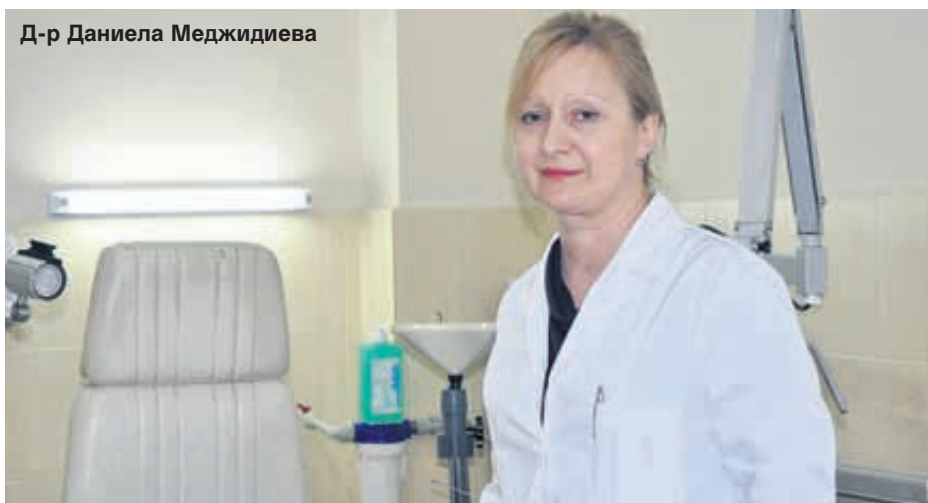
За повече информация: www.alive.bg,
www.revita.bg или на тел. 02 9530583

Д-р Даниела МЕДЖИДИЕВА, началник на Отделение по УНГ и отоневрология в УМБАЛ "Св. Иван Рилски", София

СВЕТОВЪРТЕЖЪТ МОЖЕ ДА Е СИГНАЛ ЗА РАЗЛИЧНИ НАРУШЕНИЯ В ОРГАНИЗМА

Оплакванията от световъртеж в днешно време са все по-честа причина за дискомфорт, за нарушена работоспособност. Диагностиката на тези световъртежи е специфична, тя изисква познания от няколко медицински области - УНГ, неврология, неврохирургия. Правилно поставената диагноза води съответно до добри резултати в лечението. В съвременната медицина се оформят няколко течения по отношение на терапията в та-

Д-р Даниела Меджидиева



зи област. В нашата клиника се стремим да следим всичко ново, тенденциите в диагностиката и методите на лечение, правим редовно специализации в чужбина и смятам, че сме на едно добро европейско ниво.

Най-честата причина за оплакванията, за които стана дума, са съдово-метаболическите нарушения. Тоест не е конкретно увреждане на самия вестибуларен апарат, а общи съдови и метаболитни нарушения, които се проявяват чрез дискомфорт на вестибуларния апарат. Защо? Защото той е сензорен орган и изпълнява ролята на датчик в човешкия организъм. Поради това всяко неразположение на организма подава сигнал към този сензорен орган и той реагира. Ако не може да преодолее със собствените си сили този сигнал, тогава се включват допълнителни връзки и се появяват световъртежът и вестибуларните нарушения. Така че световъртежът невинно е заболяване само на вестибуларния апарат, а може да бъде като вторична проява на друго основно заболяване.

Що се отнася до шума в ушите, той може да бъде симптом на най-различни заболявания - на вестибуларния апарат, слуховия нерв, на черепномозъчни увреждания, мозъчни травми, съдови нарушения, метаболитни нарушения, включително ендокринни проблеми и още много други. Това е истинско предизвикателство в нашата диагностична област, а лечението и успехът му зависят от точно поставената диагноза. Използваме различни медикаменти за лечение на шума в ушите. Някои от тях са традиционни лекарства, синтетични продукти. Но тъй като курсът на лечение е по-продъл-

жителен, в последните години търсим решения в лечебен план, които да имат минимални странични ефекти, и затова се обръщаме, както и в много други области на медицината, към медикаментите с природен произход. И бих казала, че едни от най-подходящите медикаменти за поддържаща терапия както по отношение на шума в ушите, така и на вестибуларните нарушения, паметовите нарушения, са продуктите, екстракти на гинко билоба. Такъв препарат, който показва в практиката ни много добри качества, е "Гинкофол". Ефектът от лечението обаче зависи както от избора на медикамента, така и от дозата, а тя се определя от лекаря. Затова препоръчвам, когато пациентите се ориентират към тези препарати на природна основа, въпреки че се продават свободно в аптеките, да се консултират със специалист по отношение на дозата и времетраенето на приема.

Колко дълго да се взима препаратът зависи изключително от това дали пациентът е в остър, следостър период или в междупристъпни периоди, стадии на компенсация. Но при всички случаи става въпрос за продължителност на лечението над един месец. Може да бъде и до шест месеца. В Западна Европа медикаментите, екстракт на гинко билоба, се прилагат около шест месеца в годината, особено при хората от третата възраст. Те пряко и доста добре повлияват сензорните системи - тоест слуховия, вестибуларния, зрителния анализатор, имат отношение към паметовите функции и нарушения. Така ни е създала природата, че с годините тези процеси настъпват естествено и необратимо за съжаление.

Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg



С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - пог 1 ppm

За добра памет, концентрация и кръвооросяване

ECOPHARM

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

ТВ РЕКЛАМИ ОТДАЛЕЧАВАТ ДЕЦАТА ОТ ЗДРАВΟΣЛОВНИТЕ ХРАНИ



Проф. д-р Стефка Петрова работи в Националния център по обществено здраве и анализи. Завършва медицина в София, има специалности "Токсикология" и "Хранене и диететика". Специализира в Кеймбриджкия университет във Великобритания и в Емори Университет, САЩ. В продължение на 20 години проф. Петрова е била ръководител на направление "Храни и хранене", 16 години национален консултант по хранене на МЗ и представител по хранене в СЗО, 5 години - член на Групата на високо ниво по хранене към Европейската комисия. Била е заместник-директор и директор на Националния център по обществено здраве.

Проф. Петрова, кога храненето се превърна в наука?

- Храненето е сериозна наука от векове. Тя се базира на резултатите от много други научни клонове като физиология, химия, биохимия, клинични медицински дисциплини, епидемиология. През последните години се развива все по-бързо и включва постиженията на генетиката. Огромният брой изследвания и доказателства се трансформират в прости и разбираеми послания към населението, за да може те лесно да бъдат внедрени в практиката. Това е основание някои да мислят, че не е нужна специална научна подготовка, за да консултират хората по хранене и това се извършва без нужната компетентност, което често води до сериозни здравни проблеми.

Нашите баби по-здравословни продукти ли слагаха на масата?

- Преди години имаме много повече произведени в България плодове и зеленчуци. Всеки плод и зеленчук, който е отгледан на място, което е близо до консумацията, се предлага в оптимална зрялост и затова е по-богат на витамини, не е нужно да се третира с

консерванти. Тогава се предлагаша предимно български пресни меса, хлябът беше прясно изпечен, а не нарязан и опакован, което налага употребата на консерванти. Нямаше ги сега широко консумираните от децата солени и мазни снаскове и чипсове.

- Асортиментът на някои наши продукти като киселото мляко се увеличи, това доведе ли до повишена консумация?

- За съжаление консумацията на кисело мляко остава ниска. Сериозните икономически проблеми в началото на 90-те доведоха до значително повишаване на цените на млякото и консумацията му намаля наполовина. Така много деца отвикнаха да ядат достатъчно мляко и сега въпреки препоръките ни консумацията не може да достигне нивото от преди 25 години.

- За здравословните предимства на млякото вече има доста противоречиви мнения...

- Аз съм привърженик на научните доказателства, а не на недоказани твърдения. Млякото и млечните продукти са добър източник на пълноценен белтък, имат високо съдържание на лесно усвоим калций, който има основно значение за изграждане и под-

държане структурата на костите и зъбите и това определя ключовата му роля за растежа на децата и за превенция на остеопорозата. Киселото мляко има допълнителни важни здравословни ефекти. Истина е, че една от наситените мастни киселини в млечната мазнина увеличава риска от повишаване на холестерола в кръвта. Затова е препоръчително консумацията на млека с висока масленост да се ограничава.

- Модерни станаха киселите млека с 0,1% мазнини. Това търговски трик ли е, или наистина са по-здравословни?

- Млеката със съдържание 0,1-0,5% мазнини се приемат за обезмаслени. Те се препоръчват при лица с повишен нива на холестерол в кръвта. За малките деца обаче до 3-годишна възраст се препоръчва пълномасленото мляко, тъй като те имат потребност от повече мазнини, от достатъчно незаменими мастни киселини, които са важни за интелектуалното им развитие. При по-големите деца постепенно се въвежда мляко с намалено съдържание на мазнини - 1,5-2%.

- Скорошно проучване сочи, че 90% от децата, които гледат реклами по телеви-

С проф. Стефка Петрова разговаря Милен Кирилов

ята, искат да им се купи рекламираният продукт. Какви опасности крие това?

- Рекламата влияе изключително силно върху желанията на децата да консумират тези храни. Масово се популяризират продукти, които са богати на захар и мазнини. Тъй като не всички родители могат да устоят на желанията на децата, по-голямата част им ги купуват. Високата консумация на тези храни, които са приятни на вкус и децата ги харесват, най-често измества приема на полезни храни като плодове и зеленчуци, прясно и кисело мляко. Така се създава нездравословен модел на хранене още в ранното детство, който трудно се преодолява вече в по-късна възраст.

- Как ще обърнем тенденцията?

Важно е по един представител на всички видове храни да присъства на трапезата ни и да не се прекалява с нито един

- Компаниите, които произвеждат "вкусните" храни, печелят много добре и имат възможност за сериозна реклама, а българските производители на плодове и зеленчуци често нямат възможност да рекламират своите продукти поради ограничението си приходи. Затова наше задължение като специалисти е да правим т.нар. промоция на здравословното хранене. Радвам се, че в последните години медиите имат голяма заслуга за присъствието на темата сред обществото. Например вестник "Животът днес" редовно публикува такива статии, което е база хората да правят информиран избор.

- Имали някакви промени в основните принципи на здравословното хранене?

- Основният принцип на здравословното хранене - балансирано и разнообразно хранене, остава непроменен. Няма нито една група храни, която да е източник на всички хранителни вещества в нужните количества. Важно е по един представител на всички видове храни да присъства на трапезата ни и да не се прекалява с нито един.

- Преувеличени ли са масовите твърдения за вредното влияние на холестерола?

- Холестеролът има важна роля в организма. Той е съставна част на стените на всички клетки, от него се образуват стероидните хормони и жлъчните киселини. Холестеролът се приема с животинските мазнини, но по-голяма част от него се образува в черния дроб. Холестероловата обмяна има добра регулация. Когато се приемат големи количества с храната, синтезът му в черния дроб намалява и обратно. Повишаване на т.нар. "лош холестерол" в кръвта, който съдейства за образуването на атеросклеротичните плаки, настъпва при висок прием на наситени мастни киселини и трансмазнини. Техни основни източници са животинските мазнини и твърдите маргарини. Големите количества холестерол в храната съдействат също за високите нива на холестерола в кръвта, но най-често когато вече има нарушения в неговата обмяна, предизвикани от наситените и трансмастните киселини.

- Специализирали сте в Кеймбридж, съществува ли еталон за здравословно хранене в западния свят?

