



**Загубите  
от гръцките  
пътни блокади  
са за десетки  
милиони**

На стр. 6



**Представяме ви  
проф. Златко  
Кълвачев, водещ  
вирусолог**

На стр. 19

**Actavis**

Първият национален безплатен седмичник

Брой 8 (181), 1 - 7 март 2016 г. (год. IV)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се  
безплатно

Снимка Милена ДИМИТРОВ

**Радослав Гайдарски,**  
управляващ директор  
на „Империя мобайл“:

## Мобилните устройства ще заменят изцяло хартията

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Как да спрат  
кражбите при  
обществени  
поръчки**

На стр. 4

**Месните ни  
деликатеси  
пробиват  
в Европа**

На стр. 9

**Наш филм  
с отлични  
отзиви на  
Берлинале**

На стр. 13

**Майки  
и хронично  
болни  
са защитени  
при уволнение**

На стр. 16

**Вижте на новия сайт  
www.jivotatdnes.bg**



Иван Нейков, председател на УС на БИТСП, бивш министър на труда и социалната политика

**Как работещите могат  
да увеличат бъдещата  
си пенсия?**

Вижте съветите  
на експерта Иван Нейков



**Българският форум  
на бизнес лидерите връчи  
годишните си награди**

На стр. 5

**ESOPHARM**  
**Comfortex**  
Билкови таблетки за смучене

**При  
подгум корем**

Хранителна добавка

# Comfortex®

**Очаквайте скоро  
Комфортекс таблетки!**

**ESOPHARM**  
**Comfortex**  
Билкови таблетки за смучене

**ESOPHARM**  
**Comfortex**  
Билкови таблетки за смучене

Повече информация може да откриете на страницата ни в credoweb™



## ДИСКУСИЯ

# Проповядването на радикален ислям да се обяви за престъпление

Българските политици да иницират законови промени, според които проповядването на радикален ислям да се обяви за престъпление, да се криминализира проповядването на тероризъм, радикален фундаментализъм и пропаганда за война.

Това са част от

предложенията, които направи експремиерът на Р България Иван Костов по време на дискусиата „Неоосманизмът и националната сигурност на България“. Организатор на форума бе Научният институт „Национална сигурност на Р България“ при Научния център „Българска национална стратегия“ на

Българска академия на науките и изкуствата (БАНИ).

Г-н Костов предложи още: да се направят законови промени и по посока на религиозните проповедници, които задължително трябва да са учили в България, да знаят добре български език и да имат решение за дейност съобразно нашето за-



конодателство.

Други стъпки, които трябва да се предприемат в името на националната сигурност на България, според бившия премиер са: забрана на текущото и периодично външно финансиране на някои вероиз-

поведания у нас; да се създаде законова база за дейността на тези вероизповедания; да се предприемат незабавно превантивни мерки за работа с бежанците и мигрантите на територията на България, както и промени в редица закони, сред които Законът за миграцията, Законът за вероизповеданията, Законът за политическите партии, Законът за гражданската регистрация, Гражданският процесуален кодекс и др.

Войнстващият ислям крие голяма опасност както за България, така и за Европа, изтъкна Костов. Той отбеляза, че Австрия е предприела законови мерки за отпор срещу подобен риск предвид голямата мюсюлманска общност, която живее на територията на страната. По същия път върви и Германия. България също трябва да приеме законови промени, които да гарантират националната сигурност.

Костов се позова на социологическо изследване у нас, според което 4,4% от българските мюсюлмани са отговорили, че биха дали живота си в името на религията си. 1,5% от запитаните пък са изтъкнали, че при определени условия биха подкрепили тероризма. „Става въпрос за около 8000 души, което съвсем не е безобидно“, уточни ораторът. По думите му войнстващият ислям радикализира другите религиозни вероизповедания и създава рискове за потенциални етно-религиозни конфликти. „Затова националната сигурност на България трябва да стане приоритет в българската политика“, подчерта Иван Костов.

Той се спря и на реалните рискове за България, които произлизат от настъпващия неоосманизъм, като се позова на анализ,

направен от Центъра за анализи и управление на рисковете. Специалистите са обърнали специално внимание на опасността от възникване на ислямски джихадизъм в България чрез имамите. Не са подминали и тенденцията за ислямизацията и турцизацията на ромски общности и български мохамедани.

„Предложенията, които представихме, трябва да намерят място в Българската национална доктрина, изготвена от екип на БАНИ, чиято шеста редакция предстои да бъде разгледана в Народното събрание“, изтъкна председателят на БАНИ акад. проф. д-р Григор Велев. Той се спря на някои моменти от зараждането и развитието на неоосманизма като политическа идеология. И се позова на книгата „Неоосманизмът“ на известния сръбски дипломат и професор Дарко Танасович, в която той дава следното определение за новата политическа доктрина на Турция: „Неоосманизмът е идеология, която се основава на убеждението, че османските времена са били благодатни за османците и другите народи, които са живели в рамките на Османската империя“.

Председателят на БАНИ се спря и на условията, благодарение на които избухва неоосманизмът: бурен икономически напредък на Турция през предпоследните три десетилетия, натрупан финансов ресурс, силно развита и модерна индустриализация, втора по големина армия в Европа, нараснало самочувствие на турската управляваща класа и на нацията като цяло. Сред условията бе споменато и повишаване на образованието на турския народ, благодарение на което неграмотните в страната са намалели до 11%. (ЖД)



## Как да се предпазим от група?

Съветите от Всички Водещи специалисти на едно място:

- ◆ как да разпознаем симптомите
- ◆ как да се предпазим
- ◆ как да се лекуваме правилно

Научи повече:

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





## В епицентъра на мегуите

В същност няма нищо ново. ЕС отдавна минава на две скорости, превръща се в ядро и покрайнини, все по-тясната интеграция е възможна за все по-малко членки, останалите са само почетни членове. Въпросът да бъде или да не бъде Великобритания член на общността е само жалонът, който ще превърне намеренията от последните години в реалност. Каквото и да решат британците през юни – да останат или да излязат от ЕС, за България, а и за самия ЕС тази ситуация носи негативи. За новите членки като страна-та ни те са големи.

Според проучванията 52% от британците не желаят да са част от европейската общност заради все по-централизираната регулация, проблемите с бежанците и опасността от тероризъм. Здравият разум все пак би трябвало да им подсказва, че тероризмът ще ги заплашва и без да членуват в клуба, бежанската вълна тепърва предстои без оглед на това кой колко е европеец и най-вече икономическите загуби на островитяните ще са в пъти по-големи от тези на континента при евентуален развод.

Капка Тодорова, „24 часа“

Забравете за Brexit. Истинското препятствие пред по-дълбоката европейска интеграция не са създаващите проблеми британци, независимо дали ще изберат да останат в Европейския съюз със "специален статут", или ще напуснат общността.

Опасността се крие в отдавна създалата се патова ситуация между Франция и Германия по въпроса как да се направи еврозоната по-силна и устойчива, където се сблъскват два коренно различни икономически и политически модела.

Пол Тейлър, „Ройтерс“

Започна нова битка за Великобритания. От изхода ѝ ще зависи съд-

# Сделката между Великобритания и ЕС

бата на два съюза: Обединеното кралство и Европейския съюз. Ако англичаните гласуват за напускане на ЕС, шотландците ще гласуват за излизане от Обединеното кралство. След това няма да има Великобритания. А шоките от един Брекзит за континента, вече изнемогващ под напора на много кризи, може да означава началото на края на Европейския съюз.

Тимъти Гартън Аш, „Гардиън“

Британците инжектираха вируса на разпада в организма на Евросъюза и се усамотиха на Острова да умуват до лятото дали окончателно да не скъсат с континенталната бюрокрация. По времето на 40-часов маратон в заседанията, на които лидерите на останалите 27 страни - членки на ЕС, увещаваха британския премиер да не напуска семейството на "обединена" Европа, той докрай умело ги шантажираше.

Унизителните преговори създаваха впечатление, че Дейвид Камерън получава садистично удоволствие от очевидния факт, че евроинтеграторите са притиснати в ъгъла и няма накъде да мърдат, без да приемат условията му. Когато официално бе обявено, че "единството" на ЕС е спасено с цената на "особен статут" за Великобритания, всички си даваха сметка, че с въпросното единство е свършено и че тази среща ще влезе в историята на Европа като начало на провала на големия проект.

Светлана Михова, „Дума“

След като постави бъдещето на Обединеното кралство в зависимост от авантурата с референдума, чиято цел бе да възстанови единството в Консервативната партия, Дейвид Камерън рискува да се провали и в едното, и в другото. Тази втора фаза на битката за Брекзит го накара да промени тона. След като месеци наред хулеше Европа, ето го превъплътен в неин най-добър адвокат. Разбира се, той си запазва някои семантични резерви: "Не обичам Брюксел - обичам Великобритания". Но настоявайки за "особен статут" на Великобритания в Европа, той предупреждава срещу "скок в неизвестното". "Напускането на Европа ще заплаши нашата сигурност и благополучие", аргументира се Камерън. Страната е "по-сигурна, по-силна, по-богата" в ЕС - ще повтаря той през оставащите 123 дни на кампанията.

Редакционен коментар, „Фигаро“

Камерън не успя да измъкне от ЕС обещание за изпълнение на всички реформи. Но той побърза да се похвали, че в бъдеще страната му ще се ползва със "специален статут" в Съюза, който ще позволи на Великобритания да вземе "най-доброто от двата свята". Или казано в прав текст - да се възползва от вътрешен пазар на ЕС, без да поема на гърба си никакви допълнителни европейски ангажменти.

В заключение трябва да се признае, че рядко ръководител на европейско правителство може да формулира националния си егоизъм така безочливо, както го направи Дейвид Камерън.

Редакционен коментар, Die Zeit

Когато учихме английски в гимназията, нашият учител - млад англичанин с великолепно чувство за хумор - ни каза стар виц, описващ англичаните. Двама жители на Албион наблюдават как мъгла пада над Английския канал (Ламанш).

"Мъглата е все по-гъста - отбелязва единият. - Континентът е напълно изолиран."

В продължение на столетия Лондон има достатъчно основания да смята себе си за центъра на света, а дори и днес много поданици на Короната очевидно искат да останат сами със себе си. Колко на брой - и в какъв относителен дял, ще научим на 23 юни. Но за нас - останалите зад плътната завеса на мъглата - Европа не свършва на 23 юни - каквото и да е резултатът (б. ред. - за тази дата е насрочен референдумът, на който британците ще кажат дали страната им ще остане член на ЕС).

Огнян Минчев, Фейсбук

За Великобритания също ще има множество отрицателни последици: Шотландия ще организира нов референдум за излизане от кралството. Англия извън ЕС ще загуби специалните си отношения с Вашингтон, които правеха страната предимно на САЩ в ЕС. Лондон ще загуби статута на финансов център на ЕС в полза на Франкфурт, където вече се намира Европейската централна банка, а този статут досега беше един от факторите на британския икономически растеж.

Гийом Клоа, „Монд“

## ПОСОКИ

### За митовите и туризма



Петър ГАЛЕВ

Митовите продават много повече и много по-добре туристически услуги, отколкото каквото и да е друг подход. И докато ние правим конкурс след конкурс за лого и брошури на българските реални природни красоти, ценни археологически и културни паметници, всички отдавна са се впрегнали да създават, утвърждават и разпространяват по всякакъв възможен начин красиви и колкото се може по-абсурдни митове.

Вървете където искате из Европа и вижте къде са тълпите. На едно място бил открит Ноевият ковчег, на друго бил гробът на Александър Македонски. На трети лимоните били неповторими, а съседите отдолу вляво (на картата) направо са поставили началото на всички начала в света. И понеже вече масите се информират главно от първите резултати в търсачките, този подход си работи като перпетуум мобиле. Излиза, че само ние няма какво да покажем и да размахаме като уникално.

Представям си, ако Кристо беше от друга държава, какво чудо щеше да е в родния му град, какви реални и виртуални музеи щеше да има, интернет страници, табели, тениски, чаши, картички с родната му къща... и какво ли не. А ако се върнем малко назад в историята, ще открием поводи за гордост, които с нищо не отстъпват на съседските и по-далечни емблеми на каквото се сетите. Но за това се иска първо стратегия, след това държавна политика и образование, активно участие с идеи и с пари от бизнеса, имаш отношение към приходите от туризъм. Иначе още отсега нека да си знаем, че докато ние спорим за лъчите на слънцето в емблемата или дали да се надстрои някоя крепостна стена, другите заливат световната мрежа с майсторски опаковани легенди. Е, алкохолните туристи няма да секнат, но нали не това ни е стремежът...

## ПРЕЗ ВАШИЯ ОБЕКТИВ

### През вашия обектив

Предизвикайте репортера в себе си!



JivotatDnes.bg



Автор на материала:  
Росица Димитрова



Росица Димитрова ни показва красивата страна на селския туризъм със снимките си от Боженци. Вижте материала в рубриката „През вашия обектив“ на новия ни сайт JivotatDnes.bg или ни изпратете ваше творчество на JivotatDnes@Health.bg.





# Как да се прекратят кражбите при обществените поръчки



**Георги Стоев, икономист, „Индъстри Уоч“**

## Трябва да се свие публичното харчене

Българската държава харчи повече, отколкото трябва. Това означава, че има твърде големи ресурси, които са концентрирани в публичните ръце, в ръцете на администрацията не само на централно, но и на местно, общинско ниво. А където има големи ресурси, има и големи апетити. Там стимулите да се правят пари са доста по-силни, отколкото в частния, конкурентния, пазарния сегмент от живота. И това е частично обяснение на въпроса защо при обществените поръчки има толкова голям корупционен натиск. Просто защото парите са много. Аз съм

от хората, които смятат, че лечението на този проблем минава през това да се свива публичното харчене. Това означава по-малко пари да минават през бюджета на държавата, съответно по-малко пари да се разпределят като обществени поръчки. Разбира се, възниква и въпросът може ли да се доставят публични услуги по друг механизъм, а не чрез обществени поръчки. И отговорът е, че може чрез вътрешно доставяне от страна на държавата, на агенциите, министерствата, правителствени служби, които биха разделили тези ресурси във вид на заплати,

издръжка, служебни автомобили, ремонт на сгради. Но не смятам, че това е по-подходящият вариант. От гледна точка на икономиста решението на корупционния проблем минава през свиване на обемите, които се възлагат. Разбира се, ако питате други колеги - политолози, социолози, социални антрополози, юристи, те ще ви кажат, че решението е в смяна на модела, по който се възлагат обществените поръчки, съдебната практика или пък менталитета на хората. Но финансовият аспект на нещата е този, който ви казах.



**Петър Бакърджиев, Институт за правни анализи и изследвания**

## Да се спазва европейското законодателство

Не знам защо по отношение на обществените поръчки вниманието, включително и на министър-председателя, се концентрира към сегашното им състояние. Още през 2011 г. ЕК отправи серия от препоръки, включително и тълкувателни съобщения, по въпросите, свързани с възлагането на обществените поръчки. В този смисъл обществените поръчки в България не са проблем от 2016 г. Те са много голям проблем, регистриран в мащабите, в които вече го познаваме, още през 2010 г. ЕК в редовните си изявления към страните членки направи няколко препоръки към България за това, че не се спазва общото европейско законодателство, което третира въпросите, свързани с обществените поръчки. Освен това те са обект и на последните четири

доклада за мониторинг, включително и в последния. Така че това е системен проблем в България. Затова мисля, че реакцията на премиера (със спирането лично от него на обществени поръчки - бел. ред.) е непремерена, защото той не е пряк възложител на обществените поръчки, които се прекратяват сега. Например тази за автомагистрала „Хемус“. Обществената поръчка за автомагистралата се провежда от едно държавно предприятие, което е в ресора на министъра на регионалното развитие и благоустройството. В този смисъл между това предприятие и премиера няма пряка връзка. И когато той издава разпореждане на министъра да бъде прекратена тази обществена поръчка, той действа над закона. Причините не са юриди-

чески, те са политически. Няма такава процедура, предписана от закона. Също така кажете ми каква е връзката между премиера и общините Варна и Бургас, които също прекратиха обществени поръчки?! Местната власт има собствени компетенции. Нито в стария, нито в новия закон за обществените поръчки е предвидена възможност върхът на изпълнителната власт, представлявана от министър-председателя, който и да е той, да притежава компетенции по закона за обществените поръчки, освен ако той самият не е възложител на тази поръчка. И понеже виждам тезата в медиите, че сега обществените поръчки ще бъдат прекратени по стария закон и проведени по новия, трябва да ви кажа, че новият закон не е по-добър от стария.



**Руси Статков, Агенция за приватизация**

## Изпълнението да се повери на държавните структури

Проблемите са в това, че ние постоянно променяме законодателството в тази област и показваме едно и също - нежелание да се потърси онзи изпълнител, който ще предложи най-добрите решения. По-скоро се търсят изпълнители, които са с близки резултати, и за тях се предоста-

вят предварително условия, на които те да отговарят. Затова смятам, че проблемите не идват от нашето законодателство. Смятам, че е крайно време да се ориентираме към това обществени поръчки, особено по-големите, да се организират и да се изпълняват от държавните

структури, защото тези структури трябва да защитават онова, което съвременната икономика и стопанство нарича публични услуги.



Годишните награди за отговорен бизнес 2015 на Българския форум на бизнес лидерите (БФБЛ) привлякоха рекордно висок интерес. 93 проекта на 63 компании - повече от всякога досега - кандидатура за приз в най-авторитетния у нас конкурс за корпоративна социална отговорност.

## ● 93 проекта и 63 компании се състезаваха за престижните отличия

БФБЛ организира събитието за 13-а година.

Наградите за отговорен бизнес на БФБЛ отличават добрите практики на компаниите в областта на опазването на околната среда, образованието, развитието на служителите и на цялото общество.

Засилената активност за включване в престижната надпревара е важен индикатор както за стремежа на бизнеса да инвестира в стойностни проекти от обществена значимост, така и за доверието към форума и мисията му да насърчава компаниите да развиват активна социална политика.

Категориите, към които интересът бе най-голям, отново са „Инвеститор в обществото“ и „Инвеститор в знанието“ (25 и съответно 21 проекта).

Особено активни бяха фирмите в надпреварата за приза „Инвеститор в околната среда“ – 17 екологични инициативи. Интересът тук бе специален и заради шанса за включване в битката за Европейските

награди за околна среда на Европейската комисия, на които БФБЛ е координатор за България. 15 бяха кандидатите за приза „Инвеститор в човешкия капитал и условията на труд“, по 6 компании се съревноваваха в „Маркетинг, свързан с кауза“ и „Най-добра социална политика на малко и средно предприятие“.

Конкретна полза за обществото, партньорство с други организации, ангажираност на служителите, продължителност и последователност на инициативата, новаторство и обществено признание, това са неизменните и нелесни за покриване критерии за оценка.

*Победителите и финалистите в шестте категории получиха своите отличия от президента Росен Плевнелиев, вицепремиера и министър на образованието и науката Меглена Кунева, вицепремиера и министър на труда и социалната политика Ивайло Калфин, кмета на София и председател на журито Йорданка Фандъкова, министър на околната*



*среда и водите Ивелина Василева, заместник-министър на икономиката Даниела Везиева и Н. Пр. Ема Хопкинс, посланик на Великобритания у нас.*

## Президентът Росен Плевнелиев:



По добра традиция сме отново заедно. Една традиция, която дава път на социалната отговорност, на доброто, а доброто има свойството да се умножава. Колкото повече добро правим, толкова повече добро се случва в държавата и всички ние днес сме

тези, които вярват, че България може да бъде едно добро място за правене на бизнес, на тези, които вярват, че големите и малките могат да допринесат чрез доброволчество, дарителство и социално отговорна дейност. Всеки може да свърши едно добро дело. Вие сте именно този бизнес, за който всяка държава може да мечтае. Вие сте социално отговорни, иновативни. Знаем, че вие сте на прав път и планирате още по-амбициозни проекти. Колкото по-трудно и тежко е, толкова по-заедно ще бъдем, защото каузата си заслужава. Благодаря на вицепремиерите, министрите и зам.-министрите, защото това е отговорното отношение на държавата. За мен е чест, че кметът на София е председател на журито, защото няма как да е по-справедливо, когато държавата, регионите, кметовете и представителите на бизнес организациите са заедно.

## Ираван Хира, председател на БФБЛ:

За тези 13 години бизнесът показва, че наистина е отговорен. Бизнесът успя да покаже, че инвестирайки именно в обществото и социално отговорните практики, може да гарантира просперитет и успеваемост на цялото ни общество. Конкурсът ни успя да се наложи през тези години като един от най-престижните и до голяма степен това се дължи на авторитетното жури. Така че ми позволете от ваше име и от името на Българския форум на бизнес лидерите да изкажа своите благодарности към журито заради това, че отделя време наистина, за да



се опознаят и поощрят всички проекти! Разбира се, компаниите, служителите, всичко това, което правите вие, помага на тази страна, помага на нашето общество. И заедно се надявам, че ние ще успеем да постигнем мисията, която заедно сме си поставили - да направим България още по-добро място за работа, за живот и за инвестиции. И нека това мероприятие наистина да ентусиазира, да зареди екипите ни в компаниите, за които работим, така че да имаме повече сили, повече ентусиазъм, за да правим и съблюдаваме по-добри неща!

## ПОБЕДИТЕЛИТЕ:

### Инвеститор в обществото

- 1-во място - Нова Броудкастинг Груп с проекта „ПРОМЯНАТА“ за по-добро бъдеще на децата в България
- 2-ро място - Райфайзенбанк с проекта „Избери, за да помогнеш“
- 3-то място - Дънди Прешъс Металс Челоупеч с проекта „Подкрепа на развитието на местните общности 2015“

### Инвеститор в знанието

- 1-во място - Телерик, а Progress Company с проекта „Детска академия на Телерик“
- 2-ро място - Хуауей България с проекта „Класна стая на бъдещето“
- 3-то място - Майкрософт с проекта „Кариера в ИТ“

### Инвеститор в човешкия капитал и условията на труд

- 1-во място - УниКредит Булбанк съвместно със Съвет на жените в бизнеса в България с проекта „Лидерска академия“
- 2-ро място - Теленор с проекта „Open Mind България“
- 3-то място - Нестле България с проекта „Алианс за младежта“

### Инвеститор в околната среда

- 1-во място - Девня Цимент с проекта „Реконструкция и модернизация на инсталацията за производство на клинкер и цимент в завод „Девня Цимент“
- 2-ро място - Лидл България с проекта „Дай шанс на балканката“
- 3-то място - Солвей Соди с проекта „Нова вакуумна дестилационна група“

### Маркетинг, свързан с кауза

- 1-во място - Ейвън Козметикс България с проекта „От любов към живота - Avon срещу рака на гърдата“
- 2-ро място - ИКЕА България с проекта „Плюшени играчки в помощ на образованието в България“
- 3-то място - Самекс с проекта „Програма „Топъл обяд“

### Най-добра социална политика на малко и средно предприятие

- 1-во място - АбВи с проекта „Ти водиш промяната 2015“
- 2-ро място - Евробет с проекта „Евробет Талант“
- 3-то място - Еврофутбол с програма „Спортни таланти“

**Специалната награда Engage** за ангажираност на служителите в КСО проект, която се определя от Международния форум на бизнес лидерите във Великобритания, спечели Адрес недвижими имоти с проекта „Отвори света за децата“.

**Вестник „Животът днес“** отново бе медиен партньор на събитието заедно с Bulgaria ON AIR; Bloomberg TV България; Economy.bg; Investor; БНР; сп. „Мениджър“; своя БИЗНЕС; dir.bg; b2b media; Enterprise; Предприемач онлайн; Сити инфо гайд; АИКБ; БАПРА; БТПП; NGO.BG; Гранд Хотел София; Интеримидж; БГ Mapс.



Мирослава КИРИЛОВА

Гръцките фермери не постигнаха компромис по готвените промени в пенсионната система и данъчното облагане при срещата си с премиера Алексис Ципрас. Затова и продължи безсрочната им стачка, която вече повече от месец блокира не само главни пътни възли и магистрали, но и границата с България.

Недоволството на шофьори и превозвачи, станали заложници на фермерските протести, расте заради липсата на реакция от страна на гръцките власти, които не предприемат никакви действия срещу незаконната блокада. „Като оставим настрана непоносимите условия, в които бедстват шофьорите – без достатъчно храна, вода, място за почивка, тоалетна и душ, до този момент българският бизнес и икономиката са загубили милиони евро заради блокадата.

**Всеки тир дневно губи минимум 500-600 евро.**

Особено тежко е положението на тези, които са взети на лизинг, не знам този месец как ще си платят вноската“, коментира за вестник „Животът днес“ Георги Петърнейчев, председател на Асоциацията на българските предприятия за международни превози и пътищата (АЕБТРИ). Според него ЕК незабавно трябва да се намеси и да окаже натиск върху гръцкото правителство, за да се направи максимално възможното за гарантиране на свободното движение на стоки от и за Гърция и между страните – членки на общността.

От Брюксел обясниха, че **наказателна процедура срещу Гърция ще отнеме доста време,**

така че спешни мерки срещу блокадата не могат да бъдат взети на високо равнище. В становището си ЕК подчертава, че когато възникнат пречки за свободното движение на стоки на вътрешния пазар на общността, държавите от ЕС трябва да предприемат всички необходими и съразмерни

# Гръцките фермери взеха за заложник бизнеса на стотици фирми

мерки, за да възстановят това движение на своя територия. Позицията на Брюксел е, че въпросът за обезщетенията за претърпени щети от дружествата следва да бъде разглеждан от националните съдилища.

А колко точно са загубите за българските превозвачи, бизнес и икономика никой не знае. Според различни прогнози те варират между 7 и 10 млн. евро.

**„Много прецизно трябва да се оценят загубите на различните фирми и превозвачи,**

които идват от различни страни. Като се направят разчети колко дни са били блокирани, колко коли и товарни автомобили, какво е състоянието на товарите им, какви са неустойките за просрочените дати за доставка и изпълнение на услугата, като се изчислят и загубите на получателите на стоката и пропуснатите ползи – сметката рязко набъбва. Едно е сигурно, загубите са в хиляди левове всеки ден“, заяви проф. Нено Павлов, зам.-председател на Съюза на икономистите в България. Той подчерта, че гръцките фермери упражняват натиск по много нецивилизован начин. „В крайна сметка стачката им е срещу планираната пенсионна и данъчна реформа, тоест срещу правителството.

**Натискът обаче, който упражняват, е едва ли не срещу България,**

защото ние понасяме основните загуби. Адресатът на посланието на гръцките фермери не е правилно избран“, каза проф. Павлов. Според него тази стачка е абсолютен провал на гражданското общество в Гърция, тъй като не се подчинява на норми и правила, на стандартите на Международната организация на труда, тя е безконтролна и нелегитимна.



Превозвачите призовават за незабавни действия от гръцкото правителство за овладяване на протестите, защото при сегашната затруднена икономическа обстановка ще се засили отежняването на въздействието на икономическата криза върху вече силно засегнатия товарен автотранспортен сектор.

**„Отсега ви казвам, българските превозвачи и представители на бизнеса няма да получат обезщетения за загубите си.**

От доста години съм в този бизнес и съм сигурен, че нищо няма да стане. През две-три години подобни стачки блокират границата и досега българският бизнес и превозвачи не са видели компенсации. И сега няма да видят. Една година ни помолиха за съдействие от Министерството на транспорта за калкулиране на всички загуби. Подготвихме надлежна документация – заявки, стоки, коли, шофьори, дни, прекарани в блокада, и в крайна сметка – нищо. След като гръцката държава не може да накара фермерите си да вдигнат блокадата, как ще накараме Атина да ни плати нещо?“, риторично пита Георги Петърнейчев от АЕБТРИ.

Повечето от водачите на товарни автомобили са си извадили сертификати за форсмажорни обстоятелства, които се приемат като доказателство от международните и българските арбитражни институции.

**„Със или без сертификати, стоката залежава в каросериите ни.**

Ако не използваме международния коридор номер 4, който минава през България и

свързва южните пристанища на Гърция с Централна Европа, а някой от заобиколните пътища, се увеличават километрите, стоката се оскъпява, става непроданаема и загубите са огромни“, коментира Иван Симеонов, пострадал шофьор на тир. Разказва, че на опашката, на която е чакал с дни, е имало и много чехи, поляци, румънци, така че блокадата не касае само нашата държава.

Икономисти и представители на транспортния бранш предвиждат, че

**ще има много фалити на наши фирми и съкращаване на работни места, ако блокадата продължи.**

Очаквана реакция на международни компании ще бъде да прекратят договорите си с български доставчици заради неизпълнени срокове. За да намалят риска подобно нещо да се случи, компаниите ще предпочетат да заложат на сигурно и да сменят маршрута на доставка на необходимите им стоки и суровини и вероятно ще сменят самите доставчици. Това поставя в риск от фалит български фирми и превозвачи. Може да доведе и до съкращаване на работни места.

**Затварянето на българо-гръцката граница сериозно вреди и на туризма в двете държави.**

„Българският туризъм към момента губи около 1 милион лева от нереализирани пътувания на гърци към България и отказ между 8 и 10% на пътувания на българи към Гърция“, сподели Румен Драганов, директор на Института за анализи и оценки в туризма. 22 хиляди посещения на гърци у нас не са се осъществили, като

най-сериозно кризата се усеща в Сандански, Мелник, Разлог, Банско и Смолян.

„Ски туризмът, балнео-, спа и уелнес туризмът, културният и всички други видове туризъм в България пострадаха. Гърците освен това обичат да пазаруват в България, така че към загубите трябва да се прибавят и пропуснатите ползи и липсата на клиенти в магазините, заведенията и въобще в развлекателната индустрия“, подчерта Драганов.

**От хотелиерския бранш изчисляват, че губят от порядъка на 300 000 - 400 000 лева.**

Загуби търпят и заетите в сферата на услугите, туроператорите, които не могат да реализират пътувания към съседна Гърция. Според проучване на Института за анализи и оценки в туризма 60% от българите не желаят да отидат на почивка в Гърция, 38% желаят. От тези 38 процента обаче осем на сто вече са отменили пътуванията си за южната ни съседка за почивните дни около 3 март, под въпрос са и пътуванията за Великден. „С приятеля ми щяхме да пътуваме до Драма и Кавала на 20 февруари, но туроператорската фирма отмени пътуването заради несигурността. И напълно подкрепям решението и – пред възможността да не се прибереш навреме предпочитам въобще да не тръгвам“, обясни Велизара Кирилова, клиент на столична туроператорска агенция. „Интересното е, че въпреки проблемите на границата и намаления туристически поток от България

**няма намаление на цените на хотелите и ол инклузив пакетите в Гърция,**

както и на ранните летни записвания за почивки“, подчерта Георги Шарков, управител на туристическа фирма в Благоевградско.

„Като цяло ще пострада доброто име на Гърция като туристическа дестинация. Моят личен съвет към българите, които обмислят да почиват или да отидат на екскурзия в Гърция в близките седмици, е по-скоро да не рискуват. Онези, които имат отговорност към деца, възрастни родители, трябва да получат гаранция за сигурността в пътуването, която в момента Гърция не предлага“, обобща Румен Драганов.

Според него един от малкото положителни аспекти от блокадата за туризма е, че много румънци вероятно ще заменят Гърция с България за почивката си през уикендите.

**Заради кризата в южната ни съседка има ръст от 50% на регистрираните в България гръцки фирми. Ако през 2014 г. броят им е 10 533, то през 2015 г. те са вече 15 500, сочат данните на Националния статистически институт. Но преобладаващата част от тези фирми имат минимален оборот и дори нямат наети служители. Просто много гърци регистрират фирми в България, за да си открият банкови сметки. „Гърците търсят сигурност в България. Тук можем да им предложим пониско данъчно облагане, стабилна банкова система. Тук гръцките компании се радват на отлични коридори, международни летища и пристанища, от които да внасят или изнасят стоката си. Така че като цяло тенденцията е положителна за България“, коментира проф. Нено Павлов от СИБ.**





**Радослав Гайдарски е управляващ директор на „Империя мобайл“, най-голямото студио за мобилни приложения в България, което предлага аутсорсинг и решения за всякакъв тип технически проблеми. Радослав се занимава с IT от 15-годишен, като ученик в София, а след края на образованието си в САЩ не мисли за кариера там, а се завръща в България, защото:**

Смятам, че тук реално има много повече неограничени възможности, които могат да се осъществят. Пазарът е неразработен, а и достатъчно малък, така че всички да се познаваме. Знаете, България спечели приза на Европейската аутсорсинг асоциация за дестинация № 1 за IT аутсорсинг на континента за 2015 година.

„Империя мобайл“ е изцяло българска компания, ние сме част от групата на „Империя онлайн“. В момента сме 180 души и се занимаваме с разработки на мобилни и уеб базирани приложения. Средната възраст в компанията е 27 години, млад и много хубав екип сме. Изключително ценно за България е, че разполагаме с художници и дизайнери и освен това имаме и много екзотичните в нашия бранш специалисти - композитор, видеооператор, а в саунд отдела правят чудеса.

**- Едно от тях?**

- Най-голямото ни постижение е, че саундтракът към една от нашите игри в момента е в топ 10, на шесто място от най-продаваните в най-големия електронен магазин в света „Амазон“. Постигнали сме много. Започнахме от нулата реално, като за по-малко от година имаме над 20 извънредно успешни големи проекта, работим с компании в Южна и Северна Америка, в Европа, в България. Избягваме да си поставяме куки цели от рода на „догодина 5 млн. оборот или 250 души“. Опитваме се да направим много естествен градеж и растеж на бизнеса, като през това време разчитаме изключително много на нашите служители и на това те какво искат да правят и как да се развиват.

**- Все по-често се говори, че не достигат кадри в България.**

- Това е абсолютно вярно. Проблемите на този бизнес в България са основно два. Недостигът на кадри и постоянно нарастващата цена на ресурса. Тоест заплатите на тези специалисти се качват непропорционално спрямо приходите поради простата причина, че има някой друг, който да им предложи повече пари във всеки един момент. Ние като компания нямаме проблем с намирането на кадри поради една-единствена причина. Преди няколко години в групата на „Империя онлайн“ основахме академията „IT таланти“. Тази година примерно ще завършат над триста души, които ние обучаваме в продължение на шест месеца и така си развиваме ресурсите.

**- Какви хора обучавате? Има ли условие за определено образование?**

- Абсолютно всякакви - от хора, които категорично са вече в IT индустрията и студенти, до хора, които буквално правят смяна на професията. Академията е много трудна наистина, три пъти в седмицата по цял ден, с много домашни, тоест през това време си ангажиран само с това. Тази година през октомври кандидатстваха над 3500 души онлайн. От преминалите теста 1500 души с 1000 направихме втори тест на място тук, в офиса. След лични интервюта бяха определени 240 кандидати и през март ще завършат около 120 души. Разбира се, че не всички ще работят при нас. Ние сме партньори в тази академия с „Трейдър БГ“, някои хора ще започнат при тях, а всички останали ще имат възможност да се реализират на свободния пазар - в

# IT секторът изнася продукт с висока принадлежна стойност

● **С Радослав Гайдарски разговаря Галина Спасова**

момента работим с близо 60 компании, които наемат хора от академията. Важно е, че тя е напълно безплатна, за да имаме възможност да освождаваме впоследствие тези, които не се справят.

**- Трудно ли се задържат талантливите тук?**

- Не бих казал. Има хора, които заминават в чужбина, но има и точно обратен поток, на връщащи се. В България IT индустрията е достатъчно добре заплатена, за да може човек да има тук стандарт на живот абсолютно еднакъв, ако не и по-висок от това, ако ти плащат примерно в Лондон около 100 хил. паунда или в САЩ 120 хил. долара годишно.

**- Споменахте, че България е място, където може да се разгърнат практически неограничени възможности, защо това не става и в другите сектори?**

- Най-хубавото нещо на IT бизнеса е, че нямаме никакъв досег с държавата. На това се дължи голяма част от успеха, другото е, че този сектор работи в 99% за чужбина. Статистически не знам точно, но съм сигурен, че ако не сме първи, сме в топ 3 на износителите. А продуктът е с висока добавена стойност за разлика от шивашките услуги.

**- Бъдещето на мобилните приложения?**

- Бъдещето там е настояще. Има абсолютен бум в мобилните приложения. Всички компании вече са онлайн, но това не е достатъчно. Следващото ниво е да са на телефона. Возиш се в градския транспорт - гледаш телефон, чакаш асансьор - гледаш телефона, чакаш на някоя среща - гледаш телефона. Всеки си получава имейлите на телефона. Така че бъдещето със сигурност е в мобилните технологии и в мобилните устройства. Ние сме с абсолютен фокус върху тях. Това, което неизбежно ще бъде възможно, е, че ще можем да правим абсолютно всичко през тях. Ще можем да си управляваме къщата, да вдигнем пердето, да си загасим лампите, да си пуснем фурната, ще можем да си гледаме камерите въщи и ще можем да се возим в градския транспорт с тях, без да си закупуваме билети. Вече така се купуват билетите за самолет. Телефонът рано или късно ще замени всички плащателни средства, включително

кредитните карти, и ще замени изцяло хартията, която използваме в нашето всекидневие.

**- Как мобилните приложения допринасят за успеха на една компания?**

- Това, което трябва да направи всяка компания, е да създава достатъчно много полезно съдържание постоянно, така че хората да се връщат на нейните приложения. Това е успехът примерно на Фейсбук - постоянно има полезно съдържание и човек може да влиза пет пъти на ден и винаги да намери нещо интересно.

**- Поевтиняват ли приложенията като продукт, или поскъпват?**

- За съжаление тази услуга поскъпва и това ще е тенденция за следващите десет години, ще става все по-скъпо. Основната причина е голямото разнообразие на мобилни устройства, които се появяват, и това, че всяко от тях има своите специфики и уникалности. А когато нещо е в ръката ти, то трябва да работи безпогрешно, максимално удобно, независимо какъв телефон притежаваш. Когато седнеш на компютър, знаеш, че горе вляво е бутонът „назад“ и си приел това, но когато ти е в ръката, дори при малко затруднение или минимално забавяне човек се дразни и отказва да го ползва. Например една страница се зарежда за 6-7 секунди стандартно, а на телефона, ако не получи отговор до половин секунда, човек си мисли, че просто не си е натиснал копчето.

**- Тази тотална зависимост от високите технологии може ли да навреди на човека?**

- Мислил съм по въпроса. Не само може, а вече вреди на човечеството, но съм сигурен, че това по никакъв начин не може да бъде преустановено или променено. Ние сме абсолютно зависими от интернет и от електричеството. И нито една държава в света не може да оперира без тях.

**- Четете ли фантастика?**

- Да, но не научна фантастика, средновековната част от историята на човечеството ми е по-интересна. Супернашумялата напоследък „Властелинът на пръстените“ и всичко на Толкин. Също така напоследък започнах да чета „Игра на тронове“ - като книга името е друго. Много са ми интересни и биографичните книги за

известни хора, предимно в нашия сектор. Стив Джобс, Бил Гейтс, Илън Мъск.