- Нездравословното хранене и затлъстяването се срещат във всички западни страни. Великобритания е сред страните в Европа с най-голям процент затлъстяване. Това, което може да ни послужи като пример, е голямото внимание и средствата, които заделят европейските държави за решаване на проблемите с нездравос-

ловното хранене, за превенция на заболяванията, свързани с него. Великобритания например още през 2005 г. предприе сериозни мерки за намаляване на солта в храните и вече се установява намаляване честотата на високо кръвно налягане.

- Къде е България в сравнение с другите европейски страни по отношение на здравословното хранене?

- В съвременния модел на хранене нашето население има значителни проблеми. Голяма е консумацията на мазнини, както на животински, така и на слънчогледово олио, което при висок прием също създава рискове за здравето. Ядем много солено, малко риба и пълнозърнест хляб. Децата консумират малко мляко, приемат често безалкохолни напитки със захар, захарни и сладкарски продукти, чипсове и снаскове с много сол и мазнини. През зимата и пролетта хората с ниски доходи не могат да си позволят пресни зеленчуци и плодове и затова имаме голяма сезонна разлика в тяхната консумация за разлика от европейските страни.

- През последните десетилетия наднорменото тегло и затлъстяването непрекъснато се увеличават, включително при децата...

- Това е тенденция във всички страни. Анализ на Европейската комисия на разпространението на затлъстяването при децата на 10-18 години и сред възрастното население поставя България по средата спрямо всички европейски страни. Наше национално проучване при 7-годишни деца ни нарежда на 3-4-то място сред 9-те страни от Европа, участвали в изследването. Последните данни от 2013 г. показват задържане на увеличаването на наднорменото тегло и затлъстяването при първокласниците, но бъдещите проучвания ще покажат дали това е трайна тенденция.



Д-р Галена Кисьова

Пъдпъдъчните яйца предлагат значителни ползи за здравето. Кой са те, разказва д-р Галена Кисьова от Варна, специалист по вътрешни болести и клинична алергология, в профила си в CredoWeb.

1. Имат измерима хранителна стойност

Пъдпъдъчните яйца са богати на витамини и минерали, богати са на калций. Също така много HDL холестерол (т.нар. добър холестерол). Състоят се от около 13% протеини, което е около 2% повече от

кокошите яйца. Те също съдържат значителни количества от витамините A и B₂. Не бива да се прекалява с приема на повече от необходимото дневно количество витамин A, но това няма да се случи, ако се консумират до 10 пъдпъдъчи яйца дневно.

2. Могат да пов-

5 ПОЛЗИ ЗА ЗДРАВЕТО ОТ ПЪДПЪДЪЧИТЕ ЯЙЦА

лияят положително на организма

Лесно усвоимият калций повишава имунитета и нивата на хемоглобина. Пациентите с астма и туберкулоза също чувстват облекчение от редовната консумация на пъдпъдъчи яйца. Те съдържат овомукоид - вид протеин, съдържащ се в противоалергичните лекарствени препарати, имат 5 пъти повече от кокошите яйца желязо, мед и фосфор. Стимулират сексуалността, защото доставят на простатната жлеза вещества като протеини, фосфор и витамини, важни за потентността. Много хора приемат лекарства и билки за тази цел, но и с пъдпъдъчните яйца могат да се постигнат нужните резултати.

3. Пречистват и възстановяват тялото

Пъдпъдъчните яйца съдържат антиоксиданти и други съставки, които спомагат за освобождаването на тялото от тежки метали и токсини. Подпомагат отстраняването на т.нар. чернодробни камъни, камъни в жлъчката, камъни в пикочно-половата система.

4. Не предизвикват алергични реакции

Много хора ги използват, за да се борят с алергични симптоми. Това е благодарение на протеина овомукоид. Той е основна съставка в много противоалергични лекарства. Последователната консумация на яйца от

пъдпъдък може да ви помогне, за да имате силна имунна система, ще направи кожата ви да изглежда много по-добре и ще имате по-добро общо здравословно състояние.

5. Помагат на тялото да се лекува от травма

Експерти смятат, че пъдпъдъчните яйца може да подпомогнат за ускоряване на възстановителния процес след инсулт и за укрепване на сърдечно-съдовата система. Някои пациенти получават изцеление на язви и гастрити при редовен прием на пъдпъдъчи яйца, а експертите отчитат, че яйцата могат да помогнат за предотвратяване на растежа на раковите клетки и при лечение

на диабет.

Можете да ядете тези яйца и сурови. Няма риск от салмонела, защото телесната температура на пъдпъдъка е много по-висока от тази на едно пиле. В допълнение, те не могат да бъдат замърсени и заразени, защото съдържат веществото лизозим, което убива бактериите. Много експерти препоръчват да се консумират сурови яйца или сварени за кратко - 30 секунди, така че жълтъкът да остане суров. Не бива да ядете повече от 20 от тях на ден. Добре е да се ядат 3-5 яйца на закуска.

Потърсете профила на д-р Галена Кисьова в credoweb.bg

БЕЗПЛАТНИ ПРЕГЛЕДИ ЗА ПРОБЛЕМИ С ИМУННАТА СИСТЕМА В АЛЕКСАНДРОВСКА

Безплатни прегледи за сериозни проблеми с имунната система стартират следващата седмица в УМБАЛ "Александровска". Така болницата участва в Световната седмица на първичните имунни дефицити (ПИД), която се провежда по инициатива на Международната фондация "Джефри Модел". Имунните дефицити представляват почти 250 от 7000 известни редки заболявания, които засягат 60 милиона души по целия свят. Това са заболявания, при които съществува дефект в някои от звената на имунната система, вследствие на което тя не функционира правилно. Когато тези дефекти се предават по наследство, имунната недостатъчност се нарича първична или вродена и бива с различна степен на тежест.

По данни на Националния регистър за имунни дефицити диагностицираните пациенти с ПИД в България са повече от 200.

По време на кампанията през миналата година бяха открити нови 14 случая - деца и възрастни. По повод Световната седмица на първичните имунни дефицити в делничните дни между 22 и 29 април граждани, които страдат или имат съмнение за първичен (вроден) имунен дефицит на тях или техните деца, ще бъдат консултирани безплатно и без направления от водещи имунолози и педиатри в:

- Кабинет №8 на ДКЦ "Александровска" от 9:00 до 14:00 ч. Предварително записване и информация на тел. 02/9230 690.

- Детска клиника на УМБАЛ "Александровска" от 11:00 до 13:00 ч. за лица под 18 години. Предварително записване и информация на тел. 02/9230 322.

Препоръчително е да се консултират хора, при които е проявен някой от следните белези, насочващи за наличие на имунен дефицит:

- Четири или повече отита в рамките на 1 година

- Две или повече сериозни инфекции на синусите в рамките на 1 година

- Приложение на антибиотици за два или повече месеца с незадоволителен ефект

- Две или повече пневмонии в рамките на 1 година/1 пневмония за година при възрастни

- Забавено физическо развитие при новородени и малки деца

- Рецидивиращи дълбоки кожни абсцеси или абсцеси на вътрешни органи

- Персистираща млечница/кандидоза на устната кухина или кожна гъбична инфекция

- Необходимост от прилагане на интравенозни антибиотици за санитране на инфекцията



- Две или повече инфекции на вътрешни органи, включително септицемия (сепсис, отравяне на кръвта)

- Хронична диария с редукция на телто

- Повтарящи се вирусни инфекции

- Анамнеза за наличие на първичен имунен дефицит в семейството

Последвайте профила на Александровска в credoweb.bg, за да получавате актуална информация от болницата.

Д-р Стефка ХАРИТОНОВА
в CredoWeb, семеен
лекар и педиатър
от "Сити клиник"
във Варна

ТЕЖКИ СА УСЛОЖНЕНИЯТА ОТ ВИРУСИТЕ, ЗАЩОТО ХОРАТА СЕ ХРАНЯТ ЛОШО

Няколко главни фактора са в основата на епидемиите от вирусни инфекции през последните месеци - лошо хранене, мръсен въздух и лоша структура на лечението на пациентите. В основата на широкоразпространените се инфекции и тежките последици за здравето е лошото хранене. То е нещо, което се наблюдава изключително масово в последните години, преобладаващо сред възрастните. Наблюдавам и много млади хора, които имат сериозни дефицити, дължащи се на лошо хранене, и то от бедност. Бедността води до еднообразие в храненето, а оттам до застрашаващи здравето витаминни дефицити.

В моята практика



наблюдавам млади хора, които имат тотални витаминни дефицити - изчерпани B₁₂, витамин D, калций. Това означава, че тези хора не прие-

мат нито месо, нито достатъчно млечни храни. Това е една много сериозна тенденция, която застрашава с често боледуване населението в

България. Тя е причина възрастните да боледуват с тежки усложнения. Счита се, че това поколение би трябвало да има стабилен имунитет, да може на практика да кара "на крак" вирусните заболявания. За съжаление почти няма случай, в който да не се наложи един, втори, че и трети антибиотик. Когато направим едно позадълбочено изследване на кръвта, се оказва, че имат дефицит на желязо, на витамин B₁₂ и витамин D. Откъде да дойде калциевото усвояване, когато нямаме витамин D? Как да дойде устойчивостта на вирус-

ните инфекции, когато няма B₁₂? Като няма желязо, не може да се изпълни молекулата на хемоглобина, която реално е предпоставка за здраве.

Тревожно е, че се снижава възрастта на тежките инфекции. Хора между 20 и 30 години боледуват със сериозни усложнения. През този "грипен" сезон първо се заразиха родителите и те заразиха децата, обикновено е обратното. Възрастните идваха вече с пневмонии и бронхити. Това налага да се започне сериозно антибиотично лечение, завършващо задължи-

телно с "опашка". Голяма част от тези хора, преди да стигнат до лекар, са водили самолечение. Така, освен че са стигнали до усложнения, те активно разпространяват вирусите.

Инфекциите през този сезон отключиха като усложнения болестни процеси в редица органи и системи - цистит, пиелонефрит, урит при мъжете, простатит. Към този ред мога да добавя усложнения от страна на черен дроб, на панкреас.

Потърсете профила на д-р Харитонова в credoweb.bg

10 ПРИЧИНИ ЗА ЗЪБНИ МАЛФОРМАЦИИ ПРИ ДЕЦАТА И КАК ДА ГИ ИЗБЕГНЕМ

Много от ортодонтските аномалии биха могли да се избегнат, ако следите за тяхната поява, своевременната им профилактика и лечение. Ранната профилактика и лечение са гаранция за успех, за здраво съзъбие и хубава усмивка. Има вродени малформации и такива, които се придобиват от вредни навици. Лечението се извършва от зъболекар-ортодонт, но вие можете да избегнете придобиването им, като спазвате следните правила. Ето и съветите на д-р Ели Георгиева, стоматолог от Стара Загора, които тя дава в профила си в CredoWeb:

1. НЕ давайте на малкото дете биберон залягалка.
2. НЕ хранете детето прекалено дълго с шише с биберон.
3. Следете детето да не задържа храната в устата, а да я гълта.
4. Следете дишането да се извършва през но-

са, а не през устата.

5. НЕ позволявайте създаването на вредни навици като смучене на пръст, долна устна, предмети и др.
6. Вредни са също позиционирането на езика между зъбите, подпирането на главата с юмруче при седене на чина и бюрото и др.
7. Неправилното изговаряне на букви като л, т, ш, ч, к, г също може да е причина за неуравновесен мускулен тонус между мускулите на устата и езика - посетете логопед и зъболекар да се установи има ли проблем.
8. Травмата - падане, удяне, може да повреди зародишите на зъбите и да промени броя, формата и позицията им.
9. При преждевременна загуба на временен зъб посетете незабавно зъболекар за изготвянето на заместител, който да пази мястото за постоянния зъб.