**- Кое намирате за особено впечатляващо в техните житейски истории?**

- Първо, че всички имат извънредно тежък характер и в личните си отношения въобще не са такива, за каквито хората ги приемат. В повечето случаи в личните си отношения те са изключителни темперути. Другото е, че си поставят цели, за които само те вярват, че са изпълними. Което е изключително силен урок. Да можеш да накараш хората около теб да повярват в нещо, за което са абсолютно убедени, че е непостижимо.

**- Въображението ли е водещото във вашата професия?**

- Аз бих казал, че е поне 80 процента от това, което правим. Ако не можеш да си представиш нещо и да си го помечтаеш, е невъзможно да го направиш.

Компютърните игри те вкарват в едни светове, които са изключително красиви, където стават неща, които не се случват в нашия живот, развива се фантазията и започваш да мислиш по един наистина разкрепостен начин, без ограничения

**- Успявате ли да излезете от виртуалното, докато почивате?**

- Имам две деца и прекарвам цялото си време с тях. Ходим на планината, караме ски, спортуваме. Дъщеря ми ходи на катерене. Също така играем на компютъра заедно игри. Аз държа те да играят на компютър и наистина вярвам, че това развива безкрайно много всеки човек. Компютърните игри те вкарват в едни светове, които са изключително красиви, където стават неща, които не се случват в нашия живот, развива се фантазията и започваш да мислиш по един наистина разкрепостен начин, без ограничения.



Мирослава КИРИЛОВА

**В последните години се наблюдава плавна увеличаване на броя на жените предприемачи в България. По данни на Националния статистически институт дамите, собственици на фирми у нас, са 30%. В това отношение сме на същото ниво като средното за Европейския съюз, където делът на жените предприемачи е около една трета.**

**П**о време на икономическия форум министърът на икономиката Божидар Лукарски съобщи, че насърчаването на участието на дамите в бизнеса и подкрепата на женското предприемачество са сред приоритетите на ръководеното от него ведомство. Лукарски поясни, че подкрепата за жените предприемачи се осъществява чрез заложените мерки в плана за действие „Предприемачество 2020 България“. Една от основните стъпки в този план е изработване на

### Стратегия за насърчаване на женското предприемачество.

Нейната рамка ще бъде направена от работни групи с представители на асоциациите на жените предприемачи в партньорство с Министерството на икономиката. Лукарски коментира, че в бъдещия документ ще бъдат разписани конкретни мерки като обучение, наставничество, даване гласност на проблемите на жените предприемачи и съдействие за разрешаването им. Той посочи, че в изпълнение на европейската политика за насърчаване на женското лидерство се предвижда подкрепа за дами предприемачи, стартиращи собствен бизнес у нас.

Потърсихме за коментар представители на различни асоциации, които работят и лобират за интересите на жените в бизнеса.

### Всички подкрепят политиките за подобряване на бизнес средата за дамите

**„Няма какво да се лъжем, жените не сме толкова физически издръжливи. Занимавам се с пчеларство от години и мога да дам пример с кошерите от дърво, които са прекалено тежки, за да ги носим. В пчелините в много развити държави обаче се използват олекотени кошери“, заяви Теодора Тодорова, зам.-председател на Националното сдружение на жените пчелари. Организацията е помогнала на младите момчета от Bee Smart Technologies, които са разработили специален софтуер за пчелини. Той се внедрява в пчелния кошер и помага на предприемачите да анализират пчелите си и продуктивността им. „Технологиите и иновациите подобряват условията на работа и помагат на една жена да се чувства независима в сферата, в която иска да се развива“, каза в заключение Тодорова.**

и подпомагането им в нелеката задача да съвместяват кариерата със семейните задължения. Жените предприемачи обаче са разочаровани, че като цяло подобни стратегии остават само на хартия и нищо съществено не се прави. „Всяко правителство се бие в гърдите, че ще предприеме насърчителни политики за женското участие в бизнеса, но нищо не прави по въпроса“, подчерта Радка Стаменова, председател на Българската асоциация на жените предприемачи. Тя е основател на частно училище, гимназии, професионален колеж по мениджмънт в туризма, член е на Управителния и на Изпълнителния съвет на Българската търговско-промишлена палата.

„На работните срещи в Министерството на икономиката с представители на всички женски организации обсъждахме плана за действие „Предприемачество 2020 – България“, както и Оперативна програма „Иновации и конкурентоспособност“. Набелязахме мерки за насърчаване на женското предприемачество, които ако бъдат одобрени от правителството, би било полезно“, коментира Стаменова.

### Нейна идея е създаването на мрежа за женско предприемачество.

Подобна структура би допринесла за обмяната на опит и добри практики между фирми, управлявани от жени, за разширяване на бизнес контактите и намиране на



# 30% от предприемачите у нас са жени

нови пазари, както и за осигуряване на информация на инициативните дами за стартиране на бизнес, за менторство и за обучение. Липсата на финансиране обаче е основната спънка за осъществяване на проекта.

В общата стратегия „Предприемачество 2020“ Европейската комисия също отбелязва, че е нужно страните - членки на общността, да работят повече за осигуряването на финансиране на бизнес инициативи на дамите, за да се разгърнат техни таланти и потенциал. Това ще допринесе както за растежа на икономиката, така и за отварянето на нови работни места. В някои страни в Европейския съюз

### жените предприемачи се радват на облекчения при получаване на кредити,

като например по-ниска лихва и по-висок процент съфинансиране на сделката. Институционалната подкрепа като социални придобивки и облекчени данъци също се оказва работеща политика в посока насърчаване на участието на дамите в бизнеса. Само в рамките на последните 2 години 1 милион и 400 хиляди дами в Италия например са се възползвали от преференциални кредити за стартиране на бизнес и развитие на производството. Според италиански проучване обаче въпреки целенасочената политика за финансиране на жените предприемачи дамите като цяло в страната получават двойно по-малко кредити от мъжете. Проучването установява, че дамите предпочитат да се развиват и да правят бизнес в типично феминизирани сфери и професии като образование, медицински

грижи, почистване, услуги за красота.

### „В днешно време няма изцяло мъжки или изцяло женски професии.

Важно е в един бранш да има представители и на двата пола, защото начинът на организация на работа и въобще начинът на мислене на мъжа и жената са различни. Опитът показва, че много дами се справят успешно в типично мъжка бизнес среда, така че е добре да има един синхрон между мъжкото и дамското участие в бизнеса“, коментира Елица Ненчева, изпълнителен директор на Браншовата камара на дървообработващата и мебелната промишленост. Според нея на дамите трябва да се предоставя не само техническа и финансова помощ, но и възможност за повече образование и придобиване на опит. „Необходимо е въвеждането на добри практики, които да са трансферирани в сектора – обмен на информация и опит, достъп до иновации, менторство и т.н. Всичко, което е свързано с развиване на меките умения, в това число конференции, обучения, семинари, тренинги, които биха били от полза, могат да доведат до категорични положителни резултати“, подчертава Ненчева.

### „Хората не се нуждаят от суха документация и стратегии на високо равнище,

а от реални стъпки за подобряване на тяхното социално място в обществото и реали-

зацията им“, настоя Моазес Мехмед, председател на неправителствената организация „Сдружение на жените“. Тя даде за пример изграждането на социо-културен център за обучение на жени в силистренското село Искра, където преди години дамите са присъствали на безплатни обучителни курсове по компютърна грамотност и приложни изкуства, както и на здравни беседи. „Проектът беше много успешен, защото голяма част от жените се притесняват и нямат кураж да започнат ново начинание. Подобни инициативи подобряват качеството на живот на жените в малките населени места и им дават перспективи за развитие“, обясни Моазес Мехмед.

### За да се уравни съотношението между половете в областта на предприемачеството,

Брюксел препоръчва въвеждането на гъвкаво работно време за дамите.

Така по-лесно ще се осъществява съвместяването на кариерата на жените със семейните им задължения. Неслучайно в Германия, Австрия и Холандия повечето големи бизнес корпорации осигуряват безплатна забавка за децата в същата сграда, където работят майките, така че по всяко време на деня да могат да видят детето си.

Изявените бизнес дами в България смятат, че иновациите и новите технологии също могат да допринесат за кариерното развитие на жените и пробива им в прединно мъжки професии.



Петя ДИМИТРОВА

Филе „Елена“, „Панагюрска луканка“, роле „Трапезица“ и кайсерован врат „Тракия“ са вписани в Европейския регистър на храните с традиционно специфичен характер. Стария континент призна тези наши деликатеси за традиционна българска храна. От началото на годината четири родни суровосушени продукта вече се конкурират с италиански и испански колбаси, а и пети се очаква да излезе извън границите на страната.

Само българските деликатеси са плоски на вид и по това се отличават от другите месни продукти. В Брюксел са изпратени документи за защита на „Говежда пастьрма“, в национална процедура по регистрация е „Троянска луканка“, а сдружение на производители подготвя документацията за „Странджански манов мед“. За сланината, която е най-евтина, но и най-обичана, все още няма решение дали да бъде регистрирана.

**Регистрацията на суровосушените продукти е по инициатива на едноименно сдружение на 21 производители.**

Техните артикули носят логото на ЕС, което означава, че са с по-специални качества.

Министерството на земеделието и храните намалява административната тежест при процедурите по регистрация на продукти и храни със защитени наименования, съобщиха от ведомството на Десислава Танева.

Улесняват се процедурите при подаване на заявления в министерството за вписване на защитени наименования за произход. Институциите, ангажирани с процеса, също съкращават пътя към легализиране и популяризиране на специфични български продукти. Проектопредложението предвижда отпадане на изискванията за предоставяне на данни за единен идентификационен код и копие на съдебна регистрация от страна на производителите при процедурите за подаване на заявления за вписване, както и при промяна на вече вписани земеделски храни със защитени наименования в съответните европейски регистри.

Ще настъпят изменения и в контролния лист, който предоставят като информация производителите. Предложе-

# Европа оцени уникалните ни месни деликатеси

● Улесняват процедурите за регистрация на храни със защитени наименования



ният за промени в Наредба №16 за земеделските продукти и храни със защитени географски означения и традиционно специфичен характер са публикувани за обществено обсъждане на интернет страницата на министерството в рубриката "Проекти на нормативни актове".

**В Европейския съюз се предлагат три вида закрила за селскостопански и хранителни продукти –**

за защитени наименования за произход, за географски указания и за храни с традиционно специфичен характер. Всички те носят логото на ЕС, което означава, че са с по-специални качества, съответно – и по-скъпи. Общовалидно за тях е правилото, че защитата не е свързана с правата на отделна фирма (както е при търговската марка), а от нея могат да се ползват неограничен брой обединени в сдружение производители, които спазват определени условия.

Разликата между трите категории е, че продуктите със защитени наименования за произход или географски указания са характерни за определен регион. Те могат да се произвеждат само от фирмите в него, но при определени условия могат да се правят и от други предприятия.

**Производството на храни с традиционно специфичен характер се подчинява на строги правила.**

Първото от тях гласи, че могат да бъдат произвеждани само от фирми, които членуват в специално създадено сдружение, което винаги е

отворено за нови членове.

Второто задължително изискване е спазване на рецептурата, технологията и условията за производство, описани в съответната документация, с която се иска защита в Брюксел. Целта на традиционните методи на производство, с еднакви рецептури и технологични параметри, е да се гарантират и съхраняват еднакви вкусови качества, специфични за продуктите.

В България е регистрирано сдружението „Традиционни суровосушени месни продукти“, което популяризира българския специфичен вкус. Членството в браншовата организация дава възможност за вътрешен контрол над производителите.

**Основният контрол обаче е възложен на външни сертифициращи организации,** които се одобряват от минис-

търа на земеделието и храните. Веднъж годишно те проверяват дали производителите спазват правилата и описаните характеристики, които определят традиционно специфичния характер на съответната храна. Проверките се заплащат от производителите, които подлежат на контрол, и от Българската агенция по безопасност на храните.

Обща е процедурата, по която се кандидатства за закрила пред Европейската комисия. Инициаторите заявяват искането си пред българското Министерство на земеделието и храните. Те прилагат документи за връзката на продукта със съответния регион или доказателства за традиционния състав на храните или начина на тяхното производство.

**След проверки на експерти от земеделското министерство заявката се изпраща служебно до Европейската комисия.**

Тя се публикува в Официалния вестник на общността, като дава възможност на всяка страна членка за възражения по регистрацията. След шест месеца, ако не последва възражение, продуктът се вписва в Европейския регистър на защитените наименования за произход и защитените географски указания или в Европейския регистър на храни с традиционно специфичен характер. Процедурата е безплатна и продължава

около две години. Вписването е безсрочно, но производителите са длъжни да спазват описаните технологии.

Преди години Европейската комисия отказа да защити гроздовата ракия на България с мотив, че тя се произвежда и в Турция, Македония, Сърбия. Страната ни не успя да защити и таратора пред ЮНЕСКО като част от нематериалното ни историческо наследство.

**Засега общият брой регистрирани защитени наименования и храни с традиционно специфичен характер в ЕС е над 1300.**

Италия е сред страните с най-много защитени продукти в общността.

Експерти предупреждават, че производителите на защитени храни не трябва да живеят с представата, че постоянно ще продават продуктите си зад граница. Поради спецификата на тези храни те по правило се произвеждат в по-малки предприятия, в по-малки количества, с прилагане на специални техники. Затова е трудно да присъстват непрекъснато на чужди пазари.

Но типичните български храни могат да служат за популяризиране на региона и държавата, за привличане на туристи и за сближаване на местните общности. Към предимствата за фирмите се прибавят по-висока цена на продукта, както и възможност за участие на производителите в промоционални програми, финансирани от ЕС.

## Бизнесът с храни ще е по нови правила

Производителите и търговците на хранителни продукти ще работят по нови правила, залегнали в пакет от закони на Министерството на земеделието и храните. Целта на промените в новите проектозакони – за храните, за хранителната верига, за оценка на риска по хранителната верига, плюс изменения в Закона за ветеринарномедицинската дейност, е потребителите да получават повече информация, а Българската агенция по безопасност на храните (БАБХ) да има по-големи права.

- За целта се въвежда изискване за регистрация на обектите, които произвеждат и пускат на пазара материали и предмети, предназначени за контакт с храни (опаковки например). Регистрирането ще става в БАБХ.

- Всеки бизнес оператор, който излиза на пазара за първи път с хранителни добавки, трябва да уведоми областната Дирекция по безопасност на храните.

- Всеки, който пуска за първи път на пазара (отнася се и за производство, и за внос)

храна със специално предназначение (за кърмачета, на зърнена основа, за деца, за специални медицински цели и др.), трябва да уведоми Министерството на здравеопазването.

- Притежателите на интернет сайтове за търговия с храни от разстояние трябва да се регистрират в БАБХ.

- Регламентират се условията и редът за извършване на дейности по хранително банкиране и дарения с храни. Хранителните продукти, които се даряват, трябва да са произведени в регистрирани обекти, а дарителите са длъжни да информират БАБХ.

- Транспортните средства за превоз на храни от животински и неживотински произход трябва да бъдат регистрирани в съответната областна дирекция по безопасност на храните.

- Създава се консултативен съвет по храните към министъра на земеделието и храните за координиране на държавната политика по безопасност на храните, в който влизат и представители на браншовите организации.



Мила ХРИСТОФОРОВА

От следващата учебна година в програмите на първолаците е застъпен един нов предмет - „Технологии и предприемачество“. Той ще се изучава до 12. клас, като идеята е да даде на децата както технически познания, така и базови икономически понятия, които да им бъдат полезни в живота. В момента предприемачество се изучава като незадължителен предмет в някои училища, а програмите за него са разработвани съвместно с организацията „Джуниър Ачийвмънт“, която организира и състезания за малките предприемачи. За първи път обаче обучението в такива умения става задължителна част от българското училище.



Децата в шести клас ще учат как се прави семеен бюджет. В осми – как се регистрира и управлява фирма. В гимназията вече ще знаят и как да попълнят данъчната си декларация. Това са само част от новите познания, които учениците ще усвояват по най-новия учебен предмет „Предприемачество“.

Неговото изучаване започва в първи клас с плавно въвеждане на понятия като „цена“, „стока“ и „услуга“. Децата ще учат, че за закупуването на дадена стока са необходими финансови средства, ще бъдат стимулирани и да си правят личен бюджет с парите, с които разполагат.

**Част от обучението е и способността да разграничаваш „нужда“ от „желание“ и да формираш приоритети**

на кое от двете трябва да подчиняваш разходите си. В първи клас малките ще получават и основни познания за това що е спестяване и що е даряване, като бъдат насърчавани да правят и едното, и другото.

Втори клас пък е времето, в което децата започват да учат имената на най-популярните професии и какво означават те. Това обучение ще бъде свързано и с посещаване на работните места на родителите, където това е възможно, както и с гостуване на хора с атрактивни професии, които да разказват на малките за работата си.

**Идеята е по този начин плавно да се премине и към темата за кариерно консултиране**

и избор на бъдеща професия, защото министерството на образованието залага този процес да започне от най-ранна възраст. Според специалисти от центъра за кариерно консултиране към

## Децата в осми клас ще учат как да управляват фирма

● В първи клас получават представа за личен бюджет, в шести правят семейния

МОН в момента дори ученици в гимназията трудно се ориентират какво съдържа не се крие зад една или друга професия и понякога избират онази, която им звучи най-атрактивно, или препоръчаната от родителите им. Замисълът е постепенно децата не само да научат максималното за професиите, а и да си правят личностни тестове, в които на базата на своите качества да преценяват дали една или друга професия им подхожда.

**Другата голяма цел на българското училище е въвеждане на работата в екип.**

Тя също ще се гони още в началния курс. Второкласниците ще бъдат разделени на групи, за да представят например определени професии и местата, където се прилагат те. Така постепенно децата ще бъдат въвеждани в света на труда и на знанието, че за всеки труд се получава определено заплащане. В пети клас децата вече ще започнат да разпознават видовете доходи, които получава всеки член на семейството, както и видовете разходи, които родителите им правят. В този клас се въвежда за

първи път и понятието „ресурси“, като децата ще учат за видовете суровини, използвани за производството на различни стоки, и защо техният недостиг налага да правим определен избор в задоволяването на потребностите, които имаме.

**От шестокласниците вече ще се иска уменията да правят и семеен бюджет,**

както и да дават свои идеи какъв принос биха могли да имат за доходите на семейството си. И в момента в тези класове, в които предприемачеството се изучава като предмет, се организират училищни фирми или базари, на които децата продават изработени от тях картички, сурвачки и мартеници, като практически научават как да формират тяхната себестойност и как да оценят труда си, а спечелените пари след това биват дарявани за различни каузи. По този начин учениците от малки се запознават с практическите измерения на това как една добра инициатива може да се превърне в източник на доходи и как те могат да бъдат използвани за социални цели.

**При по-големите ученици икономическите знания вече идват в по-усложнен вид.**

В програмата на осмокласниците е записано, че сред икономическите понятия, които те трябва да владеят, фигурират „пазарна икономика“ и „планова икономика“, като учениците трябва да могат да правят разлики между основните им характеристики. Авторите на програмите са записали също, че 15-годишните трябва да познават „основните правни форми и възможности за организиране на фирма“ - нещо, което вероятно дори и родителите им не владеят. В допълнение към това те ще придобиват и умения за управлението на малка компания, като самите училища биват насърчавани да създават учебни фирми, каквито в момента има в някои от икономическите ни гимназии.