10. Провеждайте ранна профилактика и лечение на видните аномалии - например скупчването на зъбите във фронта е сигнал, че се образува ортодонтска аномалия. Има ли дълбока, отворена обратна захапка във временното съзъбие, то тя ще се пренесе и в постоянното. Вземете мерки навреме! Лечението може да започне на 5 г., а при някои малформации и преди това.

Правилната захапка осигурява правилна функция на съзъбието и предотвратява развитието на кариеса и неговите усложнения. Водете Вашите деца поне два пъти годишно на преглед при зъболекар и рано отстранявайте появилите се причини за ортодонтски аномалии.

Потърсете профила на д-р Ели Георгиева в credoweb.bg



ГЕНИТЕ BRAC1 И BRAC2 СА ОСНОВЕН РИСК ЗА РАК НА ЯЙЧНИЦИТЕ

Ракът на яйчниците е един от туморите с най-лоша прогноза, а и не е толкова рядко срещан. Това разказва във **видеоинтервю за CredoWeb** проф. Галина Чакалова от Националната онкологична болница (СБАЛО) в София. Темата бе дискутирана на последната Национална конференция по акушерство и гинекология в Боровец.

По данни на Националния раков регистър през 2012 г. от рак на яйчниците са се разболели 834 българки. При това той често се открива в напреднал стадий. Петгодишната преживяемост при рака на яйчниците е около 40%. Основният рисков фактор са

генните мутации BRAC1 и BRAC2. Останалите са затлъстяване и употреба на контрацептиви, които обаче играят подчинена роля. Не съществуват подходящи скринингови прегледи за рака на яйчниците. Основните изследвания са скъпи, инвазивни и не са достатъчно информативни. Никъде по света не се правят скринингови прегледи, защото шансовете този вид карцином да бъде открит рано са малки. Прилагат се само при жени с доказана генна мутация или ако техни роднини по първа и втора линия вече са имали такъв рак.

Потърсете профила на проф. Чакалова в credoweb.bg

В всеки трети от всичките 431 000 регистрирани потребители от предишните кампании на "Експушачите" е спрял пушенето след тримесечно ползване на дигиталния iCoach. С новите, подобрени функции, напълно създадени като онлайн платформа и мобилна апликация, може да се помогне дори на закleti пушачи, които не са си и помисляли да откажат цигарите.

В Световния ден без тютюнев дим, който се провежда всяка година на 31 май, "Експушачите са неударжими" окуражават пушачите да поемат личното предизвикателство и да направят своята голяма крачка към по-здравословния и без тютюнев дим начин на живот.

"Експушачите са неударжими" е кампания на Европейската комисия, започнала през 2011 г. с основната цел да помогне на пушачите на възраст между 24-35 години да откажат цигарите. Кампанията успешно продължава през 2012-2013 г., като постига забележителни резултати за този период. "Експушачите" стартира в България през септември 2011 г., като по време на този първи етап общо регистрираните потребители в платформата iCoach са 15 708 и страната ни се нарежда на осмо място от всички тридесет страни - членки на ЕС. 2015 е годината, в която кампанията "Експушачите са неударжими" стартира отново, насочена предимно към младите хора, представяйки обновената и оптимизирана версия на iCoach като иновативен и модерен помощник в отказването на цигарите. Посланията на кампанията са позитивни и целят да се избегне стресът в процеса на отказване на цигарите. Ак-

„ЕКСПУШАЧИТЕ СА НЕУДАРЖИМИ“

● Иновативната дигитална платформа iCoach, която помага при отказването на цигарите, е с нова, подобрена версия

центрирайки върху здравословни лайфстайл модели като по-добро здраве и самочувствие, подобряване на доходите вследствие на спестените пари за закупуване на цигари и подобряване на качеството на живота като цяло, кампанията цели да представи позитивната мисловна нагласа, която може да се изгради в този труден процес. От своя страна освен на здравето на гражданите на Европа кампанията за отказването на цигарите се оказва, че може да се отрази добре и на финансовата здравна система на Европейската комисия. През 2009 г. активните пушачи са стрували 544 млн. евро на здравната система в ЕС.

иже би подценяват своя навик" (това се отнася за пушачите във фаза 2); ● "Отложете "най-хубавата" цигара за деня десет пъти с по десет минути, след това продължете да отлагате с по двадесет минути" (това се отнася за пушачите във фаза 3); ● "Оставете цигарите си въщи, когато трябва да свършите някоя по-бърза работа навън" (това се отнася за пушачите във фаза 4).

iCoach 2015 предлага по-нов, модернистичен дизайн, по-лесна е за употреба и е с повече функции, които са насочени към потребителя. На всеки, който е решил да откаже цигарите и се регистрира в iCoach, се предоставя кратък въпросник, който да определи в коя от петте фази от процеса на спиране на тютюнопушенето се намира. Новото в този вариант на платформата е, че са добавени и няколко лични, т.нар. специфични предизвикателства към всяка отделна фаза, която се определя от степента на тютюнева зависимост. Като пример:

● "Проследете по колко цигари пушите на ден. Имайте предвид, че мо-

же би подценяват своя навик" (това се отнася за пушачите във фаза 2); ● "Отложете "най-хубавата" цигара за деня десет пъти с по десет минути, след това продължете да отлагате с по двадесет минути" (това се отнася за пушачите във фаза 3); ● "Оставете цигарите си въщи, когато трябва да свършите някоя по-бърза работа навън" (това се отнася за пушачите във фаза 4).

Тези допълнителни помощни наставления, които са отправени към потребителите, имат за цел да са малките предизвикателства, които да бъдат изпълнени от отказващите цигарите. След всяко изпълнено предизвикателство се

получава окуражаващо съобщение от iCoach и се задава ново, следващо предизвикателство, като по този начин се придобива пълен контрол върху навиците на потребителите.

Г-н Витенис Андрюкайтис, европейският комисар за здраве и безопасност на храните, коментира борбата с тютюнопушенето така: "Близо 700 000 души годишно умират вследствие от тютюнопушенето. Установено е, че повече хора умират по причина зависимостта си към цигарите, отколкото от пътни инциденти, криминални престъпления и пристрастеност към наркотиците, взети заедно. Ето защо аз заставам зад кампания, която да насърчи отказването на тютюнопушенето в Европейския съюз. С помощта на кампанията на "Експушачите са неударжими", подкрепена от всички членки на Европейския съюз, гражданското общество, както и други международни партньори, тази борба може да стане успешна".

От хилядолетния опит на Аюрведа

Хранителна добавка

Comfortex®



При
погум корем

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

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

ЕСОФАРМ

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



Хранителна добавка

Lacto 4 VIP

Пробиотик Канду X 15

Четворна сила

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

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

ЕСОФАРМ

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

ПОДГОТВЕТЕ СЕ ЗА РАЖДАНЕТО И РОДИТЕЛСТВОТО НА ФОРУМ „БРЕМЕННОСТ И ДЕТСКО ЗДРАВЕ“

За втора поредна година Медицински комплекс "Д-р Щерев" е партньор на Форума за бременност и детско здраве, организиран от здравния портал Puls.bg. Събитието ще се проведе на 25 и 26 април в Интер Експо Център.

На специален щанд всички заинтересовани бъдещи и настоящи родители ще могат да получат информация за грижите за бременни и родилки, предлагани в Медицински комплекс "Д-р Щерев". Там те ще получат информационни материали и подробни разяснения за съдържанието на пакетите за проследяване на бременност, за високоспециализираните прегледи от специалисти по фетална (на плода) медицина, за обхвата на пакета за раждане и следродилни грижи за майката и бебето, за вземането и съхранението на стволови клетки, както и за последващите педиатрични грижи и физиотерапевтични и рехабилитационни процедури, специално разработени за следродилно възстановяване. Посетителите на щанда ще могат също така да се запишат за участие в Дните на отворените врати в родилното отделение и в популярното училище за бъдещи родители към лечебното заведение. От екипа на една от най-реномираните болници за женско и семейно здраве са подготвили специални изненади за бременните жени, посетили Форума - всяка от тях ще може да се включи в томбола за високоспециализиран преглед при сертифициран специалист по фетална медицина. В зависимост от срока на тяхната бременност участниците в томболата ще могат да избират между първи триместър скрининг тест (11-13 гестационна седмица), фетална мор-

- Д-р Мариета Искилиева от Медицински комплекс „Д-р Щерев“ ще представи темата за раждане без болка



фология 3d/4d (19-23 гестационна седмица) или късна фетална морфология с доплерова ултразвукова диагностика (32 гестационна седмица). В томболата ще са включени и специални предложения за пробовземане и съхранение на стволови клетки.

С полезната си програма форумите на Puls.bg дават възможност за среща на бъде-

щи и настоящи родители с водещи специалисти в областите на майчиното и детското здравеопазване. И тази година сред основните теми на събитието е раждането. Този път фокусът е насочен към възможностите за преодоляване на болката по време на родилния процес. В своята презентация на 25 април д-р Мариета Искилиева от специализирания

сектор по фетална и пренатална медицина към Медицински комплекс "Д-р Щерев" ще разкрие тайните на безболезненото раждане.

Друга интересна тема, която ще бъде представена в първия ден на форума, е храненето при бъдещата майка и бебето и влиянието му върху здравето. Ще бъдат засегнати важни теми като правилно изграждане на

хранителния режим през бременността, за да може майчиният организъм и организъмът на бъдещото дете да получат всичко необходимо за правилното функциониране и изграждане на органите. На 25 април ще бъдат разгледани и всички ценни аспекти на кърменето и правилното хранене на бебето, пречупени през най-актуалните данни, с които

разполагат педиатрите.

Във втория ден на Форума ще бъдат разгледани летните предизвикателства за здравето на детето. Как родителите да предпазят детето от заболяване през лятото или какво да бъде поведението им, за да предотвратят усложненията от високата температура, повръщането и диарията, е цел на форума. На 26 април бъдещите и настоящите родители ще получат полезни практически съвети за оказване на първа помощ на детето до получаването на медицински грижи при инциденти при играта му навън, като открита рана, съмнение за фрактура, удряне на главата, алергична реакция при ужилване от насекомо, поглъщане на вода, топлинен удар и др.

Повече информация за програмата на Форума и възможностите за регистрация можете да получите на интернет адрес www.events.puls.bg



Д-р Андрей Бакърджийски - специалист офталмолог, повече от 20 години практикува като очен лекар. Завършил е Медицински университет гр. Пловдив - специалност „Очни болести“. Работи в Окръжна болница гр. Пловдив - диагностика и лечение на очни заболявания.

ДРАЗНЕНЕТО И ДИСКОМФОРТЪТ В ОЧИТЕ НЕ БИВА ДА СЕ ПРЕНЕБРЕГВАТ И ДА СЕ ПРИСТЪПВА КЪМ САМОЛЕЧЕНИЕ

Когато имате някакво дразнене в окото, задължително трябва да се обърнете към специалист. На всеки един симптом, колкото и незначителен да изглежда, трябва да се обърне внимание, различните пациенти имат субективно усещане за дразнене. Дразненето в очите може да е предизвикано и от алергичен конюнктивит. Важен критерий за неговото откриване е изразеният сърбеж, повтарящият се сезонен характер на възпалението, както

и обилното сълзене. Има различни видове конюнктивити - предизвикани от бактерии и вируси, както и механични - когато има запрашен въздух или влезе чужда частица, или пък алергични.

Капките за очи **Lacrimalla** са уникален фитопродукт без аналог на пазара, който съдържа дестилирани води от билките очанка, дива бяла тиква, арника, лайка и седефче. Това са билки, които оказват изключително благоприятно въздействие върху човешкото око.



Lacrimalla са подходящи на практика за всички. Те се препоръчват при работата с компютър и други светлинни източници, които дразнят очите. Също така при преумора или зачервяване.

Lacrimalla са подходящи при конюнктивити, когато са налице симптоми като сълзене, парене, сухота в очите или пък попадане на чуждо тяло в окото. Използването им се препоръчва още за хора, които носят контактни лещи, или за профилактика на очите.

Няма ограничение за възрастта, в която могат да се прилагат. Те са напълно безвредни и спокойно могат да се използват и от най-ранна детска възраст.

Д-р Ния КИРЧЕВА,
акушер-гинеколог
в МБАЛ "НИАМЕД",
Стара Загора

ВЛАГАЛИЩНАТА МИКРОФЛОРА Е ИЗВЪНРЕДНО ЧУВСТВИТЕЛНА

Симптомът, който най-често води жените на преглед, е т. нар. бяло течение, засилена вагинална секреция. Тогава правим изследвания, за да видим дали има инфекциозен причинител. По принцип вагиналното съдържимо не бива да напуска влагалището. Но сега се знае, че това е индивидуално състояние и има ситуации, в които вагиналното съдържимо изтича навън. Това винаги е свързано с някакви съмнения за хормоналния статус, със засилени секрети най-вече от маточната шийка. Но тези секрети са слузни и съдържат алкално Ph - тоест нарушават киселинния баланс на влагалището и оттам и равновесието във влагалищната миниекосистема. А тя е основната защитна бариера пред гениталния тракт.

Доминираща роля на "пазач" там играят лактобацилите, открити през

XIX век от известния немски гинеколог Дюдерлайн, затова са кръстени на негово име - дюдерлайнова флора. Тези лактобацили разграждат гликогена от епителните клетки на влагалището (а те непрекъснато се обновяват) и произвеждат млечна киселина. Тази млечна киселина поддържа Ph между 3,5 и 4. Единствено стомашната киселинност е по-висока от киселинността на влагалището. И това кисело Ph не позволява на никакви пришълци отвън да се развият и да предизвикват проблеми. Разбира се, тези лактобацили са много чувствителни, много често броят им на-

малява и изчезват при масивни инфекции, при прием на антибиотици. Тогава се срича тази биологична естествена бариера и трябва да колонизираме влагалището отново с тези свръхчувствителни микроорганизми. За щастие на пазара вече има такива продукти, които позволяват да се възстанови доста бързо нормалната флора, естествената биологична бариера на влагалището.

Много малко са антибиотиците, които не се отразяват на биоравновесието във влагалището, защото дюдерлайновата флора е извънредно чувствителна. И винаги трябва да има профи-

лактика. Както трябва винаги да има профилактика по отношение на полезната чревна флора, така винаги трябва да има профилактика и по отношение на вагиналната флора. След като се проведе лечение, тогава се поставят вагинални форми, които съдържат тези лактобацили, за да може при нормален хормонален статус влагалището лесно да възстанови равновесието си. Трябва да бъде подпомогнат организъмът да се колонизира влагалището. Отличен продукт, от който виждам много положителен ефект, е "Лактажин". Винаги когато по друг повод трябва да из-



писвам, особено широкоспектърен антибиотик, профилактично включвам "Лактажин", за да не се допусне унищожаване на микрофлората, защото след това трябва да се лекуват гъбички.

Препаратът съдържа четири щамове лактобацили, а добавените вещества в глобулата подпомагат осигуряването на добра среда за размножаването им. Тези четири щамове лактобацили, поставени във влагалището сравнително продължително време - след няколко менструални цикъла, - възстановяват равновесието. Добре е те да бъдат поставени след менструа-

ция, поне след два-три цикъла, защото кръвта подпомага развитието на инфекцията. След като премине менструацията, тогава трябва да се колонизира отново. Добре е да бъде десетдневен курс, след два-три цикъла.

Досадното обстоятелство е, че и гъбите, и лактобацилите имат почти еднакво Ph. Съвсем незначителна е разликата и понякога жените не забелязват, че всъщност плавно са преминали от нормално състояние в микотична инфекция. Затова винаги трябва да има посаявка, винаги трябва да се направи микробиологично изследване.

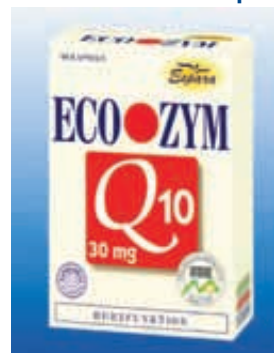
ЗДРАВИ И ЕНЕРГИЧНИ C ESPARA GMBH, АВСТРИЯ

"КАРНОЗИН КАПС. X 40" - формула за издръжливост и младост

Карнозинът се произвежда в строго определени органи (главен мозък, лещата на окото, сърдечния мускул, скелетната мускулатура, бъбреците, кожата и лигавицата на стомаха) и играе решаваща роля за съхраняване на оптималната структура и функция на тези органи. Приемът му като добавка е особено важен за хора, които не консумират месо. Притежава следните по-важни свойства:

- силен антиоксидант, предотвратява възрастовата дегенерация на липидите, белтъчните и въглеводородните молекули и нуклеиновите киселини в клетките;
- благоприятства оздравителния процес при различни рани и язви в устната кухина, стомаха и дванадесетопръстника;
- подобрява микроциркулацията на кръвта в мозъчната тъкан и съдейства за намаляване на риска от сенилни мозъчни разстройства, като се прилага успешно за подпомагане на баланса при различни типове деменция, болест на Алцхаймер, Паркинсонова болест, шизофрения, аутизъм, епилепсия и пр.;
- подобрява съкратителната способност на миокарда и неговата издръжливост към неблагоприятни въздействия;
- подобрява състоянието при сърдечносъдови заболявания (стенокардия, исхемична болест, хипертония). При инсулт и инфаркт намалява тежестта на пораженията;
- подпомага регулирането на кръвната захар и инсулина.

"ЕКО ЗИМ капс. x 30" - при сърдечносъдови проблеми, за повече енергия и тонус



При редуциране на Q10 с 25% се наблюдава жизнен упадък, нежелание за физически усилия, невъзможност за концентрация, намалени либидо и потентност, зачерстване на вирусните и бактериалните инфекции, развитие на автоимунни и злокачествени заболявания. Благодарение на ефективното съчетание на коензим Q10 с витамини E, B6, B12, селен, магнезий, фолиева киселина продуктът е подходящ за ежедневна антиоксидантна защита и грижа при: всички нарушения на сърдечносъдовата, имунната и нервната система; проблеми с регулирането на кръвната захар, астма и алергии; намалено либидо и сексуални неврози; всички остри вирусни и бактериални инфекции; пародонтопатии; синдром на хроничната умора, психическо изтощение, стрес и преждевременно стареене. Хранителна добавка за активни спортисти и за всички хора над 35 г.

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

Lactagyn®

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus
- Streptococcus thermophilus



- Богат източник на млечнокисели бактерии.
- Подходящ при всяко преходно нарушаване на баланса на вагиналната микрофлора.
- Възстановява и нормализира естествената микрофлора след прием на антибиотици.

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

ECOPHARM

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

ПАЦИЕНТИ С АВТОИМУННИ ЗАБОЛЯВАНИЯ ВЕЧЕ ЩЕ МОГАТ ДА СЕ ЛЕКУВАТ ОТ ХЕПАТИТ С

Иновативно без-интерфероново лечение за хроничен хепатит С получи разрешение за употреба от Европейската комисия в началото на годината. Новата терапия постига успеваемост при 95-100% от пациентите с хепатит С генотип 1а и генотип 1в. Одобрението на лечението в Европа бе извършено по ускорена процедура, която се прилага само за лекарствени продукти от огромен интерес за общественото здраве.

Революционният метод атакува директно вируса на хепатит С, не въздейства върху имунната система както при терапите досега, дава надежда за ле-

● Все още държавата не покрива тази терапия и пациентите са в безизходица

чение с по-малко нежелани лекарствени реакции. Той се определя като животоспасяващ за пациенти, които са в по-напреднал стадий на заболяването, както и за такива, които имат непоносимост към интерферон или поради наличие на друго съпътстващо заболяване не могат да се лекуват с досега наличните лекарства, обръщат внимание и българските специалисти. Уточняват, че сега осигуряваната у нас терапия за хепатит С не може да бъде прилагана конкретно при случаите с автоимунни заболявания (като болест на Крон), с цироза, при коинфектирани с ХИВ, както и при трансплантираните.

Новото лечение е изцяло перорално, не нарушава по никакъв начин ритъма и качеството на живот на пациентите, по-кратко е от всички други досега прилагани, продължава от 3 до 6 месеца.

"Имаме възможност да елиминираме напъл-

но вируса в световен мащаб. Дали това ще се случи обаче, зависи от политическата воля в различните страни", обърна внимание неотдавна Чарлз Гор, председател на Световния хепатитен алианс.

След одобрението на Европейската агенция за лекарствата в страните от ЕС се задвижват съответните национални процедури за

национална подкрепа на революционната нова безинтерферонова терапия. У нас чисто процедурно тя би могла да бъде включена в позитивния лекарствен списък и да стане достъпна за нуждаещите се не по-рано от 2016 г. А има голям брой пациенти, за които чакането дотогава може да се окаже фатално.



Британската рок легенда Джон Лоутън, вокалист на групата „Юрая Хийп“, се присъедини към информационната кампания за хепатит С в България „Хепи ли си“ през март 2015-а. Лоутън и световноизвестните му колеги Саймън Филипс и Джоузеф Уилямс подариха песента Happiness в подкрепа на страдащите от хепатит С у нас. Автор и продуцент на парчето е д-р Милен Врабевски, който привлече за своя благотворителен проект големите рок звезди

110 000 БЪЛГАРИ СА ИНФЕКТИРАНИ С ВИРУСА НА ХЕПАТИТ С

Около 180 млн. души в света са носители на вируса на хепатит С. Само в Европа те са над 8,9 милиона, като в световен мащаб годишно умират около 10 000 инфектирани с вируса.

По данни на Световната здравна организация в България честотата е 1,5%, или 110 000 българи са инфектирани.

Тази статистика поставя хепатит С сред групата на най-опасните вирусни пандемии в света, дори преди СПИН.

80% от инфектираните развиват хронично заболяване и при 20% от тях то води до чернодробна недостатъчност и цироза. Приблизително 4-5% от

пациентите с чернодробна недостатъчност или около 800 души годишно в България умират от рак на черния дроб вследствие на хронична хепатит С инфекция.

Вирусът е основен причинител на цироза и чернодробен рак. На хепатит С се дължи до голяма степен броят на чернодробни трансплантации.

Най-разпространени са инфекциите с вируса на хепатит С от генотип 1 - 60% от случаите в глобален мащаб.

Безсимптомното протичане на заболяването е причината то да се открива късно, след като в организма вече има трайни и

необратими последици. Основен проблем в борбата с болестта е и че организъмът на голям процент от пациентите с хепатит С не отговаря правилно на съществуващото единствено досега интерфероново лечение.

Хроничните вирусни хепатити са едни от най-често срещаните заболявания в гастроентерологията и са със значима социална тежест. Те водят до голям процент инвалидизация, развитие на цироза и първичен рак на черния дроб, както и до значителен финансов и организационен ресурс, който обществото отделя за тяхното лечение.