**Това обучение ще бъде съчетано с посещение на реално съществуващи стопански организации,**

както и със стимулиране на 15-годишните да търсят своя „ниша“ - сфера, в която биха могли да развият своя предприемаческа инициатива. Програмите включват дори изискване осмокласниците да са в състояние да „проучват бизнес средата“, както и да разчитат маркетингови проучвания и да правят изводи на тяхната база. Записано е също, че учениците „се ориентират в планиране, производство и контрол на бизнеса“, умеят да съставят бизнес план и да работят в екип, което следва заложената още от първи клас идея учениците да споделят силните си умения с околните. Те трябва да могат да се ориентират и в различните икономически системи, да знаят що е пазарен механизъм и как функционира той.

**Предвидено е в осми клас учениците да се научат и да различават видовете спестовни сметки,**

що е акция и облигация, как се тегли кредит, какви са видовете кредити и видовете влогове. Предвидено е също, достигайки тази възраст, те вече да могат да „разграничават своя тип личност и това какви професии му съответстват“. В обучението по този предмет ще се работи тясно с кариерните центрове, които се предвижда да бъдат открити към всички районни образователни инспекторати в страната, а по възможност – и да бъде назначаван кариерен консултант в училище.

Идеята е, че в гимназията учениците ще разширят и затвърдят тези познания, придобивайки способността да се оправят в дебрите на икономическия живот и да са подготвени за всякакъв вид финансови ситуации, които могат да възникнат.

Повече за реформите в образованието можете да прочетете в [www.jivotatdnes.bg](http://www.jivotatdnes.bg)



## Продажбата на „умни“ часовници скочи четири пъти за година

Някои швейцарски производители на ръчни часовници все още пренебрегват заплахата от страна на високотехнологичната конкуренция, но стратегията им май е обречена на провал. Експерти от Strategy Analytics твърдят, че през четвъртото тримесечие на миналата година „умните“ часовници за първи път от създаването си изпреварват по продажби изделията на швейцарските майстори. В цифри това изглежда така: 8,1 милиона електронни устройства срещу 7,9 милиона броя от неостаряващата класика.

Ако се вземе предвид, че за същия период на предходната година са се продали 1,9 млн. „интелигентни“ часовници, то може да се говори за повече от четирикратно повишение на интереса към високотехнологичните устройства. Те са най-популярни в Северна Америка, Западна Европа и Азия. Лидер в производството на „умни“ часовници е Apple с 63% пазарен дял, на второ място е Samsung с 16%. За година пазарът на швейцарски часовници от традиционен тип се е свил с 4,8%.



## Британците пускат екологичен автомобил

Във Великобритания планират в близките години да започнат масово производство на автомобил, задвижван от водород. 100-процентната екологична и суперикономична кола няма да отстъпва на предшествениците си нито в техническите си характеристики, нито в комфорта. Първият в света водороден градски автомобил, наречен Rasa, ще се появи на пазара евентуално през 2018 г. и вече е преминал първите изпитания. Иновационният двигател позволява на машината да измине 483 километра при пълно зареждане. При това, както твърдят самите создатели, вместимостта на резервоара е само 1,5 кг водород. Автомобилът е за двама души и може да развие скорост от 0 до 100 км/ч за 9 секунди. Цената му още не е известна.

## Разработиха контактни лещи с ефект на допълнена реалност



Независимо от мощната рекламна кампания „интелигентните очила“ така и не направиха успешен дебют на пазара. Опитите за реализиране на функцията допълнена реалност обаче продължиха. Австралийски учени разработиха електронни контактни лещи, на чиято повърхност може да бъдат вградени миниатюрни дисплеи и да бъдат интегрирани датчици, показващи някои параметри на жизнената дейност на хората.

Разработката се основава на предишни изследвания на специалистите от Института за перспективни технологии в Южноавстралийския университет, които постигнаха успех в производството на свръхтънко покритие. Първоначално то е било предназначено за производство на автомобилни стъкла и „умни“ прозорци, които могат да регулират потока светлина,

попадащ в помещението. Сега изследователите са решили да разширят областта на използването на тази разработка с функцията за допълнена реалност, вграждайки ги в контактни лещи. Изобретението се основава на факта, че течностите, които се намират върху повърхността на окото, съдържат биомаркери, показващи здравословното състояние на човека.



## Готов е прототип на гъвкав смартфон

Отдавна в публичното пространство се разпространяват информации за появата на гъвкави смартфони, но според специалистите те граничат със спекулацията. Преди време заявка за такова устройство дадоха от Nokia, а днес в надпреварата се включиха и други компании, но и те не бързат особено с крайния продукт. Изследователи от Канада обаче твърдо обещаха, че гъвкави смартфони ще се появят на пазара в близките пет години.

Специалистите вече са подготвили прототип на гъвкав смартфон, наречен ReFlex. Устройството е направено въз основа на гъвкав OLED дисплей на компанията LG. На обратната страна на екрана са разположени датчици, измерващи степента на сгъване. Всички електронни платки са разположени отстрани на екрана. Любопитното е, че сгъването може да се използва за управление на смартфона – да се прелистват страници или например да се избира траектория в играта Angry Birds.

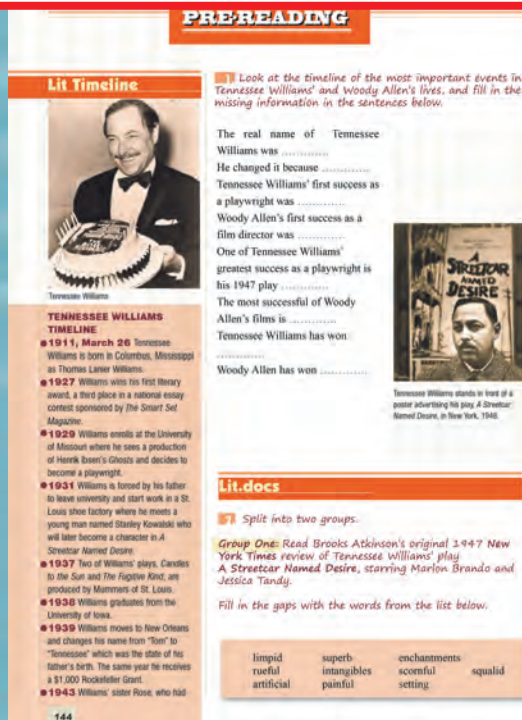
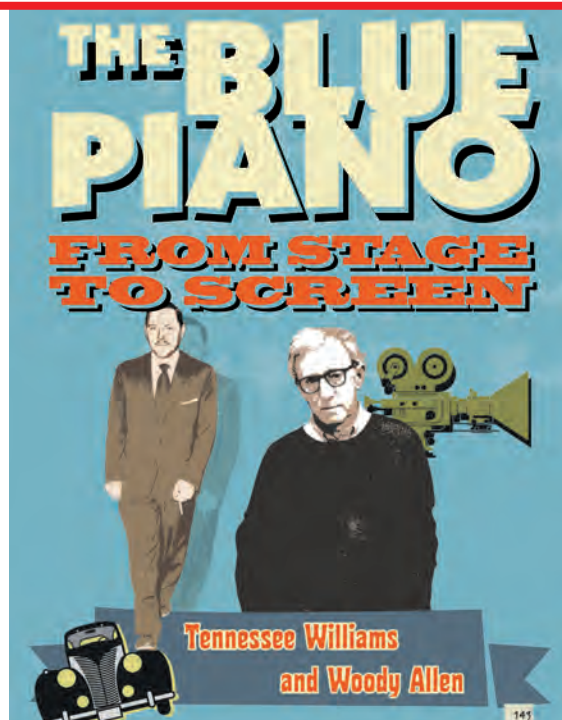


Гергана ПЕТКОВА

В днешно време интернет и телевизията ни дават неограничен достъп до информация за всичко, от което имаме нужда. Стига да сме способни да я разберем. Най-голямата част от нея е на английски език. Над 95% от научните статии са написани на него. Сайтовете на всички международни организации и корпорации са на английски и всички големи информационни агенции, независимо в коя страна се намират, имат емисии на английски език. Той се използва на международни конференции, състезания, в преговори между политици, дипломати и бизнесмени, в социалните мрежи, за търсене на информация в интернет, за учене и следване в чужбина и за успешна реализация на международния пазар на труда.

Най-предпочитаните професии – в динамичен бранш и с добро заплащане (агент по продажбите, специалист по оптимизация на интернет търсачки, стоков брокер, уеб дизайнер и т.н.), изискват задължителни познания по английски език, и то на много високо ниво. Затова, за да те наемат на такъв пост, трябва да положиш малко повече труд, но резултатът от усилията си струва. Език се усвоява най-лесно в предучилищна или в училищна възраст. В повечето учебни заведения у нас английски се изучава задължително като първи или втори език. Ако в училището на вашето дете по една или друга причина не се преподава английски език, препоръчително е да го запишете в езикова школа или да потърсите частен учител. Важно е обаче и по каква система ще учи.

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. За да се усвои по-добре представеният в учебника материал, е важно в учебните часове да се дискутират въпро-



# Английският език е врата към добре платена професия

си, които вълнуват младите и са част от ежедневието им. На всички тези изисквания отговарят системите по английски език, които издателство „Просвета“ предлага на пазара у нас.

**FOR REAL** е модерна система в четири нива (A1 – B2), с която учениците свикват да мислят и да говорят на естествен, съвременен английски език. Тя е създадена специално за гимназии, които изучават английски като първи или втори чужд език.

В учебниците са използвани текстове и сюжети, свързани с реалния живот на младите хора във Великобритания. Системата подготвя за изпитите на Кеймбридж (PET, KET, FCE) и Тринити и отваря пред младежите вратите на англоговорящия свят. Отличават я уроците за България – чрез тях учениците свикват да разказват свободно и със самочувствие на чуждия език за културата, географията, историята, традициите и обичаите на родината си.

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. За езиковите гимназии с интензивно изучаване на езика е предвидено разпределение на часовете така, че четирите 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 11<sup>th</sup> 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.

**LitUps! Essentials in British and American Literature** за 11. и 12. клас е модерна система за изучаване на английски език и литература. Нейните две нива са разработени от проф. Мадлен Данова, преподавател в СУ „Св. Климент Охридски“, и Райна Костова, дългогодишен учител в Първа английска гимназия, София. Те са убедени,

че добро владение на един език (независимо дали роден или чужд) не може да се постигне без четене и опознаване на литературата и публицистиката. Защото тъкмо в четенето се формират и многото лица на съвременния език. Към тази философия трябва да прибавим прекрасното дизайнерско оформление на художника Петко Минчев. Двата учебника са естетски колаж от киноплакат, вестникарски страници, репортажи от рок концерт и художествена фотография. Така се получава продукт, който бие по качество дори

британски и английски издания.

Основната цел на **LitUps!** е да научи младежите да работят с литературен и публицистичен текст на английски език. Наред с това учениците се тренират да спорят, да правят презентации, да пишат в различни жанрове и пр. Това ги подготвя за евентуална реализация в различни хуманитарни (и не само) професии както в България, така и в чужбина.

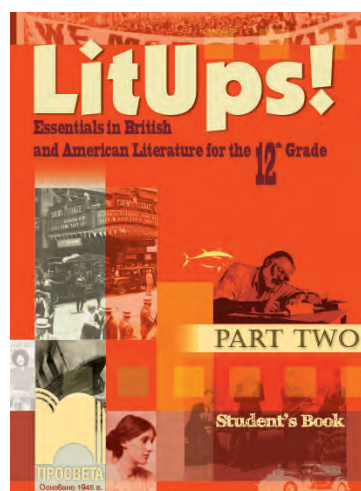
Системата е изключително гъвкава, което я прави лесно приложима в различен тип класове. Учителят е свободен да реструктурира уроците, като прескача или добавя упражнения или прегрупира задачи. Всички теми позволяват да се използват допълнителни материали, съобразени с нуждите на конкретния клас.

Уроците са изградени върху интересни и работещи междупредметни връзки – с история, философия, етика, музика, изобразително изкуство и др. Съдържанието е съобразено с изискванията на гражданското образование. Изучаваните автори и произведения са знакови: Шекспир с „Ромео и Жулиета“ и сонети, Оскар Уайлд с „Колко е важно да си сериозен“, Артур Конан Дойл с „Баскервилското куче“, Джейн Остин, Емили Бронте, Марк Твен, Франсис Скот Фицджералд, Ърнест Хемингуей, Тери Пратчет, Рей Бредбъри, Дж. Р. Толкин и други.

Освен че запознава младежите с британската и американската литература, системата постига и чисто прагматични образователни цели: подготвя ги за изпити по английски език (матура, приемни изпити в университети в България и в чужбина и пр.), те се учат да пишат писма, да спорят, да рекламират, да организират кампании, да изработват бюджет, да пишат сценарии, анотации, рецензии и други текстове.

Чрез всички свои компоненти **LitUps!** непрестанно ангажира учениците в проектна работа. Голяма част от задачите (не само т. нар. проекти) допускат и дори изискват екипен тип реализация, насърчават учениците да проявят творчество и позволяват на преподавателите да прилагат гъвкав модел на оценяване.

Системата е динамична и забавна. Всяка страница предлага любопитни връзки между литературната класика и съвременната популярна култура и субкултурни тенденции (поп и рок музика, кино, комикс, компютърни игри, социални мрежи и пр.). Това ангажира вниманието на учениците и приближава отдадени във времето автори и творби към техния модерен технологичен бит.



Всички издания на „Просвета“ ще намерите при представителите на издателството във всеки областен град в страната и в търговските обекти - виж [www.prosveta.bg](http://www.prosveta.bg). Електронни учебници поръчайте от [www.e-uchebnik.bg](http://www.e-uchebnik.bg). Книжни учебници може да поръчате и онлайн на [www.e-uchebnik](http://www.e-uchebnik), [www.store.bg](http://www.store.bg), [www.mobilis.bg](http://www.mobilis.bg), [www.helikon.bg](http://www.helikon.bg) и [www.ciela.bg](http://www.ciela.bg).



# БЪЛГАРСКИ ФИЛМ РАЗВЪЛНУВА ЖУРИТО НА БЕРЛИНАЛЕ



Международното жури на Берлинале присъди специален диплом на младата режисьорка Елица Петкова за филма и „Жалейка“. Но кога ще бъде прожектиран и у нас, питат се родните киномани. Имайте малко търпение, отговарят организаторите на София Филм Фест. Лентата е включена в конкурсната програма на 20-ото издание, което започва след три седмици. Тогава българската публика ще има възможност да види не само „Жалейка“ на Елица Петкова, но и нейния късометражен филм „Абсент“ (2015), представен в селекцията „Cinéfondation“ на фестивала в Кан.

Ето какво споделя журието за „Жалейка“: „Ние бяхме развълнувани от тази умела алегория за променящите се културни стойности в новото време и за сблъсък между различните ценностни системи в едно малко европейско градче. Със страхотен усет към детайла, натурализмът на този филм е съчетан със завладяващата история на една млада жена, която търси своето място в света и стига до дълго жадувана свобода. Филмът се отличава с брилянтни изпълнения и режисура“.

„Жалейка“ е реализиран благодарение на подкрепата на Нов български университет и Гьоте институт в България.

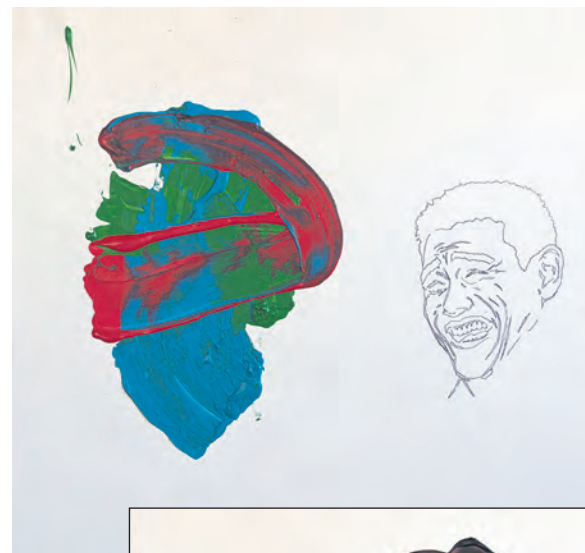
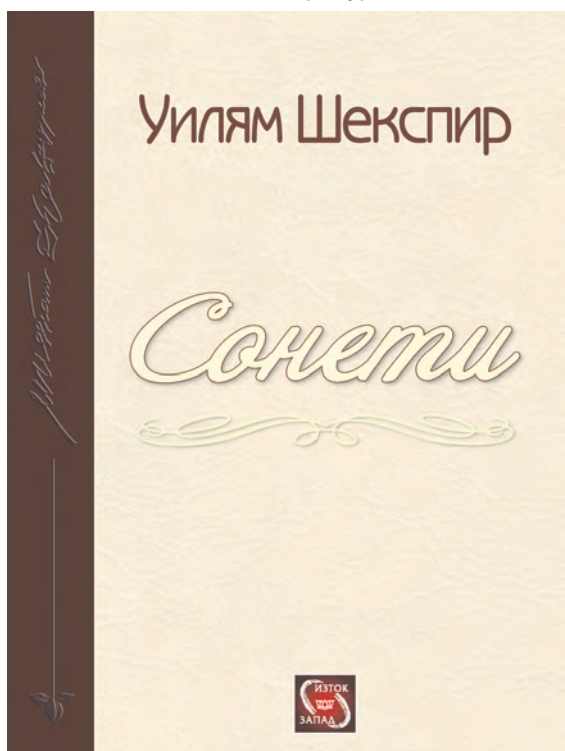
## „СОНЕТИ“ НА УИЛЯМ ШЕКСПИР В ИЗЯЩНА ДЪРВЕНА ПОДВЪРЗИЯ

Шекспировите „Сонети“ в превод на Владимир Свинтила излязоха на пазара в уникален вид - новият полиграфичен шедевър е вече в ръцете на читателите. Първото подобно издание с изящни дървени корици бе сборникът „Целувката“, с избрани любовни разкази от М. Твен, А. Чехов, Ив. Бунин, О'Хенри, М. Шели... То се превърна в неустоимо изкушение и първият тираж светкавично изчезна от книжарниците. Новото арт издание се очаква да стане също пазарен хит както за библиофилите, така и за всички ценители на бутиково изработените книги.

Между двата празника – на влюбените 14 февруари и 8 март – изд. „Изток-Запад“ иска отново да зарадва почитателите на Шекспир с безсмъртните му любовни „Сонети“. Томчето е част от поредицата „Големите малки книги“, а преводът е на знаковия български интелектуалец Владимир Свинтила. Това е творческият псевдоним на Владимир Георгиев Николов (1926–1998) – писател, литературен критик, публицист, журналист и преводач. Автор е на литературнокритически и публицистични статии, рецензии, есета и студии за престижни български и чужди периодични издания. В сферата на интересите му влизат киното, театърът, литературата, народознанието и народопсихологията. Освен Шекспир той е пре-

веждал стихове от Робърт Бърнс, „Трактат за живописца“ на Леонардо да Винчи и др. Преводът му на Шекспировите сонети е смятан за един от шедевровете на родното преводаческо изкуство.

Сонетите са точно 154, като по-голямата част от тях са писани през периода 1592–1599 г. Но те и до днес вълнуват със завладяващото авторско проникновение към любовния възторг, душевната болка, трепетните очаквания и разочарования – все вечни, универсални, общочовешки теми. С фин психологизъм и проникновено разбиране Шекспир разкрива дълбочината на уникалния си гений и любовта, тъгата, раздялата, отчуждението, меланхолията, ревността ни се разкриват в неочаквани ракурси...



## ФИГУРАТИВНАТА ЖИВОПИС В ГАЛЕРИЯ „ЮЗИНА“

Новата изложба на Красимир Терзиев включва малко работи, предимно живопис, които на пръв поглед нямат връзка помежду си. Те са като отрязъци от времето и пространството, като неизвестни небесни тела, които се реят свободно, но все пак присъстват в едно космическо поле.