ЛЕЧЕНИЕ ИМА И ТРЯБВА ДА СТИГНЕМ ДО НЕГО

Калоян Колев е на 38 г., живее в Добрич, със съпругата му Мирослава имат две деца - момче и момиче, на 7 и половина и съответно на 6 години. Животът на Калоян се преобръща през 2004-а, когато му установяват болест на Крон. Започва битката със сериозното автоимунно заболяване (възпаление на червата). През 2013 г. получава шанс да бъде включен в група за иновативно експериментално лечение, правят му кръвни изследвания и тогава най-изненадващо от лабораторията в Англия му съобщават, че са установили заразяване с хепатит С. Следват биопсия на черния дроб и повторни кръвни изследвания в България. Диагнозата се потвърждава - вирусен хепатит С, генотип 1.

"Излязох напълно от релсите, вече нищо не мога да работя. А можех всичко, работил съм и инкасо, и като охрана, шофьор съм бил. Сега всяко натоварване - и физическо, и емоционално, извиква болката, започва едно подпиране и болка отядно. Безсилен съм, не мога да съм от помощ в семейството, да бъда пълно-



ценен баща. Какво ще стане утре, не знам. Децата ми имат нужда от мен, както и Мира. А знам, че мога да бъда излекуван. Още миналата година една лекарка от София ми каза, че вече е измислено ново лечение, защото старото при хепатит С с интерферон при мен не работи. Това сега го потвърждава и д-р Генов от ИСУЛ, моят лекуващ лекар", разказва Калоян.

Спецификата на първото му заболяване (Крон) изключ-

ва възможността за лечение с интерферон - единствената възможност за лечение, която се реимбурсира у нас. Лекуващите специалисти - гастроентеролог и хепатолог, са категорични в преценката.

В епикризата на Калоян е вписано: "... подлежи на ново обсъждане и преценка за провеждане на **безинтерфероново лечение на хепатит С вирусна инфекция след осигуряването на това лечение от НЗОК**".

"Страшно сме объркани, не знаем какво да правим, макар и ние, и лекарите да знаем, че въпросните хапчета са спасението. Докторите вдигат рамене..., но и какво зависи от тях? Изчетохме всичко за безинтерфероново лечение, звучи фантастично, но цената му е непосилна за нас", казва съпругата Мирослава.

Тя стиска зъби, не се дава на отчаянието. Изпраща питане до НЗОК, иска съдействие за новото безинтерфероново лечение, което в много страни вече влиза в приложение в извънредни срокове и след извънредни държавни решения. "Защото явно е реално спасение за безброй хора, считани досега от медицината за обречени", допълва още Мира.

Отговорът на касата у нас е типов и служебен: "Уважаема госпожо, съгласно Закона за лекарствени продукти в хуманната медицина и промените в него, считано от 01 юни 2009 г., НЗОК не определя лекарствени продукти, цените им и заболяванията, за които ще заплаща. Медика-

ментите (съобразно кратките им характеристики), нивото на заплащане на всички лекарствени продукти, ограничения в начина на предписване при различни индикации, както и конкретната стойност, която НЗОК заплаща, се определят от **Национален съвет по цени и реимбурсиране на лекарствени продукти към Министъра на здравеопазването**. НЗОК заплаща лекарствени продукти за съответната диагноза, включени в Приложение №1 на Позитивния лекарствен списък..., терапията за хепатит С се назначава от специалисти гастроентерозолози от специализирани комисии в лечебните заведения за болнична помощ".

"Не искаме това, но започваме да се чувстваме безпомощни. А помощ и лечение има и трябва да стигнем до него! Надяваме се вие, медиците, да дадете гласност, надяваме се и на чуваемост и на подкрепата от здравното министерство, от самия министър Москов", завършват разговора все пак с надежда Калоян и Мирослава.

Кафето се пие масово в Европа още от XVII век, но и досега не знаем достатъчно за тази напитка и за кофеина, към който се пристрастяваме. Хората отдавна приемат кофеин не само с кафето, но и с редица други популярни напитки - чай, какао, кока-кола, мате. Техните любители ги превъзнасят заради тонизиращия ефект, но медиците са подозрителни към кофеина, и то не без основание. Освен че кофеинът участва сърдечния ритъм и повишава кръвното налягане, той се отнася към класа на алкалоидите, както например и никотина. Алкалоидите са биологично активни вещества, чието влияние върху организма и досега не е достатъчно ясно. Превъзхожда ли кофеинът ползата за мозъчната дейност от вредата,

ВЛИЯНИЕТО НА КОФЕИНА ВЪРХУ МОЗЪКА И ТЯЛОТО: НЕОЧАКВАНИ ФАКТИ

която може да причини на организма? Изследванията през последните години установиха редица интересни факти, свързани с все още загадъчното вещество.

1. Стимулиращият ефект на кофеина е илюзия

Много любители на кафето обясняват, че го пият, защото ги ободрява. Ако за първи път опитате тази напитка и я пиете не повече от два месеца, действително ще се



ободрявате заради биохимичните свойства на кафето. Но при дългогодишна употреба на кафе навикът, изработен от организма, вече пречи на механизма за повишено производство на допамин, който активизира работата на мозъка. Освежаването, което изпитвате след поредното кафе, е само илюзия, плод на психиката, твърдят учени от университета в Бристол. Те направили проучване с участието на 379 доброволци. 16 часа преди изследването участниците се лишили от любимата си напитка. След това на половината от тях било сервирано кафе, а на другата половина - напитка, която по вкус не се отличавала от кафето, но съдържала кофеинов заместител. И двете групи казали, че са почувствали прилив на енергия. Последващите тестове установили, че и при двете групи работоспособността, паметта и концентрацията не са се подобрили. Това показва, че повечето съвременни хора не пият напитки с кофеин за прилив на енергия, а по навик и традиция.

2. Кофеинът лекува болката и изостря мисълта

Кафето може да се бори с болката. Учените откриха, че хората, които пият кафе на работа, имат по-малко болки във врата, гърба и ръцете от тези, които се въздържат от тази напитка. А ако организмът ви не е свикнал с кофеина, може да се справите със силно главоболие, като изпиете едно кафе или кола. Оказва се също, че освен кофеин кафето съдържа тригонелин - още един алкалоид, който помага за регенерацията на съединяващите нервни клетки на мозъка дендриди и аксони. Това означава, че редовната употреба на кафе поддържа работните способности на мозъка в най-добра форма.

3. Дори изпитото през деня кафе пречи на нощния сън

Любителите на кафето знаят, че ако го пият, преди да си легнат, то ще попречи на нощния им сън. Ново изследване обаче показва, че това става и ако кафето се

пие 7-8 часа преди лягане. Интересното е, че това важи и за заклетите пиячи на кафе. Многократната му употреба започва да пречи на ободряването, но уви, не е възможно да се свикне с кафето дотолкова, че да не пречи на нормалния сън.

4. Кафето вреди на младите

Сред хората, които пият кафе без мярка, смъртността е по-висока, отколкото сред тези, които се отнасят към него равнодушно или го пият умерено. Изследване на данните на повече от 40 хиляди души показва, че смъртността сред прекаляващите с кафето е с 21% по-висока, отколкото при хората, които не употребяват тази напитка. Особено опасно е прекаляването за хората до 55-годишна възраст. При тях рискът от смърт главно от сърдечносъдови заболявания е почти с 50% по-висок.

5. Пристрастяването към кафето е генетично обусловено

Най-новите изследвания доказват, че пристрастеността към кафето е генетично обусловена. Медици от Харвард сравнили геномите на 120 хиляди души и открили най-малко 6 неизвестни досега варианта на гени, които обуславят пристрастието на техните носители към кофеиновите напитки. Тези гени влияят върху метаболизма на организма, предизвиквайки по-силно удоволствие от приема на кофеин и по-бързо развитие на зависимост към него. Освен това хората, които имат макар и само някои от тези гени, по-скоро престават да изпитват ободряващия ефект на кафето, чая или колата и с времето все повече увеличават количествата, като постоянно съкращават промеждутъците между употребата на кофеинови напитки. Новооткритите варианти на гени влияят на обмяната на глюкозата и на мазнините, а също и на механизмите за контролиране на кръвното налягане и затова хората, които са генетично привлечени от кофеина, имат по-висока захар и холестерол и по-високо кръвно налягане. (ЖД)

Хранителна добавка

Urocomfort

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища

ЕСОPHARM
Food supplement
Urocomfort
Комплексна формула, включваща
ЧЕРВЕНА БОРОВИНКА
Д-МАНОЗА И
КОПРИВА
60
Малатинови капсули

Урокомфорт при уроинфекции

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



Тина БОГОМИЛОВА

Пролетта е време да изчистим не само къщата, но и тялото. И така както сменяме дрехите в гардероба, е хубаво да променим и грижите за кожата.

Пролетното миене на прозорци е достатъчно за дълго време, но за кожата са необходими грижи всеки ден. Зимата я изтощава, тя става груба и вяла, порите се запушват. Маснатата секреция намалява и хидролипидният слой, който предпазва кожата, изтънява. Тя се дехидратира и изсушава по-бързо, губи еластичност и мекота.

Пролетните слънчеви лъчи са знак, че са необходими специални грижи, за да бъде кожата екسفорирана, почистена и подхранена.

Първото задължително условие е да се отстранят мъртвите клетки.

Козметичните салони се надпреварват с оферти за пролетно почистване на лицето. Предлагащите процедури са разнообразни и включват най-различни етапи за почистване като демакияж, вапозон, пилинг, маска според типа кожа и накрая подхранващо и хидратиращо кремче.

Най-лесно и евтино е механичното почистване, което може да се прави и вкъщи след парна баня. При вакуумното специална тръбичка

изсмуква масните наслоения. Ултразвуковото не само почиства порите, но и масажира, премахва пъпките и мъртвите клетки. Химическото почистване се прави с фруктови киселини, които отварят порите и разтварят масните натрупвания.

През този сезон се препоръчват меки пилинги, които не водят до сериозно излющване на кожата, тъй като тежките процедури са по-подходящи през зимата. Но почистването зависи от самата кожа и не бива да се прекалява, тъй като по този начин се премахва важни мазнини, без които кожата става суха и раздразнена.

Втората важна стъпка в пролетните грижи е хидратацията.

Необходими са специални кремове и лосиони, които помагат на кожата да се овлажнява и да се адаптира към високите пролетни температури. Козметичните хидратиращи продукти обикновено са богати и на антиоксидантите витамини А, С и Е.

Подхранването е основно изискване на кожата за всеки сезон без значение от температурите навън. Затова е задължителна качествената козметика, винаги съобразена с типа на кожата. Различни са грижите за мазна, суха, комбинирана или чувствителна кожа. Хидратиращите и балансиращи кремове и лосиони проникват надълбоко, където въздействат ефективно и подобряват тенна. Дамите със суха кожа трябва да са сигурни, че козметичното шише няма да изсуши още повече кожата им. Тези

КАК ДА ГРЕЕ ЛИЦЕТО ПРЕЗ ПРОЛЕТТА

● Почиства се не само къщата, но и кожата

с мазна пък не бива да прекаляват с изсушаването, защото кожата има нужда от една определена влажност.

Пролетното слънце радва око и душата след дългата зима, но кожата трябва да бъде защитена от вредните му лъчи. Предпазващата слънцезащитна козметика не трябва да се използва чак когато лъчите станат много жарки през лятото.

Пролетта обаче си е и сезонът на алергиите. При проблемна кожа и алергични реакции е необходима консултация

със специалист дерматолог, който да препоръча медикаменти и подходяща козметика.

Отслабналият през зимата имунитет и отсъствието на достатъчни слънчеви лъчи провокират и обострянето на псориазиса. Това неприятно кожно заболяване се развива, когато организъмът се прехлажда, стресът е над допустимото ниво, екологията е влошена, а храненето не е в крачка със здравословните принципи. Към всичко това, като се добави и алкохолът, който в

празничните дни се лее без мярка, става ясно защо псориазисът напомня за себе си. За преодоляването на симптомите отново трябва да се обърнете към качествената медицинска козметика.

Кожата обаче не може да сияе, колкото и скъпи процедури да й се прилагат, ако не се живее здравословно. Дори и диамантеното микродермабразие не може да излъска лицето на заклетите пушачки.

Необходимо е и пролетно почистване на цялото тяло, което трябва

да се отърве от натрупаните токсини, така както от кожата се премахва мъртвите клетки. През пролетта особено се нуждаем от ценни минерали и витамини, повече пресни плодове и зеленчуци. Необходимо е да се пие повече вода, както и много движение или спорт.

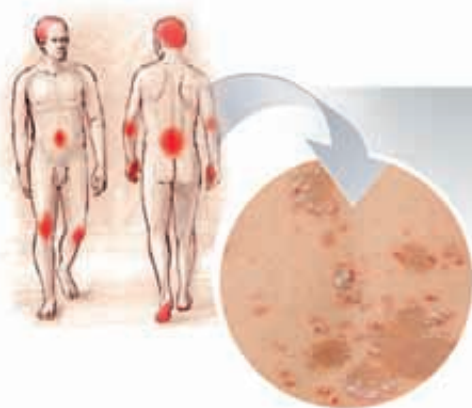
А както обикновено през пролетта се отърваваме от непотребните вещи в къщата, така трябва да направим и с остарелите вече козметични тубички и шишенца.



PSODERMOL®

ЛОСИОН

Класика и иновация в грижата за суха, сърбяща и лющеща се кожа



Хвойнов
катран

Салицилова
киселина

Урея

- ПОДПОМАГА ПРЕМАХВАНЕТО НА ЛЮСПИТЕ
- ОБЛЕКЧАВА ЗАЧЕРВЯВАНЕТО И СЪРБЕЖА
- ОВЛАЖНЯВА И ПОДХРАНВА КОЖАТА

ПСОДЕРМОЛ лосион е козметично средство, предназначено за интензивна грижа за суха, сърбяща и склонна към образуване на сребристо-бели люспи кожа. Подобрявайки протичането на обменните процеси, лосионът има комплексно действие върху засегнатата кожа.

Улеснява излющването на натрупалите се излишни рогови клетки, облекчава зачервяването и сърбежа. Подпомага обновяването на повърхностния кожен слой, подобрява кръвообращението и стимулира оздравителните процеси на кожата. Подобрява хидратацията, задържа влагата и подхранва увредената кожа.



МЕДИКА АД, 1504 София, бул. „Княз Ал. Дондуков“ № 82,
тел.: +359 2 96 00 330, e-mail: sofia@medica.bg

НОВО

Доц. д-р Димитър
ПОПОВ

Допреди около столетие единственият инструмент за изследване на човешкото тяло е бил стетоскопът, изобретен през 1816 г. от френския лекар Рене Лаенек. Преди Лаенек лекарите долепвали ухото си до тялото на пациента, вслушвайки се в тоновете. В този паметен за медицината ден пациентка на откривателя се оказала привлечателна млада жена. Чувствайки определено неудобство от пищните й форми, лекарят навил на руло сноплиста и така, на благовидна дистанция, успешно преслушал сърдечните й тонове. Вдъхновен от прозрението си, французинът начаса конструирал първия стетоскоп, представяващ чисто и просто дървена тръба, която от единия край се долепвала до тялото на пациента, а от другия - до ухото на лекаря.

Бинауралният (за две уши) стетоскоп е изобретен четвърт столетие по-късно от Артур Лиърд. И така - до откритието на "всепроникващите" Х-лъчи на немския професор Вилхелм Рънтген през 1895 г. в самото навечерие на Рождество Христово. Призрачната снимка на костите на лявата ръката с венчалната халка на безимения пръст на фрау Анна Берта - съпругата на професор Рънтген, с мълниеносна бързина обикаля Земята и се превръща в световна сензация. В резултат на откритието на немския професор се ражда един от най-използваните в наши дни диагностичен метод - ръонтгенографичният.

Върхово постижение в образната диагностика представлява ръонтгеновата компютърна томография, създадена през вто-

МАГНИТНОРЕЗОНАНСНАТА ТОМОГРАФИЯ - БЛЯСКАВО ПОСТИЖЕНИЕ НА ЧОВЕШКИЯ УМ

рата половина на XX век

от американския физик Алан Кормак и английския инженер Годфри Хаунсфийлд. Чрез специален алгоритъм, разработен от американския учен, с помощта на компютър се обработва информацията за поглъщането на ръонтгеновите лъчи от различните части на човешкото тяло, в резултат на което се получава техен отчетлив и многопланов образ. Последният възниква чрез "съшиване" на множество изображения, които се получават при облъчването с ръонтгенови лъчи на отделни тесни сегменти на изследвания обект. Всъщност терминът томография, съчетаващ две гръцки думи - *τομος* (част, секция) и *γραφω* (пиша, изобразявам), отразява същността на този метод.

Първата снимка с помощта на този невероятен скенер е получена през 1971 г., а през 1972 г. започва неговото серийно производство.

Любопитна подробност е, че изследванията върху създаването на компютърния томограф се финансират от една от най-известните звукозаписни компании в света - британската EMI (Electric and Music Industries), благодарение на големите печалби от контракта й със знаменитата рок група The Beatles. През 1979 г. за създаването на компютърната томография Кормак и Хаунсфийлд са удостоени с Нобелова награда за медицина.

В наши дни компютърният томограф е основен прибор във всяка добра клиника.

Междувременно арсеналът от диагностични техники се попълва с нови -



ЕКГ, ехография, колоноскопия, фиброгастроскопия, сцинтиграфия и т.н.

Независимо от изключителните възможности на изброените техники техните достоинства трудно могат да се съизмерват с магнитно-резонансната томография, по-известна с наименованието ядрено-магнитен резонанс и аббревиатурата ЯМР. Този невероятен метод, създаден през последната четвърт на миналия век, се основава на едно уникално физическо явление с витиевато, вдъхващо респект, дори боязън, наименование - ядрено-магнитен резонанс.

Явлението е открито през 1938 г. от американския физик с австро-унгарски произход Исидор Исак Раби.

За своя принос в изучаване на магнитните свойства на атомните ядра, откриващ вратата към тайните на микро-света, през 1944 г. той е удостоен с Нобелова награда по физика. Трябва откровено да признаем, че всеки опит с прости думи да се опише същността на това уникално явление крие изключителната опасност да се предизвика най-малко кисела гримаса у специалистите в те-

зи дебри на научното знание. Но, ръководени от желанието все пак по някакъв начин да осветлим нещата, ще си позволим да кажем, че явлението ядрено-магнитен резонанс се състои в способността на ядрата на определени атоми (^1H , ^{13}C , ^{17}O , ^{19}F , ^{31}P , ^{129}Xe и т.н.) да поглъщат променливо електромагнитно лъчение, когато са поставени под действието на силно, постоянно и хомогенно магнитно поле. В това възбудено и богато на енергия състояние те остават хилядни части от секундата. Връщайки се на основното си енергетично ниво, те емитират (излъчват) поглънатото, т.нар. резонансно лъчение, което предоставя информация за обкръжаващата съответния атом среда.

Изследванията в тази вълнуваща научна област са белязани с низ от Нобелови награди, свързани с приложението на това явление в химичния анализ, органичната химия, биохимията и т.н.

Приложението на ядрено-магнитния резонанс в образната диагностика е свързано с имената на американския химик Пол Латербур от университета в Ню Йорк и английския физик сър Питър Мансфилд

- професор в Нотингамския университет (Великобритания). Първото изображение с помощта на това явление американският химик получава през 1973 г. А английският учен съставя брилянтен математически алгоритъм, с помощта на който получените от прибора сигнали се преобразуват в изключително точен и детайлен образ на изследвания обект. Както и в много други случаи, първоначално научната общност се отнесе твърде скептично към творението на Пол Латербур и Питър Мансфилд и дълго време то остана настрана от клиничната практика на радиолозите.

И все пак светът оцени това достижение - през 2003 г. двамата учени бяха удостоени с Нобелова награда по физиология и медицина.

Основен интерес, в т.ч. и за приложението на метода в клиничната диагностика, представлява протонният магнитен резонанс, т.е. поведението на водородните атоми. Това никак не е случайно - водата, в молекулата на която присъстват два водородни атома, е основен градивен елемент на човешкото тяло, изпълващ в една или друга степен всички негови органи. Отделните тъкани на човешкия

организъм (мускули, кръвоносни съдове, кости и т.н.) съдържат различни количества водородни атоми, в резултат на което генерират сигнал с различни характеристики. До образа, получен чрез този метод, подобно на ръонтгеновата компютърна томография, се стига чрез "съшиване" на множеството изображения на обекта, получени чрез сканиране на отделни тесни отрязъци от него.

Важно предимство на ядрено-магнитната томография е изключителната детайлност на образа,

в т.ч. и при т.нар. меки тъкани, както и липсата на каквото и да е лъчево натоварване върху пациента. Кое не може да се каже за ръонтгеновата компютърна томография, както и за другите методи, в които се използват Х-лъчите, открити от професор Рънтген. Тъжен момент от неговата биография е, че той става неволна жертва на своето откритие. Продължителното време, прекарано в изследване на загадъчното лъчение, има фатални последствия за учения.

Със създаването на магнитно-резонансната томография лекарите получиха един невероятен безвреден метод за наблюдение и прецизна диагностика на почти всички части на човешкото тяло. Масовото му внедряване засега се препятства от относително високата стойност на изследването.

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

gpopov_bg@yahoo.com

Покълналите всякакви зърна и семена не са просто поредната мода в храненето: ползите от тях са доказани и е в пъти по-евтино да си ги направим вкъщи.

Личните ми спомени са отпреди двайсетина години, когато соевите кълнове се наложиха в менюто ни като традиционна съставка в množащите се тогава ресторантчета за китайска храна. Вкусът им беше свеж, леко нишестен, хрупкава и оставяха доста безлично усещане, ако не бяха подправени добре. Първо в хладилните витрини на големите магазини бяха само те, а сега вече можете да си купите и опитате от едно истинско голямо разнообразие: алфалфа (люцерна), ръж, нахут, слънчо-глед, лук, червена ряпа, мак, чиа, сминдух, ленено семе, броколи, спелта и какви ли още не. Размерите и вкусът на кълновете се различават също толкова, колкото и на зърната и семената, от които произхождат.

Покълналите семена са много полезни особено в сезона на пролетната умора заради своите лечебни и биостимулиращи свойства. Те съдържат много повече витамини и микроелементи от обикновените зърна, а заради фибрите и ензимите са подходящи в балансираното хранене. Подобрят обмяната на веществата, изчистват организма, укрепват имунитета и повишават работоспособността. Те са идеално балансирана и лесно усвоима храна. Започнете с няколко лъжици на ден и постепенно увеличавайте дозата до не повече от 50-100 г.

За дамите в "златната възраст" са препоръчителни соевите кълнове, както и тези от зелената соя мунг (бобчетата се продават в магазините за източни храни). Заради съдържаните фитоестрогени те подпомагат преодоляването на симптомите на менопаузата, снижават риска от онкологични заболявания, регулират телесното тегло, засилват имунната система, помагат срещу стреса. Кълновете от лимец, киноа и амарант са добри при непоносимост към глутен, а сусамовите са с най-високо съдържание на лесно усвоим калций.