Идеята за изложбата е вдъхновена от история, разказана от философа Жак Лакан. В нея той споделя следната случка: по време на разходка с рибарска лодка един от гребците забелязва плаваща празна консерва от сардини и възкликва: „Гледай ти, аз я виждам, а тя мене – не!“.

Усещането, че консервата отразява светлината от слънчевите лъчи и като че ли се вижда в рибаря с поглед от вселената, трайно впечатлява философа. Това му дава повод да разсъждава върху разликата между Гледането и Виждането; върху това, че често, наблюдавайки предметите в близкото ни обкръжение, изпускаме онзи голям и важен Поглед, който ги формира.

Художникът Красимир Терзиев също се впуска в приключението да търси на

„езика на нещата“. Той се вглежда отвъд познатото и обичайното в опит да се отрази в светлината, излъчвана от самите обекти. Ние ги виждаме, но и те ни гледат – тази перспектива към нещата ни кара да се усещаме различно. Тайнственото чувство да бъдеш наблюдаван променя усещането, че ние – гледащите, сме в контрол на всичко. Има нещо, което стои над това, и това е самата Реалност. Ето какво споделя авторът: „Фигуративната живопис е като мъртъв език, като латинския; трябва само да се промени оптиката към него“.

Красимир Терзиев е доктор по културна антропология към СУ „Св. Климент Охридски“. Завършил е живопис в Националната художествена академия, София, където в момента преподава. Има десетки самостоятелни изложби у нас и в чужбина. През 2012 г. получава Специалната награда за съвременно изкуство М-тел/Unlimited, а през 2007 г. – Наградата „Гауденц Б. Руф“ за ново българско изкуство. Новият му вернисаж може да се „разгледа/види“ до 13 март в София на ул. „Московска“ 11, където се намира галерия „Юзина“.





Акад. Григор Велев

## С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

**К**ои имена на българи от Македония са останали в историята като участници в легиите на Георги С. Раковски и четническите акции?

- Ще започна с Христо Николов Македонски, бележит български националреволюционер и борец за освобождение на България. Известен е сред народа под името Македончето. Роден е през 1835 г. в с. Горни Тодорак, Кукушко (днес Ано Теодораки, Гърция). Учи в гръцкото училище в родното си село и се занимава с търговия. През 1862 г. влиза в Първата българска легия на Георги Раковски в Белград. След разпускането на легията заминава за Румъния. През 1864-1865 г. е начело на малка чета, която по поръчение на Раковски обикаля българските земи.

По-късно, през периода 1867-1868, взема участие и във Втората българска легия, а след като тя е разпусната, преминава в Румъния. През 1875 г. участва в подготовката на Старозагорското въстание. През пролетта на 1876 г. навлиза с четата на Христо Ботев в България. Заедно с другаря си Манол Наков става хайдутин в четата на Стоимен войвода, действаща в Малешево.

По-сетне се присъединява към четата на Хаджи Димитър и Стефан Караджа...

Македонски става и знаменосец на Стефан Караджа. След разбиването им край връх Бузлуджа Македонски и още двама четници успяват да избегнат турските потери и да се доберат през Рилския манастир и Мелник до Атонския полуостров, където намират убежище в Зографския манастир. През пролетта на 1869 г. с помощта на игумена на манастира тримата заминават през Цариград за Одеса. Оттам Македонски отново се прехвърля в Румъния. За да избегне ареста и предаването на турските власти, приема имената Христа Николич и Христики Николау. В Браила Македонски се запознава с Христо Ботев, който в писмото си до Иван Драсов от 22.08.1875 г. пише: „Като му разказах мисията си и положение

# Българските легии са предвестник на свободата

нието на работите, той се разпали дотолкова, щото се реши да пожертвува и ризата си от гърбът“.

- Къде го заварва Сръбско-турската война през 1876 г.?

- По това време той е войвода на чета от 200 български доброволци. Знамето на тази чета е същото онова знаме на Стефан Караджа, което Христо Македонски е успял да запази. То е било ушито през 1866 г. в Браила от Султана Русева. Пазено е като рядка светиня, а през 1925 г. е предадено от дъщерите на Хр. Македонски – Тица и Екатерина, на Министерството на войната.

През 1885 г. става деец на Българския таен централен революционен комитет в Голямо Конаре.

- Съществува предположение, че Христо Македонски е прототип на Спиро Македонски, главния герой в повестта на Иван Вазов „Немили-недраги“...

- Да, но според други истории характерът и личността на реалния хайдутин не се покриват с тези на литературния герой, поради което те смятат, че Вазов е взел само името и го е дал на един събирателен и доста характерен хъшовски образ. Македонски умира в Русе през 1916 г.

- Има още един български националреволюционер, който е известен под името Македонски...

- Това е Спиро Джеров, роден през 1836 г. в Битоля. Той е внук на обесения от турците водач на въстанието в Битолско, което избухва през 1822 г. Спиридон Джеров е брат на бъдещия генерал Климент Джеров. В началото учи в гръцко училище, а по-

късно пътува до Цариград, Смирна и Египет. През 1862 г. взема участие в подготовката на гръцкото въстание на Леонидас Вулгарис в Битолско. След предателство на владиката Венедиктос Пелагонийски заверата е разкрита през май с.г., Джеров е заловен и лежи в затвора до декември 1866 г.

След като излиза от затвора, заедно със Стоян Везенков се опитва да организира анти-турско движение в Крушевско. Участва в Критското въстание, а през 1867 г. се включва във Втората българска легия в Белград и става десетник. След разпускането ѝ се включва в четата на Хаджи Димитър и Стефан Караджа, в която е назначен за член на военния съвет. Загива вероятно в последното сражение на четата на 18 юли 1868 г. на връх Бузлуджа.

- Кои са другите по-известни македонски българи, за които със сигурност се знае, че са били легионери?

- Ще се спра на някои от тях – Манол Наков, Петър Мишайлов, Димитър Попгеоргиев... Наков е роден в с. Горни Тодорак, Кукушко.

Участва в Първата българска легия на Георги Раковски в Белград, а по-късно влиза в четата на Хаджи Димитър и Стефан Караджа.

Заедно с Христо Македонски става хайдутин, а през 1860 г. постъпва в четата на Стоимен войвода. Петър Мишайков е роден в Битоля, Македония. През 1867 г. участва във Втората българска легия, а след разпускането ѝ става професионален революционер. Установява се в Турну Мъгуреле, където председателства тамошния бъл-

гарски революционен комитет.

- Нека завършим с житието на Димитър Попгеоргиев...

- Роден е през 1841 г. с. Берово, Пехчевско. Първоначално учи в родното си село, след което баща му го праща в гръцкото училище в Солун. През 1858 г. постъпва в духовната семинария в Одеса, но не я завършва. Тук се запознава с Георги Раковски. По-късно емигрира в Сърбия и участва в Първата българска легия в Белград през 1862 г.

Следващата година за кратко постъпва като доброволец в сръбската войска. През периода 1863-1876 година Димитър Попгеоргиев поддържа кореспонденция и сътрудничи на Стефан Веркович.

През 1873 г. народът го избира за ръководител на училищните и църковните дела в Беровската община. Всичките си усилия той посвещава на борбата за независима българска църква. Застава начело на борбата срещу гръцкото духовенство. След като опитът да се присъединят към духовната власт на Българската екзархия пропада, той започва открита борба. През 1874 г. под негово ръководство селяните от Берово изгонват струмишкия гръцки владика Йеротей, за което той е хвърлен в затвора. След бягство от там Попгеоргиев се установява в Цариград и влиза във връзка с будните българи Стоян Чомаков, Авксентий Велешки, Христо Тъпчилещов и други активисти на Българската екзархия.

- Успява да вземе участие и в Априлското въстание...

- Дори не като обикновен

въстаник, а като ръководител на Разловската чета. Въстаническите ѝ действия срещу турската власт се водят с променлив успех. След разгрома на въстанието Димитър Попгеоргиев продължава да води дружина из Малешевско, Пиянечко, Мелнишко и Петричко. Дейността ѝ се активизира особено след обявяването на Руско-турската война през 1877 г., като по това време четата се състои от 30 доброволци от Разловското въстание. В началото на 1878 г. се среща с четата на Ильо войвода. Двамата войводи започват да установяват българска власт в целия Пиянечки край по долината на река Брегалница.

- Става и съосновател на македонските благотворителни дружества, нали?

- През 1895 г. Попгеоргиев наистина е сред основателите на македонско благотворително дружество „Македония“ в Кюстендил, на което е избран за съветник на настоятелството му. Според Христо Силянов Попгеоргиев е първият кюстендилски пунктов началник на ВМОРО. Той е избран за председател на настоятелството на Кюстендилско македоно-одринско дружество между 1898-1899 г.

- Кога умира?

- Димитър Попгеоргиев умира на 19 декември 1907 г. в Долна Гращица, където е погребан. Неговият син Станимир успява да съхрани неговите архиви. През 1972 г. част от тях са откраднати от скопски емигранти. След което в скопски издания тези откраднати документи са обявени за „новооткрити“. От стреса, причинен от тази кражба, Станимир се разболява и умира.

## Излезе „История на българите от Македония“

Това е том втори от фундаментален труд на акад. Григор Велев. Той излиза с логото на „Изток-Запад“ и предлага за първи път аналитичен прочит на историческите процеси в Македония през периода 1878-1918 г.

Във фокуса на вниманието на автора е българското националноосвободително движение в Македония. Периодът, изследван от акад. Велев, започва от 1878 г. и достига до войните за национално обединение 1912-1918 г. Характерна за текстовете на автора е безкомпромисната вярогност към историческата истина, постигната благодарение на работата с хиляди документи, спомени, биографии, научни изследвания.

Българският учен се отличава с многостранна информираност и задълбочено познаване на събитията, процесите, житейския път и идеите на стотици лич-



ности, свързали живота си с македонската кауза. Трудът на акад. Велев е забележителен и по още една причина – изследователят успява да синтезира огромен обем от информация в сполучливо структуриран разказ. Така пред читателите се разкриват съдбовните превратности, преживени от българския народ в тези драматични и жестоки времена.

През разглеждания период аналитичният подход към исторически процесите е съчетан с проникновен поглед към миналото не само на българите в историко-географската област Македония, но и на цялата ни нация в нейното развитие. Представени са и отношенията на революционните дейци и организации с българската държава. Авторът проследява появата и развитието на ВМОРО и ВМОК – знакови революционни

организации на българите от Македония. Характерни за трудовете на акад. Велев са обективност, аналитичност и енциклопедизъм. В днешното време на забравени ценности и национални идеали появата на „История на българите от Македония“ е светъл лъч, който се обръща с почит към героите от нашето минало.

Рецензент на книгата е акад. проф. д-р Пламен Павлов, а редактор – акад. Румен Леонидов. Едно от многото достойнства на том втори на „История на българите от Македония“, е богатият снимков и документален материал, включен в книгата.

Премиерата на втория том на „История на българите от Македония“ ще се състои на 9 март т.г., сряда, от 18 ч. в пресцентъра на НДК. Фундаменталният труд на акад. проф. д-р Григор Велев ще бъде представен от историка проф. Пламен Павлов, академик при БАНИ, и от публициста акад. Румен Леонидов. Входът е свободен. Изд. „Изток-Запад“ кани всички граждани, за които темата Македония е близка като съзнание и родова памет, да започват. Книгата ще се продава със специална отстъпка.



# Моят град

## СОФИЯ Обновяват Западния парк



Соблагородяване на входа на Западния парк и пространството около него ще започне обновяването на една от най-старите зони за отдих в града. Това стана ясно на среща между кметовете на районите „Илинден“ и „Люлин“ и представители на дирекция „Зелена система“ към Столична община. По-

следващите дейности ще бъдат свързани с изграждане на парково осветление, водопроводна и канализационна мрежа. Настилките по алеите ще бъдат изцяло обновени, а главната алея ще получи впечатляващ облик чрез изграждане на алпинеум, езеро и шадраван. Изграждането на нови зони за свободен отдих, за атракции и спорт е заложено в приоритетите на кмета на район „Илинден“ Иван Божилов през настоящия мандат. Дейностите за възстановяване и подобряване на парковите площи са сред основните приоритети за подобряване качеството на въздуха и околната среда.



БУРГАС

## Интелектуалците ще се срещат във Флората

Кафе-книжарница ще бъде открита скоро в сградата на „Флора Бургас“. Това решиха общинските съветници по предложение на зам.-кмета по култура и образование Йорданка Ананиева. Заведението ще се намира в зала № 5 в експозиционния център и ще е разположено на 60 кв.м. За целта помещението ще бъде отдадено под наем за срок от 5 години, като предстои да се проведе конкурс за обекта. Сред минималните изисквания за участниците е да предложат разкриване на най-малко 3 работни места. Наемателят ще трябва и да оформи пространството в обекта по

начин, който да съчетава дейността за кафетерия и книжарница, при което площите, обслужващи културната и стопанската дейност, да са в съотношение петдесет на петдесет. Работното време, музикалният фон и програмата на кафе-книжарницата ще са съобразени с програмата на Експозиционен център „Флора“. Зам.-кметът Йорданка Ананиева каза, че идеята е бъдещото кафе-книжарница да бъде заведение, надхвърлящо очакванията на обикновения човек, привлекателно място за любителите на авангарда и различното, средище на хора на перото и музиката.

## ВАРНА Китайски инвеститори проучват възможностите за бизнес

„Варна – бряг на възможностите“ – под това мото премина срещата в резиденция „Евксиноград“ между кмета на Варна Иван Портних и китайска бизнес делегация, водена от Нин Дзиджъ, зам.-директор на Националната компания за развитие и реформи на Китай. По време на разговорите бяха представени възможностите за развитие на индустриални зони, изграждане на втори мост над езерото, привличане на туристи от Китай. „Благодаря за вниманието,

което проявявате към Варна. Нашият град има огромен потенциал за развитие – географски, природен и икономически, затова се надявам заедно да намерим най-добрите възможности за двустранно сътрудничество“, обрна се към гостите си кметът Иван Портних. Той припомни, че Варна е побрежна с град Нинбо. Преди две години бе проведен двустранен бизнес форум в морската столица, а т.г. през месец май делегация от китайския град отново ще гостува във Варна.

## СТАРА ЗАГОРА

Западноевропейският митрополит Антоний, Варненският и Великопреславски митрополит Йоан, Неврокопският митрополит Серафим I и Старозагорският митрополит Галактион извършиха освещаване на криптата на новия храм „Св. Игнатий Старозагорски“. Началото на церемонията бе ознаменувано със звъна на петте камбани на храма, чието изграждане в кв. „Самара“ започна през 2011 г. със средства от дарители.

## Осветиха криптата на новия храм „Св. Игнатий Старозагорски“

Архиереите извършиха специален църковен обред за освещаване и обличане на Светия престол в криптата. Там те положили частица от мощите на св. Яков Персиянин. На церемонията присъстваха кметът на Стара Загора Живко Тодоров, тримата му заместници, председателят на Общинския съвет Емил Христов, областният управи-

тел Георги Ранов и общински съветници. Иконите в криптата „Живописен източник“ са нарисувани от художничката Милена Рашкова, а мозаечните пана над трите чучура са дело на Радостина Славчева. Изписването на купола на храма ще бъде дело на старозагорския художник Валентин Дончевски.



## ПЛОВДИВ

## Въвеждат автомати за таксуване в „Синя зона“

Община Пловдив ще закупи три апарата за продажба на талони в „Синя зона“, които ще бъдат разположени в централната градска част. Новината съобщи кметът инж. Иван Тотев, който обясни, че по този начин гражданите ще могат да закупуват билети за паркиране в рамките на по-малко от един час. Той припомни, че и в момента първите десет минути престой в „Синя зона“ са без-



платни. Междувременно стана ясно, че се подготвят нормативни промени, които да позволят промяната в цената за паркиране в „Синя зона“ на 1,50 лева от 1 май т.г. От тази дата тя ще е актуална и в събота, най-вероятно в часовете от 10 до 18:30.

## БЛАГОЕВГРАД Двойно повече пари за инвитро процедури

50 семейства са подали молби за инвитро процедури в Община Благоевград през последните седем месеца. Благодарение на политиката на кмета д-р Атанас Камбитов и екипа му бюджетът за тази дейност се е увеличил от 100 хил. лв. през 2012 на 200 хил. лв. през тази година. За кандидатстването няма краен срок, като документи се приемат цялостно. При изчерпан ресурс за настоящата година кандидатите автоматично се прехвърлят за следващата. Желаетелите трябва да бъдат семейства и лица с репродуктивни проблеми, живеещи на територията на община Благоевград. Кандидатът – жител на община Благоевград, с непроменена адресна регистрация от 3 години, получава одобрена финансова помощ до 5 хил. лв. Необходимо е двойките да подадат молбата си в деловодството на общината. Личните данни на са конфиденциални. Желаетелите имат право да кандидатстват един път в годината. Средствата

не се получават лично от заявителите, а се превеждат на съответните клиники съгласно представения остойностен план на лечение.



Страницата подготви Георги БИРАДЖИЕВ



Владислава ГАЛЕВА, юрист

**Закрилата при уволнение на работниците и служителите, работещи по трудово правоотношение, е уредена в Кодекса на труда (КТ). Това е т. нар. „предварителна закрила“ при уволнение, която е осигурена за определени категории работещи по трудов договор.**

Нейното предназначение е да постави извършването на уволнението в зависимост от получаването на предварително разрешение от определен държавен или синдикален орган. Само след получаването на това разрешение уволнението може да бъде извършено. Това разрешение се иска писмено от работодателя и трябва да се получи писмено от компетентния държавен или синдикален орган. Ако такова разрешение не е поискано или след като е било поискано, изобщо не е било дадено или не е било дадено преди уволнението, то извършеното уволнение е незаконно.

### **Защитната процедура по чл. 333 от КТ представлява едно предварително условие,**

което работодателят е задължен да спазва, когато извършва уволнение на посочените в закрилната норма работници и служители. Предварителното разрешение за уволнение означава даване на съгласие или отказ от компетентен държавен или синдикален орган да се разреши извършването на уволнението. Техните правомощия са точно регламентирани в правната норма и законът не допуска разширяването им. Този орган е съответната областна инспекция по труда и/или съответната синдикална организация.

### **Даденото предварително разрешение за уволнение не го прави само по себе си законно.**

Законността на уволнение, извършено с предварително разрешение, също може да се оспорва и такова уволнение може да се окаже незаконно, ако другите изисквания на закона са нарушени. Наличието на разрешение означава само, че при извършване на уволнението това законно изискване е спазено. Но то не прегражда пътя за оспорване на уволнението пред съда. Съгласно разпоредбите на закона искове по трудови спорове относно прекратяването на трудовите правоотношения се предявяват в 2-

# Законът пази майки на малки деца и хронично болни от уволнение

месечен срок от деня на прекратяването.

Приложното поле на предварителната закрила при уволнение се очертава в няколко насоки:

- С оглед основанията, на което е възникнало прекратеното трудово правоотношение, закрилата се прилага:
  - за работника или служителя по трудов договор;
  - към трудово правоотношение, възникнало от конкурс.

Закрилата не се прилага обаче при прекратяване на трудово правоотношение, възникнало от избор (чл. 339а от КТ).

- С оглед основанията за уволнение:

Те изчерпателно са изброени в закона и са: (при закриване на част от предприятието или съкращаване на щата); при намаляване обема на работата; при липса на качества на работника или служителя за ефективно изпълнение на работата; при промяна на изискванията за изпълнение на длъжността, ако работникът или служителят не отговаря на тях, при дисциплинарно уволнение. При другите основания за уволнение предварителната закрила не се прилага.