Как да ги ползваме

Кълновете има смисъл и полза да се консумират само сурови, затова ги добавяйте като последна съставка на всякакви вече сготвени ястия. Не ги гответе, защото ще утрепете витамините. Кълновете от бобови зърна винаги изплаквайте с гореща вода или попарвайте за 30 секунди. След това ги добавете към продуктите за смути, особено ако са кълнове от твърди зърна като ръж, леща и мунг. Можете да ги сложите върху омлет, преди да го сгнетете и поднесете. Комбинациите са толкова, колкото е необятно въображението ви.

Идея! Опитайте да си направите домашен хляб с кълнове, независимо дали печен във фурната или в автоматата за хляб. Сметете една чаша кълнове с пасатора и ги добавете към тестото. Балансирайте гъстотата със сухите съставки.

Темата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА
www.bonboniera.bg

Да отгледаш кълнове

Как да ги правим

Приготвянето в домашни условия е много по-евтино от купуването на готови кълнове и съвсем не е трудоемко. Температурите вече достатъчно се повишиха, за да благоприятстват покълването, но е много важно да уцелите подходящите зърна и семена. В идеалния случай те трябва да са за покълване, органични (не само от биомагазините, но и в специалните секции на големите хранителни магазини) и да започнете с две супени лъжици от тях (всички увеличават 2 и повече пъти обема си). Трябват ви още един буркан от литър и парче чиста марля. Това е най-лесният и прост метод и няма нужда да помните колко дни по колко часа накисване са нужни, за да покълнат различните ви-

дове семена и зърна. Действайте по следващите прости правила и ще имате собствена реколта кълнове.

Вечерта измийте семената или зърната и допълнете буркана с топла вода (30 градуса). На сутринта изплакнете, отцедете и оставете на стайна температура, като завиете гърлото с марлята. Не всички семена обичат пряката слънчева светлина, но всички обичат малко влага и много въздух. Вечерта отново накиснете в топла вода. На сутринта отново отцедете, като правите цедка от пръстите си на гърлото на буркана. Някои слагат капачка на винт, която са продупчили на няколко места, за да могат да прецеждат измитите кълнове и също така те да могат да дишат. Така в общия случай на третия или четвъртия ден ще имате вече покълнали семена или зърна, които можете

да добавяте в суров вид към салати, супи, сандвичи. Ако искате да имате винаги свежи зеленчуци за пролетен детокс, правете си заготовката от различни семена и зърна през два дни, но си надпишете бурканите.

Малко по-различна е техниката за покълване на "хлъзгавите" семена като синап, кресон, рукола и ленено семе. След накисването те могат да се разстелят върху стерилна марля в тавичка (някои го правят и с пръст, но не е толкова хигиенично) и да се овлажняват редовно с пулверизатор. Те обичат слънчевата светлина, за да образуват своя хлорофил. Когато покълнат, с ножче клъцнете коренчето, измийте ги и ги добавете към храната си.

Не се отказвайте при първия неуспех, когато некоректен търговец е сложил в плик семена или зърна с друго качест-

во. Случвало ми се е на етикета да пише "Ръж за покълване", а зърната просто да се надуват във водата и да отказват да покълнат. Същото става и с груханата пшеница или попарената елда. Тогава ги използвам като съставка на супи.

Балансът на влага, въздух и светлина е от особена важност за качествени кълнове, които в никакъв случай не бива да завъдят плесен. Затова, ако прецените, че няма да се справите, можете да си купите някоя от многобройните инсталации за покълване от интернет. На пазара се предлагат произведени от български фирми и вносни микроферми, които да ви подкрепят в стремението към по-рационално хранене.

РЕЦЕПТИ ЗА НУЛА ВРЕМЕ

По какво се различава класният ресторант от посредствения? По това, че поднесената салата е свежа, но идеално овкусена в последния момент.

Винегрет в източен стил

Той е подходящ за зелените ви салати, които ще гарнирате с всякакви направени от вас кълнове. Но докато някои имат специфичен вкус (синапените на горчица, а на ряпата и лука не можеш да ги сбъркаш), соевите са неутрални. Затова трябва да им се помогне, за да се изтъкнат.

В буркан с капачка на винт сипете настърган пресен корен джиджифил колкото супена лъжица; скилидка чесън; супена лъжица дижонска горчица; по половин ч.л. захар и сол. Добавете 50 мл домашен ябълков оцет и още толкова вода, сока от 1 портокал и 2-3 с.л. зехтин или сусамово олио. Завинтете и раздрусайте добре. Опитайте на вкус и догодете с оцет или сол. Подправете салатата си с няколко супени лъжици от дресинга. Останалото количество дръжте до седмица в хладилника.

Салата с кълнове

Сега е времето да излезете сред природата и да си накъсате киселец, левурда и пресни листа от глухарче, които да добавите към купата със салата. Настържете зеле, морков, репички, червен лук и глава резене по желание. Подправете с лимон, самардала и зехтин. Поръсете с нигела (наричат го черен сусам, но вярно е само сходството във формата на семенцата) и кълнове от слънчоглед, които имат много добър ядков вкус, и поднесете.



Вариация на тема супа



В Далечния изток супите са основна част от всяко хранене - на закуска, обяд и вечеря. Съставени са от горещ, ароматен бульон, предварително сварени оризови нудълс, късчета зеленчуци и месца, яйце, кълнове от соя мунг.

Направете си своя импровизация с домашен зеленчуков бульон от моркови, стъбла броколи, лук, джиджифил, чесън, малко сол. Варете половин час и прецедете. През това време нарежете на ситно гъби, морков, броколи, зеле, пилешко, яйце, сирене или каквито останъци имате в хладилника и ги добавете към супата, както и много фини оризови нудълс. За тях е достатъчно да се накиснат за десетина минути, а зеленчуците нека останат хрупкави. Поднесете с кълновете и подправете със соев сос и лъжица оцет.

Гурме сандвич с кълнове алфалфа

Изберете качествен пълнозърнест или ръжен хляб, нарежете го на тънки филийки и ги намажете тънко с истинско масло. Отгоре можете да наредите резени пуешка шунка или кашкавал, домати, краставици или половин авокадо. Подправете зеленчуците с малко хималайска сол, капки лимон и зехтин. Отгоре сложете нежните кълнове алфалфа (люцерна). Те са изключително свежи и сочни, но се нуждаят от малко повече време, за да станат идеални за консумация - около седмица. Използват се за ядлива декорация в изисканото меню.



ПРОИЗВЕДЕНИЕ, ТВОРБА СИГНАЛНИ УСТРОЙСТВА НА КРЪСТОВИЩА

ПОСЛЕДОВАТЕЛИ НА ЙОГИЗМА ПОЛСКИ ФИЛМ С ДАНИЕЛ ОЛБРИХСКИ

СТИХОСБИРКА ОТ ИВАН ХАДЖИ-ХРИСТОВ

ВКУСЕН ЧЕР-ВЕН ПЛОД ПРОСЯКЪТ ОТ „ОДИСЕЯ“ РАЗВЛЕЧЕНИЕ, ЗАБАВЛЕНИЕ

ОТДЕЛНО ЖИЛИЩЕ В СГРАДА КОСМИЧЕСКИ ЦИКЪЛ

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА САТВИТЕ РУСКИ ГЕНЕРАЛ 1818-1884

АБИТУРИЕНТ-СКИ ПРАЗНИК НАШ ЕЖЕДНЕВНИК ТРАМВАЙНА КОЛА С МОТОР

РУМЪНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР ГРАД В СЛОВАКИЯ

ПОЛУСКЪПО-ЦЕНЕН КАМЪК

СИЛЕН ОКИСЛИТЕЛ

МЕДИЦИНСКА НАУКА ЗА СТАРЕЕНЕТО КЪРПА ЗА ГЛАВА

ГЕРОЙ ОТ ФИЛМА „СЕДМОРКАТА НА БЛЕЙК“ РЕКА В РУСИЯ

КАНТОРА НА ФИРМА ЗИМНА ШАПКА КРАЛ НА ПОЛША 1533-1586

ДЕПАРТАМЕНТ ВЪВ ФРАНЦИЯ ГЕРОЙ НА Я.ГОТОВАЦ ОТ ЕДНОИМЕН-НА ОПЕРА

РУСКИ ПОП ДУЕТ ИГРИЩЕ ЗА ТЕНИС НАША ПОП ПЕВИЦА

ЛОДКАТА НА Т.ХЕЙЕРДАЛ РЕКА В РУСИЯ, СИБИР ДЕН ОТ СЕДМИЦАТА

ЧЕРНОМОРСКА СТАДНА РИБА ГОДИШНА ВНОСКА ЗА ПОЛУЧАВАНЕ НА САН

МОДЕЛ НА „ДЕУ“ ШВЕДСКА ПОП ГРУПА МАРКА БРАШНО

РЕКА В ШВЕЙЦАРИЯ ПОДРАЖАТЕЛ

НОВО-КАМЕННАТА ЕПОХА ЗАЛА

ГРАД В ГЪРЦИЯ, ПОЛУОСТРОВ СИТОНИЯ

АНГЛИЙСКА КИНОАКТРИСА „ВИВАЛДИ“ МОДЕЛ НА „КИА“

РЕПУТАЦИЯ В ОБЩЕСТВОТО

РОБСТВО ГЕРОИНА НА Д.ТАЛЕВ „ЖЕЛЕЗНИЯТ СВЕТИЛНИК“

ИСПАНСКИ ФУТБОЛИСТ, НАЦИОНАЛ ФРЕНСКИ ТВ СЕРИАЛ

ДЪРЖАВА В АЗИЯ НАУКА ЗА НРАВСТВЕ-НОСТТА

СЕЛО В СОФИЙСКО ЧАСТ, ДЯЛ, ПРОЦЕНТ

ЕДНОВАЛЕНТ-НИ ОСТАТЪЦИ, РАДИКАЛИ КАЧЕСТВЕНА БЯЛА ГЛИНА

НФ РОМАН ОТ Г. ИЛИЕВ ГРАД В РУСИЯ НА РЕКА РИОНИ

МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ СИНЬОЗЕЛЕН ЦВЯТ ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ

ЕЛ. УРЕД ЗА ПЕЧЕНИ ФИЛИЙКИ

ЧУВСТВО, ИНТУИЦИЯ, НЮХ МУЗИКАЛНО УДАРЕНИЕ

ПЕСЕН НА Б. КАРАДОЧЕВА ЛЕКА ШУП-ЛЕСТА СКАЛА ГЕРМАНСКИ ПЕРАЛНИ

ВИД ТЪНЪК ПАМУЧЕН ПЛАТ ГЕРМАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

НАША ПОП-ФОЛК ПЕВИЦА РОМАН ОТ ДЖЕЙН ОСТИН РОМАН ОТ АЛ.ТОЛСТОЙ

ГРАД В СИЕРА ЛЕОНЕ БАНКРУТ ГЕРОЙ НА П. Ю.ТОДОРОВ „ПЪРВИТЕ“

СЕДЕМТЕ ДЪЩЕРИ НА ТИТАНА АТЛАНТ /ГР.МИТ./ БОГ НА ВЕТРОВЕТЕ /ГР.МИТ./

АНГЛИЙСКИ ФИЗИОЛОГ, НОБЕЛИСТ 1911-2003

ПОДКВАСА

ЛЕКАРСТВЕН ПРЕПАРАТ ОТ ПЧЕЛНО МЛЕЧИЩЕ МИТИЧНО ЧУДОВИЩЕ

СБОРНИК РАЗКАЗИ ОТ КРУМ ГРИГОРОВ

Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

Paracetamol Ecopharm

500 mg tablets

Paracetamol

20 tablets

Without prescription

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 години. Съдържа парацетамол. Преди употреба прочетете листовката. ЕКОФАРМ ЕООД, 1421 София, бул. "Черни Върх" 14, б/к. 3, тел.: 02/963 15 96; 02/963 15 97

РЕЧНИК : АПИТОНИН, АУРА, БАТОРИ, БИСЕ, БО, ГРЕНАДИН, КАЦ, НИТРА, ОКОРС, ОПОКА, РАМОС

БЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 14:

ВОДОРАВНО: "Савил". Сакар. Лаптоп. "Елените". Ерика. Театрал. БЕНЕТОН. Ерг. Тетива. Еретик. Стикер. Ире (Южин). Авокадо. Иск. Рада. ДИВА РЕКА. Лоара. Вада. Афродита. Тави. Метох. Раница. АУДИ. Арк. Адет. Век. Шер. Апиа. Тодорово. Рабле (Франсоа). Озирис. Мускат. Погром. Нат. АТА. Равнец. Лаубе (Хенрих). Теин. Атоми. Мрак. "Нел". Бал. "Адвокат на улицата".