- С оглед категориите работници и служители, за които тя се прилага:

Работодателят може да уволни само с предварително разрешение на инспекцията по труда за всеки отделен случай:

1. Работничка или служителка, която е майка на дете до 3-годишна възраст;
2. Трудоустроен работник или служител;
3. Работник или служител, страдащ от болест, определена в наредба на министъра на здравеопазването;
4. Работник или служител, който е започнал ползването на разрешението му отпуск;
5. Работник или служител, който е избран за представител на работниците и служителите по реда на чл. 7, ал. 2 и чл. 7а от КТ, за времето, докато има такова качество;
6. Работник или служител, който е член на специален орган за преговори, на европейски работнически съвет или на представителен орган в европейско търговско или кооперативно дружество, за времето, докато изпълнява функциите си.

Работниците, страдащи от определени болести, имат особена закрила съгласно Кодекса на труда, а именно:

- исхемична болест на сърцето;
- активна форма на туберкулоза;
- онкологично заболяване;
- професионално заболяване;
- психическо заболяване;
- захарна болест (диабет).

ното съгласие на синдикален орган, определен с решение на централното ръководство на съответната синдикална организация. „Синдикално ръководство“ е председателят и секретарят на съответната синдикална организация.

Работодателят може да уволни работник или служител поради съкращаване на щата или при намаляване на

бременната заема длъжност, на която е възстановен незаконно уволнен работник или служител, заемал преди това същата длъжност; при обективна невъзможност за изпълнение на трудовия договор. Закрилата включва и забрана за уволнение на бременната работничка или служителка без предизвестие освен в следните случаи, също изброени в КТ: когато бременната бъде задържана за изпълнение на присъда или бъде дисциплинарно уволнена. При дисциплинарното уволнение е необходимо предварително разрешение от Инспекцията по труда.

Териториално компетентна е съответната дирекция „Инспекция по труда“, на територията на която се намира седалището на предприятието.

### **Искането трябва да отговаря на следните изисквания:**

да е индивидуално за всеки работник или служител; да съдържа основанията, на което ще бъде извършено уволнението, и основанията, по което работникът и служителят ползва закрила при уволнение; да е мотивирано - да съдържа обстоятелствата и съображенията, поради които се иска уволнението.

Към искането се прилагат доказателства в подкрепа на основателността на уволнението в зависимост от основанията, като например при закриване на част от предприятието или съкращаване на щата - старо и ново щатно разписание; при дисциплинарно уволнение - документи, свързани с дисциплинарите нарушения, и др.

Както разрешението, така и отказът да се издаде такова е въпрос на независима преценка от страна на контролния орган, която той прави самостоятелно в съответствие с изискванията на закона. Законодателят не е регламентирал задължение за мотивиране на отказа или на даденото разрешение за уволнение.

*Разрешението за уволнение или отказът за даването му не представляват индивидуален административен акт и действащото българско законодателство не предвижда ред за неговото обжалване. То е окончателно и не подлежи на преразглеждане.*



Работниците, които страдат от болестите, посочени по-горе, са длъжни при поискване да представят в предприятието медицински документи (епикриза, медицинско удостоверение и др.) от лечебно-профилактичните заведения, където се лекуват или се водят на диспансерен отчет. Предприятието представя получените медицински документи пред съответната трудовоекспертна лекарска комисия (ТЕЛК) за мнение.

Предприятието отправя до съответната Дирекция „Инспекция по труда“ (ДИТ) писмено искане за разрешение за всеки определен за уволнение работник или служител, като в случаите по т. 2 и т. 3 на чл. 333 от КТ преди уволнението се взема мнението и на ТЕЛК.

Работодателят може да уволни работник или служител, който е член на синдикално ръководство в предприятието, на териториален, отраслов или национален ръководен избран синдикален орган, през времето, докато заема съответната синдикална длъжност и до 6 месеца след освобождаването му само с предварител-

обема на работа след предварително съгласие на съответния синдикален орган в предприятието, ако това е предвидено в колективния трудов договор.

### **Бременна работничка или служителка, както и работничка и служителка в напреднал етап на процедура ин витро,**

може да бъде уволнена с предизвестие само на изрично изброени в закона основания. Закрилата действа от момента на уведомяване на работодателя и удостоверяването на бременността. Тази закрила при уволнение включва забрана за уволнение на бременната работничка или служителка с предизвестие освен в следните случаи, изчерпателно изброени в КТ: закриване на предприятието; отказ на бременната работничка или служителка да последва предприятието или поделението, в което работи, когато то се премества в друго населено място или местност; когато



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

1 - 7 МАРТ 2016

## Грипът гоуе с усложненията

Епидемията от грип вече обхваща цялата страна, усложненията също не закъсняха. Тъй като тази година вирусът е основно A(H<sub>1</sub>N<sub>1</sub>) - причинител на т.нар. свински грип, най-уязвими са децата и хората в млада възраст. Каква е профилактиката и лечението четете на стр. 18

## В капана на болката

Болката е най-често срещаният симптом на заболяванията. И въпреки че тя има голямо значение, защото е сигнал за настъпили проблеми в организма, нарушава сериозно качеството ни на живот. Как да преодолеем болката ще разберете на стр. 24

## Да преборим хроничната умора

Според статистиката 15-25% от хората, особено жителите на големите градове, се оплакват от хронична умора. Ако искате да знаете дали сте станали нейна жертва и как да я елиминирате, прочетете съветите на стр. 25

## Куркумата - дар от природата



Куркумата е известна като „златната съставка на живота“, тъй като лекува, разкрасява и вталява. Чудодейните ѝ свойства са познати от хиляди години и днес тя има широко приложение в източната медицина. Повече за природния дар на стр. 28

## ОТ ШОКОЛАДА МОЖЕ ДА СЕ ПОУМНЕЕ



**Х**ората, които хапват шоколад минимум веднъж в седмицата, по-добре се справят с различни задачи, изискващи умствени натоварвания, в сравнение с тези, които избягват сладкото изкушение. Учените предполагат, че причината за позитивния ефект е свързана с наличието на флавоноиди. Това са антиоксиданти, които се съдържат още в чая, виното, някои плодове и зеленчуци.

Специалисти наблюдавали здравословното състояние на 1000 доброволци в продължение на 30 години. Целта на проучването им била

да установят възможностите на паметта им, концентрацията, логическият ход на мисълта и процеса на обработка на информацията. Според учените антиоксидантите в какаото и шоколада още от древността са помагали при различни заболявания, свързани предимно със сърдечносъдовата система. Но за първи път се установява позитивният ефект върху когнитивните способности.

Експертите подчертават, че независимо от очевидните плюсове на шоколада неговата употреба трябва да върви ръка за ръка с балансираната диета.

## ФИНАНСОВИТЕ ПРОБЛЕМИ СЕ УСЕЩАТ ОТ ОРГАНИЗМА

Само преди дни в престижното списание Psychological Science бяха публикувани резултати от изследване на американски учени, според които финансовите проблеми могат да станат причина за... физическа болка. Специалистите са стигнали до извода, че много повече болка изпитват хора, страдащи от хронично безпаричие, в сравнение с тези, които са финансово обезпечени. Оказва се, че недоимъкът влияе негативно върху болевия праг, което заставя бедните по-често да прибягват до употребата на обезболяващи.

Преди официално да съобщят за откритието си, учените са анализирали резултатите от шест независими изследвания. Те установили, че усещането за икономическа уязвимост и безпомощност активира механизми, които са свързани със страха, тревогата и стреса. Те са много сходни с процесите, заставлящи хората да чувстват болка. (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

## КОЛАСТРАТА - УНИКАЛЕН ПРИРОДЕН ПРОДУКТ И МОЩЕН ИМУНОСТИМУЛАТОР

„Резките промени в температурите през зимния период често водят до отслабване на имунната ни система. Идва периодът на така нежеланите настинки и вирусни инфекции, а организма ни има нужда от допълнителни сили, за да се бори успешно с вирусите. За защита на организма е нужно изграждането на една силна имунна система, която да може да се противопоставя и да преодолява сама вредните външни фактори.“

### Защо коластрата ИМУНОКОЛ Перфект е уникален продукт и как действа тя?

Коластрата ИМУНОКОЛ Перфект съдържа до 20 пъти повече растежни фактори от човешката и затова е много по-силна. Нейното съдържание от широкоспектрни естествени имуностимулатори във висока концентрация (37) и 8 фактора на растежа е неповторимо. Тя повишава съпротивителните сили на организма, като започва своята работа, абсорбира се в лигавицата на червата и дава ползи за целия организъм.

Имуноглобулините /IgG, IgD, IgA, IgM, IgE/ в нея са във висока концентрация. Те са "интелигентни" частици, които разпознават бактериите и вирусите, свързват се с тях и са предпоставка за тяхното унищожаване.

Тя е един от най-богатите източници на MSM (метил сулфанил метан) и на противовъзпалителни субстанции. Тя е безопасна дори и за хора, които не понасят млечни продукти, тъй като съдържанието на лактоза и други обикновени млечни съставки е минимално.

### ИМУНОКОЛ Перфект БИО - течна коластра

Нейното предимство е, че действа много по-бързо поради незабавната ѝ асимилация от организма и по тази причина се предпочита при остри вирусни инфекции. Може да се дава на току-що родени бебета, т.е. лесно приложима е от нулева месечна възраст. Течната коластра на ABOPharma е продукт, получен чрез дълбоко замразена студена обработка, като методът, сравнен с този при суха обработка на коластрата, е приблизително с 30 % по-близо по всички показатели до истинската коластра от крава.





# ГРИПЪТ МОЖЕ ДА ПРЕДИЗВИКА МНОГО НЕВРОЛОГИЧНИ УСЛОЖНЕНИЯ



Доц. Пенчо КОЛЕВ,  
завеждащ отделение  
„Клинична  
неврофизиология“,  
УСБАЛНП „Св. Наум“,  
София

Тъй като тази година вирусът, който предизвиква грипната епидемия, е основно A(H<sub>1</sub>N<sub>1</sub>) - причинител на т.нар. свински грип, който уврежда повече децата и хората в млада възраст, затова вероятно именно в тези групи ще бъдат и повечето неврологични усложнения.

## ● Инфекцията усложнява състоянието на хората с мозъчносъдова болест, епилепсия и паркинсон

При грипна инфекция особено уязвими за тези усложнения са пациентите с вече диагностицирани хронични неврологични заболявания: епилепсия, мозъчносъдова болест, Паркинсонова болест, множествена склероза.

Специално при децата грипът може да предизвика фебрилни гърчове заради високата температура, съпътстваща заболяването. Тези гърчове наподобяват епилептични и обикновено силно притесняват родителите. Но трябва да е ясно, че когато става въпрос за единични случаи, обикновено не се изисква някакво хронично лечение, нито говорим за епилепсия. Ако обаче фебрилните гърчове в хода на едно температурно състояние станат повече или се повтарят при нови заболявания, се изисква проследяване от невролог, който може да назначи различни видове

антиконвулсивна терапия.

При пациенти с вече установена епилепсия по време на грип се налага стриктно проследяване на температурата и навременен прием на антипиретици, за да не се провокират нови пристъпи. По преценка на лекуващия невролог може да се добавят временно и допълнителни лекарства, които да превентират евентуална пароксизмална активност в мозъка.

Сравнително често усложнение при грип е менингитът. Възпалението на мозъчната обвивка се характеризира с нови пикове на високата температура, силно главоболие, вратна ригидност (скованост), гадене, повръщане. В по-тежките случаи се стига до замъглено съзнание и до кома. Понякога пациентите развиват менингоенцефалит, т.е. възпаление на самия мозък, което е тежко състояние, изискващо комплексно

интензивно лечение.

Грипът може да предизвика и Паркинсонов синдром, когато вирусът атакува определени структури в мозъка, свързани именно с Паркинсоновата болест. А при пациенти, които вече имат паркинсон, може да се стигне до сериозно влошаване на състоянието.

Другата опасност е от полиневропатии - възпаление на периферни нерви. Могат да бъдат засегнати както нерви на крайниците, така и на главата, най-често фациалиса (лицевия нерв). Парезата на фациалиса е свързана с болка, клепачът от засегнатата страна не може да се затвори, ъгълчето на устата увисва, все симптоми, типични за това възпаление.

За да не се стига до грипните усложнения, сред които неврологичните са нередки, е изключително важна правилната терапия на грипа. Още при първите симптоми,

особено когато има грипна вълна, трябва да започне приемът на специфичните противогрипни антивирусни препарати. Те са най-ефективни в първите 24 до 48 часа от началото на заболяването, което обикновено се манифестира с втрисане и висока температура. Лекарствата срещу температура, кашлица, хрема и болки в гърлото са съпътстващо симптоматично лечение, което облекчава болния. Но те нямат отношение към блокирането и унищожаването на самия причинител - грипния вирус. Затова най-добрата защита и срещу тежко протичане на грипа, и срещу неговите усложнения е специфичното лечение. В България от години имаме опит с прилагането на противогрипни лекарства, които в определени случаи могат да се приемат по друга схема и за екстрена профилактика след контакт с болни от грип.

## ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

**ИМУНИТЕТ**  
Хранителна добавка  
**Lacto4VIP**  
Живи лактобацили

**ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ**  
**Антивирусни препарати**

**ОТПАДНАЛОСТ И УМОРА**  
Хранителна добавка  
**Ambinor**  
Ампули за пиене

**ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА**  
Хранителна добавка  
**N-Ti-Tuss**  
Комбинация от 7 билки

ГРИП

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

КАЧЕСТВО ОТ  
ЕСOPHARM

**COXAMIN K**  
+vit K  
Натурален биоактивен калций, добит от червени водорасли

**Ca + K2**

костна плътност

костни фрактури

**COXAMIN K**

НАТУРАЛЕН КАЛЦИЙ ОТ ЧЕРВЕНИ ВОДОРАСЛИ С ВИТАМИН K2 И ВИТАМИН D3 ЗА ФОКУСНО НАТРУПВАНЕ, И ПОДОБРЯВАНЕ НА КОСТНАТА ПЛЪТНОСТ, БЕЗ ВКАЛЦЯВАНИЯ НА КРЪВОНОСНИТЕ СЪДОВЕ И ТЪКАНИТЕ.  
КОКСАМИН К НАМАЛЯВА ВРЕМЕТО ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ СЛЕД КОСТНИ ФРАКТУРИ.

Производител - "Хербамедика" ЕООД; гр. София, ул. Иван Сусанин №45, вх.Б / тел.: 02 818 48 70, факс: 02 818 48 71 e-mail: [office@herbamedicabg.com](mailto:office@herbamedicabg.com)

Търсете в аптеките и на [www.lifystore.bg](http://www.lifystore.bg)



Проф. Златко Кълвачев е ръководител на Лабораторията по вирусология и клинична микробиология в УМБАЛ „Софиямед“, един от най-търсените специалисти в своята област. Има над 150 научни публикации, 4 изобретения, 15 рационализации. Преди 30 г. избира вирусологията почти случайно. Казва, че днес това е една от най-интересните специалности, постоянно излизат новости, защото вирусите са известни на хората едва от 125 г.

# КОГАТО ДИАГНОЗАТА Е НЕЯСНА, ВИРУСИТЕ СА ОСНОВНИТЕ ЗАПОДОЗРЕНИ

## ● С проф. Златко Кълвачев разговаря Илияна Ангелова

**Проф. Кълвачев, много медии обявиха, че най-новата заплаха за човечеството е вирусът Зика. Така ли е?**

- Всъщност това не е нов вирус, но за него се заговори сега поради широкото му разпространение на големи територии в различни континенти. Зика е известен на специалистите отдавна, има и други малко известни на широката публика вируси, които периодично се активират и напомнят за себе си... Все пак поради недостатъчно изяснения му потенциал и свързването му с възможността да уврежда мозъка на плода на вируса Зика трябва да се гледа с повишено внимание. Неслучайно се вземат мащабни санитарни мерки срещу комарите и дори се обсъждат контрамерки с генномодифицирани комари, които не могат да се заразят с вируса, и така да се пресече разпространението.

Разбира се, има и новооткрити вируси - това са т.нар. мегавируси - те са в пъти по-големи от обичайните. Наричат ги още Пандора вируси. Не се знае още точно какво причиняват, какъв е патогенният им потенциал, но се свързват с възможността да причинят артрит, да поразяват очите и др. Напоследък бяха открити древни гигантски форми на вируси в замръзналите почви на Сибир, възрастта на които се определя на над 30 000 години...

**- Какво е предимството за една болница да има вирусологична лаборатория?**

- Не са много болниците, които могат да си позволят поддържането на отделна вирусологична лаборатория. Предимството е, че пробите, с които работим, се вземат и изследват на място с възможност за обсъждане с лекари-

те и пациентите. След два часа има резултат и лекарят взема адекватно решение за терапията още в рамките на работния ден.

**- В кои ситуации помагате?**

- Когато причината за заболяването е неизвестна, вирусите са един от основните заподозрени. В тези случаи помагаме да се постави етиологична диагноза и да се назначи правилно лечение. В други случаи резултатите от изследванията ни имат диференциалнодиагностично значение. Например, ако има специфична неврологична симптоматика в мозъка и лезии с неясен произход, резултатът от вирусологичното изследване може да помогне да се разграничи например множествената склероза от прогресиращата мултифокална левкоенцефалопатия (ПМЛ). Когато един вирус навлезе в клетката, може да се случат различни неща. Първа възможност - вирусът заразява клетката, поразява я или я убива, като се развива по-леко или по-тежко заболяване, но то има винаги начало и край. В този случай организъмът се очистива дефинитивно от вируса, като остава имунитет с различна продължителност. Втори вариант - вирусът заразява организма, поразява клетката, преминава се през остра фаза, след която обаче вирусът може да остане в клетката и да се развие хронично заболяване. Това може да се случи при хепатит В и С. Третата възможност е след остра фаза вирусът да остане за цял живот в организма (херпесни вируси). Ако детето например е преболедувало варицела, след 20-30-40 г. може да се развие херпес зостер, причинен от същия вирус.

**- Вече има ваксини срещу доста вируси, но някои родители са резервирани...**

- Иммунната система ни пази, но защо да не направим така, че вместо да разчитаме само на нея, да я програмираме предварително чрез ваксинация и да не допуснем заболяването? Антиваксиналното лоби твърди, че ваксините са опасни, но нека да гледаме фактите - ваксините са спасили човечеството от епидемии и осакатяващи болести. Когато бях ученик, в моя клас имах съученици с увреждания от детски паралич. Това днес не може да се види и всичко дължим на ваксината.

**- Възможно ли е да се заразим от ваксини днес?**

- Живите ваксини вече са много малко на брой, освен това и преминават през жесток контрол. Повечето от предлаганите днес ваксини са произведени по т.нар. ДНК рекомбинантна технология. Не съдържат никакъв активен вирус, а само вирусни белтъци, срещу които се изграждат антитела. Те се произвеждат в клетъчни системи, чрез въвеждане на специфични гени, а не на жив вирус, а след това произведените специфични белтъци се пречистват, проверяват и стандартизират. В организма се инжектират тези пречистени молекули, които няма как да ни заразят.

**- Какво се изследва основно във вашата лаборатория?**

- В лабораторията се извършва широк набор от специализирани серологични изследвания и молекулярни тестове за диагностика и анализ на различни вируси и бактерии. Сред заболяванията, които се диагностицират и анализират, са вирусни хепатити, човешки папиломни и полиомни вируси, цитомегаловирус, Ебщайн-Бар вирус, варицела зостер вирус, хламидии, микоплазми и др. Присъствието на вирусни гени в изследваните материали (кръв, ликвор, урина, раз-

лични секрети, клетки, тъкани) доказва наличието на активна инфекция, а количественото ѝ определяне (вирусен товар) дава информация за нивото/степената на вирусната активност. Определянето на вирусния товар преди, по време и след проведеното лечение дава информация за ефективността на терапевтичната схема, както и прогноза за изхода от заболяването. Тоест говорим не само за диагностика, но и за контрол на ефекта от лечението, прогноза на изхода от заболяването, както и за профилактиката - нещо много важно, но занемарено през последните години.

**Зика е известен на специалистите отдавна, има и други малко известни на широката публика вируси, които периодично се активират и напомнят за себе си...**

**- Опасно ли е, ако се измери висок титър на антитела? Означава ли това, че вирусът се е активирал?**

- Зависи за какви антитела става дума и на каква фаза от развитието на инфекцията се откриват и измерват. Антителата от клас IgM се появяват в ранната фаза и говорят за активна или пряка инфекция. Отначало те нарастват, а с времето започват да намаляват до изчезване, но пък се появяват и нарастват антителата от клас IgG. Те говорят за излекуване или доказват отминала среща с вируса. Титърът на антителата зависи много и от теста и апаратурата, с които се изследват. Във вирусологията няма референтни стойности и

резултатите трябва да се обсъждат конкретно за всеки отделен случай, като се интерпретират правилно! В случай че се изследват не антитела, а вируси, то резултатът е дали се открива или не, т.е. ако искате референтна стойност, тя е нула и всичко над нулата е положителен резултат. Да, има стойности, при които не може да се каже дали резултатът е положителен или отрицателен. Ние ги определяме като „сива зона“ или „неопределени“, но това са технически параметри, а не референтни стойности.

**- Значи интерпретацията е много важна за вирусологията.**

- Дори най-важната! Тестовите си имат „праг на чувствителност“ - един тест може да открие 10 вирусни частици, друг 50. Ако в изследвания материал има 9 вирусни частици, резултатът положителен или отрицателен е? Ако има други данни за наличие на вирус, например антитела към някой херпесен вирус, за който е ясно, че е в организма, тогава се приема, че количеството на вируса е под прага на детекция.

Имали сме случаи, при които на бременна се открива високо ниво на антитела от клас IgG срещу цитомегаловирус и е било препоръчано да се лекува, защото този вирус може да увреди плода... Защо? При положение че всички маркери за активност на този вирус са негативни? Да, тя наистина е имала контакт с този вирус, наистина ще го носи цял живот, но в момента няма активност. Наличието на тези антитела означава, че вирусът е под контрол на имунната ѝ система. Нещо повече, тези антитела минават през плацентата и по този начин пазят и плода.

**- На последната Конференция по АГ съобщихте нови данни, че HPV не е само полово предавана инфекция. Има ли доказателства за това в практиката?**

- Инфекцията с някои човешки папиломни вируси се предава основно при сексуален контакт. Има обаче възможност HPV да се предаде и при несексуален контакт - имали сме случаи на генитална инфекция при деца, при което заразяването е станало при битов контакт с родителите, които имат HPV. От друга страна, за папиломните вируси непрекъснато излизат данни за нови възможности за разпространение. Подчертавам, че става въпрос за възможности! Факт е, че HPV се откриват в кръвта, спермата, кърмата, слюнката, дори във въздуха. Тези дни бяха публикувани и данни за откриване на вируса и във фекални проби и вода... Всичко това отново доказва огромната роля на профилактичните мерки, включително ваксиниране.





**Глаукомата обхваща 2% от населението. Това е заболяване, което засяга хората след 40-45-годишна възраст. Коварно е, наричаме го тихия крадец - протича безсимптомно, без оплаквания. С годините, най-често поради повишаване на вътреочното налягане, започва промяна във влакната на зрителния нерв, увреждането им, промени в зрителното поле и ако състоянието не се лекува, може да се стигне до необратима загуба на зрението. За тази опасност предупреждава в CredoWeb д-р Светлина Богданова, водещ специалист по очни заболявания от гр. Казанлък.**



## КАКВОТО ВЗЕМЕ ГЛАУКОМАТА, НЕ ВРЪЩА!

● **Болестта, наречена тихият крадец, може да доведе до слепота**

увреждане на зрението. Те подобряват оттичането на вътреочната течност, подобряват храненето и кръвоснабдяването на очния нерв.

**Не забравяйте капките, абсолютно задължителни са. Можете да забравите да се храните, но тях не пропускайте!**

Не обсъждаме дали може да се прескочат. Определете си час и го спазвайте!

**С какво трябва да се съобразява пациент с глаукома**

Добре е да не се прекалява с напитки, които съдържат кофеин, да не се гледа телевизия на тъмно, да се избягва напрежението. Балансираното хранене и присъствието на повече плодове и зеленчуци в менюто е благоприятно.

При наличие на диабет трябва да сте с повишено внимание и да следите нивата на кръвната захар и вътреочното налягане постоянно.

**Следете кръвното налягане!** Важно е да се знае, че

няма директна връзка между повишеното кръвно налягане и повишеното вътреочно налягане.

Дори при повечето степенни на глаукома не е добре да сте с по-ниско кръвно налягане и повишено очно налягане. Трябва да има баланс между двете точно в тази решетка, през която минават влакната на зрителния нерв. Когато кръвното налягане е ниско, а вътреочното е високо, се получава голям градиент. Колкото и парадоксално да звучи, ако човек има високо кръвно налягане и високо вътреочно, ще има по-малки поражения върху зрението.

Поддържането и на двете в нормални стойности е най-доброто за пациента.

**Има ли други рискови фактори**

При глаукомата наследствеността е 20%. Ако гледаме статистическите данни, при вече установена глаукома поне в 50% от случаите има

родственик, който също страда от заболяването. Близките на пациента трябва да се прегледат и към такива ние сме особено внимателни.

Рисков фактор е и високо-степенното късогледство - 4-4,5 диоптъра.

При пациенти с късогледство и съмнение за глаукома изследваме камерния ъгъл. Установено е, че късогледите хора по-често я развиват впоследствие и за съжаление по-злокачествено. Преглеждаме според пациента и окото какво лечение да предприемем. С особено внимание сме, ако пациентът е по-млад, ако има по-високи стойности на вътреочното налягане, алергии и други рискови фактори.

Важно е да се знае, че стойностите на вътреочното налягане са индивидуални при всеки човек. Когато открием, че се касае за новооткрита глаукома, ние правим изследвания, докато установим един добър режим, който да понижи вътреочното налягане, и когато постигнем контрол, то се мери на 2 месеца.

Когато се открие навреме, глаукомата се лекува и ако се изпълняват всички препоръки на лекаря и се следва лечението, нищо не е изтървено. Но ако няма добра колаборация между лекар и пациент, няма зрение!

**Потърсете профила на д-р Светлина Богданова в credoweb.bg, за да се свържете с нея.**



Нормалните стойности на вътреочното налягане са 10-21 мм. живачен стълб. Има различни видове, но първичната открито-гълна глаукома се среща в 90% от случаите. Тя действа бавно и уврежда необратимо.

**След като вече е установена, как се лекува**

На първо време се започва с медикаментозно лечение - капки, които нормализират вътреочното налягане. С течение на времето и прогресирането следващите възможности за лечение са лазерната терапия и накрая - хирургичното лечение.

Нашата цел - на лекар и пациент, е обща - всички искаме да съхраним зрението. Имайте предвид, че каквото вземе глаукомата, не връща! Когато лекарят ви е установил

някакъв процент увреждане, негова и ваша задача е, колкото е възможно, да се съхрани зрението до края на живота. В този смисъл ние ставаме приятели с глаукомно болните, защото това е хронично заболяване, което трябва да се лекува и да се следи до края на живота.

**Какви са превантивните мерки**

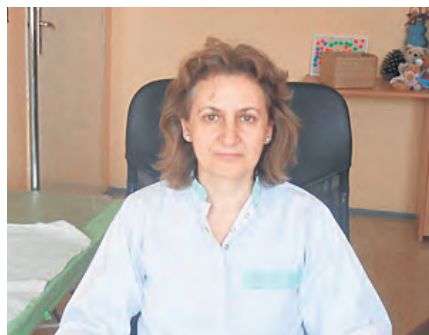
1. Ако сте пациент над 40 г. и установите някакви проблеми със зрението, отидете на очен лекар.  
2. Той ще измери вътреочното налягане, ще види зрителния нерв, ще изпише капки и очила.

Не си купувате очила от битака или от оптики, най-добре идете на специалист.

**Каква е ролята на капките**

Ролята на капките е да понижат вътреочното налягане, което е съществен риск за

## ПРОБЛЕМЪТ „РЕДКИ ЗАБОЛЯВАНИЯ“ НЕ Е РЯДЪК



**Д-р Рени Колева, специалист по детска ендокринология и по диагностика и лечение на редки болести, пред CredoWeb**

**- Д-р Колева, откога се отбелязват денят на редките болести?**

- За такъв ден е обявен последният ден на февруари, а през 2016 г. е и най-редкият - 29 февруари. Отбелязването е започнало през 2008 г. като кампания на Европейския съюз, а през следващата година се включват над 80 държави. Целта е да се повишат познанията на обществото за редките заболявания и влиянието им върху човешкия живот, както и за глобалното им въздействие върху общество, политици, индустрия, изследователи, здравни

професионалисти и всеки, който има интерес към редките заболявания.

**- Какво е рядко заболяване?**

- Животозастрашаващо или хронично инвалидизиращо състояние, което засяга 1 човек на 2000 души население. Това се равнява на 6% от населението на Европа, за България 400 000 - 440 000 души.

**- Какви са причините за появата им?**

- 80% са генетични - предадени чрез родителите или нови мутации. Новите мутации могат да възникнат под влияние на фактори от околната среда - химични, физични, лъчения, бактерии, вируси. 50% от случаите са при деца.

Понякога родителите изпитват вина. Важно е да знаете, че всеки се ражда с определен брой дефектни гени, без те да се изявяват по време на живота, и голяма част от мутациите са нови, неизвестни, затова е безсмислено родителите да изпитват вина.

**- Медицината дава ли разрешение на проблема?**

- Все още са недостатъчни познанията на науката и здравните специалисти, голяма част от признаците се припокриват с други заболявания, висок процент от симптомите се изявяват при екстремни ситуации. Голяма част са нелечими. По отношение на

установяването на някакъв тип рядко заболяване нашият кабинет разполага с филтърни бланки, чрез които могат да се диагностицират и лекуват 5 редки заболявания. Висок процент от случаите се изявяват непосредствено след раждането. Голяма част от редките заболявания при навременно откриване и лечение създават условия за пълна реализация на индивида. Това са причините да се създадат скрининг програми при новородените. България стартира през 1968 г. с програма за фенилкетонурия (заболяване на белтъчния метаболизъм), през 1993 г. се въведе скрининг за първичен вроден хипотиреоидизъм, през 2010 г. за вродена надбъбречна хиперплазия. Задължителното изследване изисква вземане на капка кръв върху филтърна бланка на всички новородени на 3-дневна възраст и ежедневно изпращане в централна лаборатория. При отклонен резултат семейството активно се издирва и след разговор и преглед се извършват необходимите изследвания. Целта на скрининговите програми е ранно откриване на заболяването преди клиничната му изява, ранно и адекватно лечение, за да се осигури нормален растеж и развитие на детето. Програмите рядко изискват хоспитализации, създадена е мрежа

от подготвени специалисти в страната с цел близко отстояние до семействата. Интензивен е обменът на информация между семейния лекар, детския ендокринолог и скрининг центъра, социалната служба.

**- Защо проблемът „редки заболявания“ не е рядък?**

- Той включва в себе си много аспекти - индивида, семейството, медицинския служител, социалния работник, здравната и образователната система, политици, технологии, пациентски организации.

**- Как ще се разреши?**

- Чрез подобряване познанията на учени, медици и общественост - създаване на национална програма (България е втората страна в Европа с такава национална програма), по-ранно разпознаване на диагнозата - създаване на нови медикаменти-сираци - адекватно проследяване на състоянието, действие, за което са адекватно отговорни и пациентът, и лекарят му. Това е и причината логото на тазгодишния ден на редките заболявания да е „Присъедини се към нас, за да направим гласа на редките болести чуваем“.

**За да се консултирате с г-р Рени Колева, посетете профила ѝ в credoweb.bg**



## ПЛАТФОРМАТА

## ● Рискът от затлъстяване също е закодиран, но начинът на живот може да го неутрализира

Гените оказват влияние върху всеки аспект от човешката физиология, развитие и адаптация. Затлъстяването не прави изключение.

Изглежда обаче, се нуждаем от повече информация относно гените, които имат принос към затлъстяването и т.нар. „интеракции на генетичната среда“ – сложното взаимодействие между генетичния ни профил и начина ни на живот, пише в CredoWeb.

Изследването на гените, които се свързват със затлъстяването, започна преди няколко десетилетия, като процесът се ускори от бързия напредък на молекулярната биология и успеха на проекта „Човешки геном“. Установени бяха няколко генетични фактора, отговорни за много редки форми на затлъстяване, предизвиквани от един ген. Изследванията, които продължават да текат и в момента, постепенно разкриват генетичните основи на т.нар. общо затлъстяване, което се влияе от десетки, дори стотици гени. Междувременно проучванията за връзката между определени храни и затлъстяването хвърлят повече светлина върху взаимодействието между диетата, гените и затлъстяването.

Става все по-ясно, че разкритите досега генетични фактори имат само малък принос за риска от затлъстяване, т.е. нашите гени не определят съдбата ни. **Много хора, носители на тези т.нар. гени на затлъстяването, не страдат от наднормено тегло**, а здравословният начин на живот може да противодейства на тези генетични фактори.

### Защо наследствеността не определя съдбата ни

Бързото разпространяване на затлъстяването по света не би могло да се обясни с генетични промени, тъй като генетичният фонд (честотата на определени гени сред населението) остава сравнително стабилен в продължение на поколения. Минава дълго време, преди новите мутации или полиморфизми да се разпространят. Но щом гените ни са останали, общо взето, същите, какво се е променило през

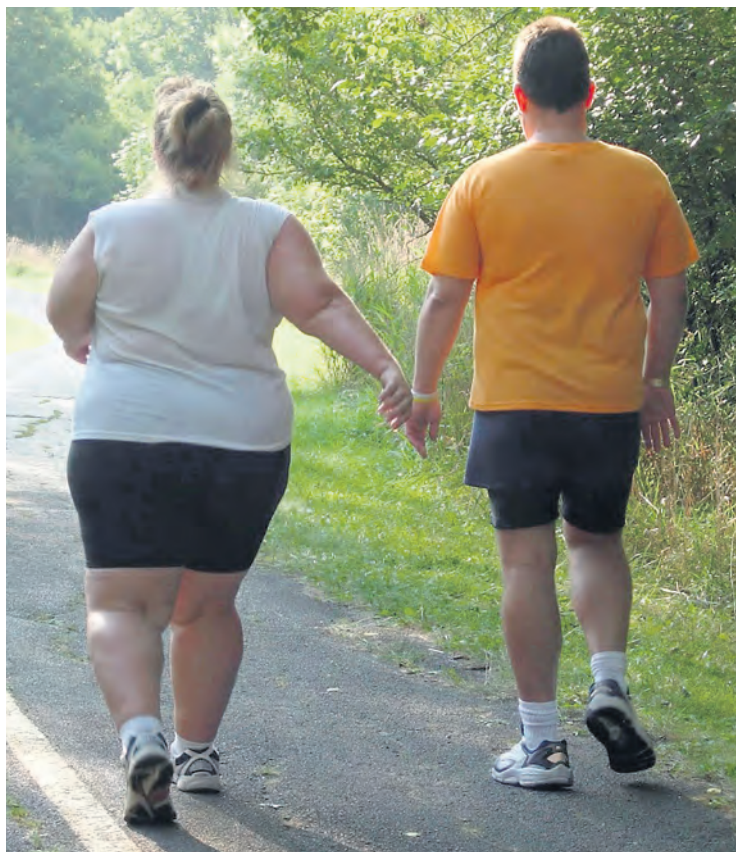
последните 40 години, за да се превърне затлъстяването в толкова често срещано състояние? Отговорът е заобикалящата ни среда – физическа, социална, политическа и икономическа среда, която оказва влияние върху това колко храна поемаме и колко активни сме физически. **Промените в заобикалящата ни среда, които улесняват преяждането и затрудняват достатъчната физическа дейност, играят ключова роля по отношение на затлъстяването и наднорменото тегло.**

Проучванията върху взаимното влияние между околната среда и свързаните със затлъстяването гени едва започват. Дотук данните сочат, че генетичната предразположеност не означава предопределеност. По всичко личи, че здравословният начин на хранене и активните физически упражнения могат да противодействат на някои от генетичните фактори, свързани със затлъстяването.

Има хора с известно генетично предразположение към затлъстяване, което зависи от семейната им история и етнос. Преходът от генетична предразположеност към същинско затлъстяване обаче обикновено изисква определени промени в диетата, начина на живот или друг фактор от заобикалящата среда. Някои от тези промени се дължат на следното:

- Неограничен достъп до храна по всяко време на денонощието, както и на места, където преди не са се продавали хранителни стоки, напр. бензиностанции, аптеки и книжарници;
- Сериозен спад във физическата активност по време на работа, у дома и в свободното време, особено сред децата;
- Повече време, прекарвано пред телевизора, ком-

# ГЕНИТЕ НЕ ОПРЕДЕЛЯТ СЪДБАТА НИ



пютъра и в извършване на други занимания, които не изискват физическа активност;

- Масово предлагане на полуготови храни, бързи закуски и подсладени със захар напитки, комбинирано с мащабни маркетингови кампании, които ги рекламират.

**Изводът: Здравословната среда и начин на живот могат да неутрализират генетичните рискове.**

По-доброто разбиране на влиянието на гените върху затлъстяването (особено при общото затлъстяване) и връзката между гените и заобикалящата среда би довело до по-добро разбиране на основните причини за затлъстяването. Такава информация би улеснила създаването на стратегии за превенция и лечение на затлъстяването. Важно е да се отбележи, че приносът на гените към затлъстяването е малък, докато влиянието на токсичните храни и заобикалящата среда е огромно. Именно затова усилията за предотвратяване на затлъстяването трябва да се фокусират най-вече върху промяна на заобикалящата среда, за да може

здравословният избор да бъде и лесният избор.

### Хранене според гените

Науката нутригеномика разполага с инструменти, с помощта на които връзката между гените и заобикалящата среда може да бъде оптимизирана посредством хранителен режим, съобразен с индивидуалния генетичен профил, който всеки човек притежава. Нутригенетичните тестове разкриват индивидуалните реакции на тялото към ключови метаболитни процеси и реакции на организма към определени хранителни вещества. На база на резултатите може да се изгради хранителен режим, който да минимизира шанса за отключването на генетично заложеното предразположение към развитието на множество заболявания, свързани с начина на живот, в това число и затлъстяването.

### Редки форми на затлъстяване, причинявани от мутации на един ген (моногенно затлъстяване)

Съществуват няколко рядко срещани форми на затлъстяване, които са резултат от спонтанни мутации в единични гени, т.нар. моногенни мутации. Такива мутации са установени при гени, които играят важна роля за контролирането на апетита, приема на храна и енергийната хомеостаза, особено при гени, кодиращи за хормона лептин, лептиновия рецептор проопиомеланокортин, меланокортин-4 рецептор и др.

Затлъстяването е и отличителна черта на няколко генетични синдрома, причинявани от мутация или хромозомни аномалии, например синдрома на Прадер-Вили и синдрома на Бердет-Бийдъл. При тези заболявания затлъстяването често се придружава от забавено умствено развитие, репродуктивни аномалии и други проблеми.