ОТВЕСНО: ТИД. Атон. Катерица. "Дозата". Петев (Ивайло). Вредител. Стаи. Авиатор. Отвара. Риана. Справедливост. Ока. Цев. Аав (Евалд). Велека. "На Ком". "То". ИЛ. Ра. Урок. Лебед. Асама. Нето. Квит. Мини. Хан. Текила. Аш (Артур). Тема. Сет. Софтуер. ЦРУ. "Оскар". Драп. Ал (Данийл). КЕНТ. Роми. Болки. Ар. Ираде. Алга (Александър). Риека. "Итаперуна". Кредитори. Обет. Багра. "Ах, Кармела".

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ

ДНЕС

Главен редактор

Петър Галев

Отговорен редактор

Светлана Любенова

s.foteva@health.bg

Редактори

Галина Спасова

Румен Леонидов

Илияна Ангелова

Лиляна Филипова

Репортери

Вероника Христова

Татяна Вълкова

Георги Георгиев

Мирослава Кирилова

Кристина Пешина

Наблюдател

Акад. Григор Велев

Графична концепция

РЕМЕ-син

Прегнечат:

Веселка Александрова,

Росица Иванова

Коректор

Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Издава Хелт ЕООД

Адрес на редакцията:

София 1574,

бул. „Шипченски проход“ 65

тел. 02/43 97 300

Реклама:

ХЕЛТ МЕДИЯ

София, тел.: 0887/93 98 89,

m.vazharova@health.bg

Печат:

Алианс

Медиапринт АД,

Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“,

ул. „Илия Бешков“ №3

Разпространение:

0887 75 33 70

k.kostadinov@health.bg

Безплатен абонамент за електронното ни издание

в PDF формат на: info@health.bg

България записа историческо първо участие на световно

първенство по снукър за професионалисти. На шампионата в Шефилд 22-годишният студент в УНСС Ивайло Пеков бе сред 128-те играчи, които се включиха в квалификациите. Жребият противопостави младия пловдивчанин на 64-ия в световната ранглиста Маркьс Кембъл. И въпреки че Пеков падна с 2-10 фрейма още в първия кръг на пресявките, България все пак записа първия си фрейм на такъв форум.

Участието на Ивайло на световно стана възможно, след като той получи "уайлд кард", печелейки специално организиран турнир между четиримата най-добри майстори на щеката в България. Във финала Пеков се наложи над Христо Сираков с 10-7 фрейма и замина за Шефилд, за да премери силите си с най-силните в този аристократичен спорт. Там българинът не успя да стигне до мач с някой от най-

Българин игра за първи път на световно по снукър



Ивайло Пеков с Рони О' Съливан

добрите 16 в света, които не играят квалификации. Сред тях е и неговият идол Рони О' Съливан.

Пеков се запалил по снукъра преди близо 8 години, но по-сериозно започнал да играе в турнири към българската федерация от 2010 г. От тогава досега вече може да се похвали с цели 4 европейски първенства зад гърба си - за младежи и за мъже, както и едно световно, но всичките за аматьори. Именно на шампионата на планетата в Латвия в края на 2013 г. той прави и първия български сенчъри брейк на официално състезание. Навръх рождения ден на О' Съливан - 5 декември, Пеков реализира серия от над 100 т., като прави 108 в мача си след излизане от груповата фаза.

Най-доброто му класиране досега е на ев-

ропейското в София през 2014 г. Тогава той става 9-и от 98 участници, след като преодолява груповата фаза и после бие двама шотландци, като втория го обръща от 0:4 до 5:4.

В началото снукърът бил просто забавление за Ивайло. Гледал доста мачове на майсторите по "Евроспорт" и един ден решил да се пробва и той. До дома му в Пловдив имало бiliarд

клуб и заедно с негов приятел съсед започнали често да го посещават. По-малко от две години след като хванал за пръв път щеката, Ивайло се явил на първия си турнир за юноши до 18 г. у нас и взел, че го спечелил. Тогава той осъзнал, че снукърът може да стане нещо повече от приятно забавление, и решил да превърне хобито си в професионално занимание.



Ambinor

Аргинин аспартат, Магnezий, Витамин B6



Пролетна умора?



Презареди с Амбинор!

ECOPHARM
www.ecopharm.bg

Ани КОЛЕВА

Сезонът на волейболно лято 2015 **наближава. След малко повече от месец започват битките в най-комерсиалния и ежегодно най-чакан турнир на планетата - Световната лига!**

През този сезон има още много събития за националите, като по същото време ще стартират и първите по рода си Европейски олимпийски игри в Азербайджан. Световната лига обаче става цел номер 1 за първата половина от лятото, тъй като носи точки за световната ранглиста. Наскоро бе оповестена информацията, че за олимпийските квалификации точките от Европейските игри в Баку за континенталната ранглиста няма да са толкова важни. Влизането в квалификациите за Рио 2016 ще става от ранглистата на Международната федерация (ФИВБ) и това доведе до промяна в стратегия-



Световна лига 2015: Мобилизация!

● Завръщане сред най-добрите отбори е основна цел пред националите ни

та на нашия щаб и приоритет става Световната лига, а не турнирът в Баку.

За съжаление България няма да има никак-

ва възможност да се бори за участие на финали в надпреварата, като това се случва за първи път от дебюта ни в Световната лига през 1994 г.

През миналата година Международната федерация направи сериозни промени. Заради увеличени брой участници Лигата бе разделена на три дивизии. Поради предното ни място в Световната ранглиста до този момент националите ни попаднаха в елитната група, но впоследствие след 11 загуби тимът ни изпадна и сега ще играе във втора дивизия.

След този срив в мъжкия ни волейбол целта сега естествено е само една: завръщане сред най-добрите! Затова настъпва един вид пълна мобилизация на редиците на мъжкия ни волейбол. От федерацията вече се погрижиха за едната част от плана за изплуване, като България ще бъде домакин на финалната четворка на втора дивизия. Като домакин мъжкят ни национален отбор се класира директно и резултатите от изиграните срещи в предварителната фаза ще са без значение. Финалният турнир ще бъде на 10 и 11 юли във Варна, а победителят в него печели виза за първа дивизия на Лигата.

Треньорът Пламен Константинов пък събира националите на 4 май, като никога няма да бъде толериран за почивка след клубния се-

зон. Селекционерът привиква всички налични добри състезатели. В състава ще се завърнат национали, които бяха освободени през миналия сезон, както и такива, които по една или друга причина не можаха да се включат в тима. Тук е и бившият капитан, а впоследствие и мениджър на тима Владо Николов, който въпреки своите 38 години продължава да играе с пълна сила.

Новост след оповестяване на списъка е увеличеният брой разпределители, като цели седем състезатели на този пост получиха повикателни за разширения състав.

Така 25-те повикани волейболисти ще бъдат разделени на два отбора, съответно А и Б, като единият ще се готви за финалите на Световната лига, а другият ще участва на Европейските олимпийски игри в Баку. В зависимост от формата на състезателите може да има преминаване на волейбо-

листи от единия в другия отбор.

Световната лига стартира в края на май с домакинство на Канада, като първите два мача от турнира ще бъдат в Арена Ботевград поради продължаващия ремонт на Двореца на културата и спорта във Варна. Впоследствие останалите срещи от домакинствата ни, както и изключително важната финална четворка ще бъдат в Морската ни столица.

Мобилизацията е оповестена, целите са заложили и оттук нататък следва волейболистите ни да покажат нужната мотивация и характер. Със сърцата игра да зарадват хилядите волейболни фенове, а България отново да се завърне сред най-добрите отбори в света.

BGVolleyball.com

ПРАКТИЧНИЯТ ИЗБОР

1.99

Краставици, кг

1.39 лв/кг

Ябълки шарени кг

3.79 лв/кг

Охладено пиле кг, тарелка

5.99 лв/кг

Свински котлет, кг от нашата насипна витрина

Нямаме собствени градини, но при нас може да откриете плодовете и зеленчуците, които търсите.

цените са валидни от 21.04 до 27.04

4.29 лв/кг

Краве сирене "Търговишко" кг

1.79 лв/л

Слънчогледово олио "Зарина" 1 л

0.55 лв/1.10 л

Бира "Asbeer" 3%, кен, 500 мл

ПРОГРАМА ЗА МАЧОВЕТЕ НА МЪЖКИЯ НАЦИОНАЛЕН ОТБОР ВЪВ ВТОРА ДИВИЗИЯ:

29-31.05.2015, Арена Ботевград, Ботевград
България - Канада
5-7.06.2015
Куба - България
12-14.06.2015
Канада - България
19-21.06.2015
Аржентина - България
26-28.06.2015, Дворец на културата и спорта, Варна
България - Куба
3-5.07.2015, Дворец на културата и спорта, Варна
България - Аржентина
10-11.07.2015, Дворец на културата и спорта, Варна
Финална четворка на втора дивизия

СЪСТАВ НА БЪЛГАРИЯ ЗА СВЕТОВНАТА ЛИГА 2015:

Разпределители: Андрей Жеков (Томис, Румъния), Георги Братоев (Монтана), Георги Манчев (Добруджа 07), Георги Сеганов (ЦСКА), Любомир Агонцев (Монтана);

Посрещачи: Тодор Алексиев (Газпром, Русия), Валентин Братоев (Ажаксио, Франция), Мирослав Градинаров (Тулуза, Франция), Николай Пенчев (Асеко Ресовя, Полша), Тодор Скримов (Топ Волей, Латина, Италия), Станислав Петков (Томис, Румъния);

Диагонали: Цветан Соколов (Халкбанк, Турция), Владимир Николов (АСЮЛ, Лион, Франция), Данаил Милушев (Токио, Япония), Венелин Кадънков (Генчлик, Турция);

Центрове: Виктор Йосифов (Губерния, Русия), Николай Николов (Урмия, Иран), Теодор Тодоров (Газпром, Русия), Светослав Гоцев (Веро Волей, Монца, Италия), Красимир Георгиев (ЦСКА), Борислав Апостолов (Марек Юнион-Ивкони), Мартин Палийски (Пирин);

Либеро: Теодор Салпаров (Зенит, Русия), Мартин Божилов (Марек Юнион-Ивкони), Владислав Иванов (АСЮЛ, Лион, Франция).