### Общо затлъстяване, причинявано от мутации в няколко гена

През XXI век затлъстяването представлява здравословен проблем, който засяга бедни и богати, образовани и необразовани, западни и незападни общества. Нивото на телесните мазнини обаче варира при отделните индивиди и някои хора имат склонност да трупат малко повече телесни мазнини от други. Изследвания на животински модели, анализи на скачеността на човешките гени, проучвания на близнаци и асоциативни изследвания на големи групи от хора доказват, че тези вариации в склонността на отделните индивиди към затлъстяване съдържат генетичен компонент. Смята се обаче, че склонността към общо затлъстяване се влияе от много гени (полигенно затлъстяване), а не само от един ген.

*Още интересни и полезни статии за затлъстяването и наднорменото тегло можете да прочетете в credoweb.bg*





# КАШЛИЦА

Повече информация за кашлицата, също и как да се свържете с подходящ специалист, вижте на [www.credoweb.bg/kashlitsa](http://www.credoweb.bg/kashlitsa)

## МНОГО ПРИЧИНИ АКТИВИРАТ БЕЛИЯ ДРОБ КЪМ САМООЧИСТВАНЕ

**Едва ли има състояние, за което по-често да се търси медицинска помощ от кашлицата. Според различни експертни оценки около 40 на сто от дейността на амбулаторните кабинети в световен мащаб е свързана с този симптом.**

Всъщност кашлицата е важен защитен рефлекс, който води до изчистване на вдишани частици в дихателните пътища и предпазва от чужди тела, включително вируси и бактерии. В бронхиалното дърво за 24 часа се отделят нормално 20-30 мл слюз под въздействие на външни фактори - тютюнев дим, газове от автомобилите

и от твърди горива, мъгла и др. Т.е. отделни епизоди на изкашляне през денонощието са напълно нормални. Но под въздействие на външни и вътрешни фактори кашлицата може да стане мъчителна, непродуктивна, като симптом на редица белодробни заболявания. Затова пулмолозите съветват, ако човек започне да кашля по каквато и да е причина,

да потърси лекарска консултация, а ако това продължи повече от 8 седмици при възрастните и повече от 4 седмици при децата, да се потърси помощта на специалист по белодробни и детски белодробни болести.

В зависимост от продължителността се разглеждат два вида: остра с продължителност, по-малко от 3 седмици, и хронична с по-голяма продължителност. Острата кашлица най-често се свързва с простудни и вирусни заболявания, докато хроничната кашлица се свързва с редица белодробни и извънбелодробни заболявания. Хроничен бронхит,

астма, включително и алергична, ХОББ, туберкулоза и белодробни тумори са сред честите белодробни причини за хронична кашлица. Причини извън белия дроб могат да бъдат хроничен рино-синусит (заради стичането на секрети по задната стена на гърлото), гастроэзофагеална рефлуксна болест (ГЕРБ), аритмии, сърдечна недостатъчност и други сърдечно-съдови причини, невроvegetативна дистония, прием на някои лекарства, напр. АСЕ инхибитори.

Добрата новина е, че причините за хроничната кашлица могат да се установят при 80-100% от случаите. Почти във всички слу-

чай с хронична кашлица се установяват самостоятелно или в комбинация: постназално стичане, астма и гастроэзофагеален рефлукс. В 25% от случаите се установяват няколко причини.

Важното е острата кашлица да се лекува навреме чрез препарати, които втечняват секретите и имат локално противовъзпалително действие, а при хронична кашлица първо задължително да се търси причината, преди да се приемат лекарства за нейното потискане.

По време на кашлицата налягането в гръдния кош може да достигне 300 мм Hg, а скоростта на въздушния поток - 800 км/ч. Това помага

за изчистване на дихателното дърво, но може да предизвика и усложнения като общо изтощение, безсъние, главоболие, виене на свят, мускулно-скелетни болки, дрезгавост на гласа, обилно изпотяване, неволно изпускане на урина.

*Затова дори когато причината за кашлицата е категорично установена, процесът на нормализиране на дихателните пътища трябва да бъде подпомогнат. Това става по няколко начина - чрез сиропи, инхалации за овлажняване, а по лекарска преценка на някакъв етап и чрез прием на лекарства, потискащи центъра на кашлицата, когато тя вече е непродуктивна.*



Хранителна добавка

### N-Ti-Tuss®



**Булкови таблетки за смучене**

**Булков сироп**



**За здраво гърло и чисти бели гробове!**

**ЕСOPHARM**

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



## ДИАГНОСТИЧНИЯТ АЛГОРИТЪМ

**Как обикновено подхождат лекарите, за да установят причината за кашлицата:**

**1. Клиничен преглед.** Това си остава златният стандарт, който не може да бъде заменен от никакви машини и високи технологии. Понякога заболяването се диагностицира в голяма степен само от отговорите, които пациентът дава на лекарските въпроси. Затова никога не гледайте повърхностно на това, което специалистът ви пита, а се стремете да отговорите максимално точно, пълно и адекватно.

**2. Преслушване.** Наскоро отбелязахме 200 години от създаването на стетоскопа от френския лекар Рене Лаенек. Вече две столетия този метод не е загубил актуалността си. Добрият лекар може да установи много чрез обикновена слушалка.

**3. Рентгенова снимка.** Също класика в диагностиката не само на белодробните заболявания. Но докато при други органи, напр. бъбреци, черен дроб и панкреас, рентгенът отстъпи на ехографите, при белия дроб той все още е водещ образен метод. Чрез скопия - оглеждане на рентген, и графия - рентгенова снимка, могат да се установят или изключат не само възпалителни, но и други белодробни заболявания.

**4. Кръвни изследвания.** Броят на левкоцитите и съотношенията между различните видове бели

кръвни клетки, скоростта на утаяване на еритроцитите (СУЕ), С-реактивният протеин и някои други проби дават представа доколко организъмът е засегнат от инфекция, активна ли е тя и какво лечение изисква.

**5. Микробиологично изследване на секрет от белия дроб.** Най-добрият начин за установяване има ли бактериален причинител на инфекцията, какъв е той и на какви антибактериални средства е чувствителен. Понякога е по-добре да се изчака този резултат, отколкото да се приемат на всяка цена антибиотици на сляпо без лекарска препоръка.

**6. Бронхоскопия.** Проникването с фиброоптичен уред в трахеята и бронхите се налага, когато има съмнение за патологични процеси, които не могат да се установят със сигурност по друг начин. При това изследване може да се вземе и материал за микробиологично и хистологично изследване. Прави се под упойка.

**7. Компютърна томография.** Дава цялостна представа за структурата и заболяването в шията, гръдния кош и горната част на корема. Могат да се видят различни малформации, увеличени лимфни възли, тумори, кисти и др.





# КАШЛИЦА

Повече информация за кашлицата, също и как да се свържете с подходящ специалист, вижте на [www.credoweb.bg/kashlitsa](http://www.credoweb.bg/kashlitsa)

Малките деца поради незрялост на имунната система боледуват по-често от вирусни инфекции на горните дихателни пътища. Повече от 80% от респираторните заболявания при децата са с вирусни причинители. Бактериалните инфекции са по-малко, обикновено те са следствие на усложнена вирусна инфекция, казва д-р Клара Балджиева във видеоинтервю за CredoWeb.

Родителите не бива да изпадат в паника, но не бива и да отлагат прекалено дълго посещението при лекар, съветва тя. Кашлицата е симптом, който помага за поставяне на правилната диагноза. В началото на инфекцията тя може да е резултат от зачервено гърло или стичане на секрет в него и механично

## ПРИ ДЕЦАТА ИНФЕКЦИИТЕ НА ДИХАТЕЛНИТЕ ПЪТИЩА СА ПРЕДИМНО ВИРУСНИ

дразнене. Седмица след като детето е развило признаци на вирусно заболяване - висока температура, отпадналост, хрема, кашлицата означава, че организмът не се справя добре и инфекцията слиза надолу по дихателните пътища.

Специалистът ще прегледа детето, ще прецени общото състояние. Има значение развитието, телесната маса на детето, особено ако е в бебешка възраст. Недоносените по принцип карат инфекцията по-тежко. При кашлица може да се започне с билкови препарати за облекчаването ѝ. Когато заболяването е сериозно, а кашлицата - непрекъсната и не преминава след симптоматично лечение, задължително трябва да се посети лекар. Дълбоката



дрезгава кашлица, съпроводена със задух, е сериозен симптом, допълва д-р Балджиева. Тя може да е признак за бронхит, бронхиолит и пневмония.

Лекарят ще прецени как да продължи лечението. Но

потискането на кашлицата, за да не се мъчи детето или да не се буди, не е добра практика. Затова педиатрите не са привърженици на препарати, които само потискат центъра на кашлицата. Те имат и централен седативен

ефект. Ако тя бъде спряна по този начин, секретите не могат да се отделят и стават перфектна среда за развитие на микроорганизми.

На пазара има сиропи, които имат разнообразно действие. Такъв продукт е „Ен-Ти-Тус“, който втечнява секретите и облекчава отделянето им. При малките много бързо се получава оток на носната лигавица, затова е полезен и със своя мек антихистаминов ефект. „Ен-Ти-Тус“ е подходящ за деца над 1 г., казва д-р Балджиева. В състава му влизат 7 билки. Действа не само отхрачващо, но има и лек антибактериален ефект благодарение на куркумата в него. Успокоява възпаленото гърло. Може да се приема и по-дълго време без опасност от странични ефекти.

Извън прякото неприятно чувство, което кашлицата предизвиква с постоянните напъни, събуждането на пациента и на околните, болките по тялото от постоянно напрегането се спасително мускулатура и „продирането на гласа“, ето до какво може да доведе гръмотевичното почистване на дробовите:

- Фрактури на ребра. Това съвсем не е рядко състояние, особено при жените, които имат остеопороза. Понякога пациентите смятат, че острият им болки в гръдния кош са от самото бело-

дробно заболяване, но се оказва, че те се дължат на пукнати ребра.

- Очни кръвоизливи. Постоянното напъване може да доведе до спукване на капиляри в окото.

## НЕОЧАКВАНИ ЕФЕКТИ

Особено често това се случва при болни, приемащи аспирин или синтром по повод на друг здравословен проблем.

- Възникване и уголемяване на хернии по коремната стена. Особено ако човек има по-слаба съединителна тъкан, един продължителен период на кашляне може да предизвика херния или да уголеми и дори да заклещи

съществуваща херния.

- Образуване на „певчески възли“ по гласните струни. За говорния апарат тежката мъчителна кашлица е истинско изпитание. Нежните гласни връзки лесно образуват разраствания, които правят гласа пос-

тоянно дрезгав.

- Повръщане, особено при деца и по-възрастни хора.

- Екстремни повишавания на кръвното налягане и промени в сърдечната честота от дразненето на блуждаещия нерв.

В брой 10 от 15-21 март очаквайте всичко за умората и стреса.

## НЕ КАШЛЯЙ, ДИШАЙ ЛЕКО!

Дихателната система е в непрекъснат контакт с болестотворни микроорганизми и гразители като прах, плесен, мютлюнев дим и други токсини. Това намалява защитната ѝ функция и води до чести възпаления на белите дробове, бронхит, възпаление на синусите и други заболявания, най-често придружени с упорита кашлица.

**Бял гроб, бронхи и синуси** елиминира вредното влияние на вдиш-

ваните отрови и облекчава хроничната кашлица. Съдържа екстракти от лечебна ружа, лопен, гива черна череша и пчелник, в съчетание с бромелин от ананас и N-ацетил цистеин. Тази комбинация има силно муколитично, противовъзпалително и противовирусно действие и дава отлични резултати в третирането на различни болести на дихателната система.

**Бял гроб, бронхи и синуси** на-

малява вискозитетата на слузта, стимулира отстраняването на бронхиалните и белодробните секрети, и улеснява дишането.

**Бял гроб, бронхи и синуси** се препоръчва при бронхити, бронхиална астма, хронична обструктивна белодробна болест (ХОББ) и синусити. Облекчава състоянието на дихателните органи при пушачи. *Дозировка:* за възрастни: По 1 таблетка 3 пъти дневно с храна.



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



Оригинален продукт на Natural Factors, Canada.  
ТУК ЗАПОЧВА ПЕРФЕКТНОТО ЗДРАВЕ

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!



# ВСЕ ПОВЕЧЕ МЛАДИ ХОРА СТРАДАТ ОТ ЧЕСТО И ОСТРО ГЛАВОБОЛИЕ

Болката е един от най-честите симптоми, с които се влиза при общопрактикуващия лекар. Пациентът очаква бързо решение, дори решение веднага, но за съжаление невиннага сме в състояние да отговорим съответно на това очакване, няма го вълшебното едно, универсално хапче срещу болка. За болката няма възраст. Постоянно расте броят и на младите хора, подложени на стреса на ежедневието, които търсят помощ заради често, остро главоболие. За да бъде овладяна, излекувана болката, трябва да бъде изяснен преди всичко произходът ѝ, което нерядко е нелек процес, да се действа максимално бързо и точно, при необходимост и с комбинация от препарати, обръща внимание д-р Мадлена Портарска, общопрактикуващ лекар в 22 ДКЦ, София, специалист с голяма практика.

Няма универсално лекарство за премахване на болката, болката има много лица. Тя е най-често срещаният симптом на заболяванията,

като причините и състоянията, които я предизвикват, могат да са най-различни. Болката е характерно, ясно отграничаващо се и въздействащо усещане, което в



повечето случаи води до значителен дискомфорт, влошава качеството на живот. Ето защо заедно с лечението и елиминирането на основния патологичен процес, предизвикващ болка, много често се налага и допълнително въздействие върху самата нея с цел да бъде отстранена или поне намалена.

Но иначе болката е животоспасяваща, казват и лекари, и философи. Тя има изключително биологично значение, тя е спасителна реакция на организма, сигнал за настъпили в него промени, които нарушават целостта, функциите и адаптационните му възможности. Чрез болката „отхвърляме всичко“, което застрашава жизнения процес и нарушава равновесието между организма и заобикалящата го среда.

Болките, от които най-често се оплакват нашите пациенти, са главоболие, мигрена (главоболието определено е много често и все по-често оплакване), следват болките, които са от дископатен тип, менструалните болки, уточнява д-р Портарска.

Във всички тези случаи общопрактикуващият лекар се опитва да помогне по възможност най-бързо и точно. Един от препаратите, с който предпочитам да работя в

моята практика и съм се убедила в неговия бърз механизъм на действие, който често „буквално ме спасява във всички тези случаи“, е Долорен, казва специалистът. Става дума за представител на една група нестероидни противовъзпалителни средства, за препарат, който може да бъде използван в дозировка 200, 400 до 1200 мг и се оказва спасителен в доста тежки като болка ситуации.

Медикаментът определено бързо повлиява болката. Страничните ефекти, особено при млади хора, не са толкова чести, не се налага допълнително да даваме комбинирана терапия в моменти на остра болка, обобщава д-р Портарска с уточнението: за съжаление съвсем друго е при хроничите. При тях се налагат различни и по-продължителни курсове на лечение, комбинации от медикаменти, смяна на комбинациите и схемите. При остра

болка обаче Долорен има много добър ефект и немалко предимства на фона на болкоуспокояващите, с които също се работи масово. Той е двоен удар в целта – действа и болкоуспокояващо, и противовъзпалително.

Невиннага имаме само болкова симптоматика, понякога се налага да повлияем и възпалението, а когато имаш две в едно, това е чудесна възможност за бърз резултат, коментира общопрактикуващият лекар.

Според констатацията на д-р Портарска при младите хора и при жените и мъжете с динамично ежедневие най-честото и зачестяващо оплакване е главоболието, иначе казано, стресът не прощава.

Специалистът обръща специално внимание на предимствата на нестероидните противовъзпалителни средства за приложение при остри вирусни заболявания, в сезона на които сме сега. При грип, при всяко остро вирусно заболяване обичайни сериозни симптоми са и високата температурата, и възпалението от различен характер.

Нестероидните противовъзпалителни медикаменти имат добър температуропонижаващ ефект, противовъзпалително действие, включени в правилна комбинирана терапия, повлияват много бързо симптомите на грипа и отлагат включването на антибиотици.

## ДОЛОРЕН

Ibuprofen



Долорен е ефективен при:

- Главоболие
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол



Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 години. Преди употреба прочетете листовката.

За пълна информация:

**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

ЗАДЪРЖАНЕТО НА ТЕЧНОСТИ В ОРГАНИЗМА  
ВОДИ ДО ЗДРАВΟΣЛОВНИ И ЕСТЕТИЧНИ ПРОБЛЕМИ

СОЛЕНИТЕ ХРАНИ ОЩЕ ПОВЕЧЕ  
ПРОВОКИРАТ ТОЗИ ПРОЦЕС



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

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

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

При **наднормено тегло**, препоръчваме фокусираният върху проблема продукт Ликид ФОР ФИТ Liquid for fit

търсете в аптеките  
и на  
[www.lifystore.bg](http://www.lifystore.bg)

"Хербамедика" ЕООД, гр. София, ул. Иван Сусанин 45, вх. Б [www.herbamedicabg.com](http://www.herbamedicabg.com) [www.flexcode.bg](http://www.flexcode.bg)

Производител



Според статистиката 15-25% от хората, особено жителите на големите градове, се оплакват от хронична умора. Без никакво физическо натоварване не се чувстват като разбити. Ако в продължение на няколко месеца забелязвате, че сте по-разсеяни, настроението ви често се променя, мъчи ви главоболие и ви болят мускулите и ставите, най-вероятно сте станали жертва на хроничната умора.

Самият термин се появява за първи път през 1984 г. и с него се обозначава комплекс от прояви на неопределено заболяване. Според специалистите причините за възникване на хроничната умора се крият в ускореното жизнено темпо и постоянния стрес, повишените изисквания, стремежа да сме незаменими, прекалено многото отговорности. Някои лекари смятат, че тя е свързана с имунната система.

Една от особеностите на синдрома на хроничната умора е, че и при най-обстойното клинично изследване не се откриват никакви обективни промени в състоянието на организма и каквито и да било отклонения от нормата. Затова поставянето на диагноза може да се направи от тесни специалисти – имунологии или психоневролози.

Заболяването обаче нарушава емоционалната сфера, при много пациенти се установяват не само разстройства в настроението, но и панически състояния, постоянен страх.

### Не се претоварвайте!

Специалистите съветват – за да избегнете хроничната умора, трябва да се научите как да преценявате натоварването върху себе си. Колкото и да звучи странно – не се старайте винаги и във всичко да бъдете на висота, да изпълнявате и преизпълнявате до съвършенство задачите, които сте си поставили. Необходимо е да усвоите уменията да превключвате от една дейност на друга, да не си поставяте свръхзадачи. В противен случай при поредния стрес нервната ви система може сериозно да се срина.

Като за начало се опитайте да планирате така деня си, че максимално да се дистанцирате от въздействието на стресовите фактори. Важно е след края на работния ден да не се обременявате допълнително с негативна информация. Например откажете се да гледате новините по телевизията.

## КАК ДА СЕ ПРЕБОРИМ С ХРОНИЧНАТА УМОРА



### Осигурете си достатъчно сън!

Излишно е да обясняваме каква е ролята на съня за здравословното състояние на хората. Задължително е да си създадете навик да лягате в определено време. Лекарите съветват да спазвате някакъв „ритуал“, преди да се отправим към спалнята. В него може да влизат не само душът и миенето на зъбите, но и други действия, отнемачи нервното напрежение. Дори да почетете преди сън, това ще ви помогне да се разтоварите психически. Изключете телевизора поне един час преди лягане независимо какво предаване се излъчва. Проветрете спалнята и се снабдете с удобно спално облекло. Важно е да се насипите – на повечето хора са им необходими 8-9 часа сън.

### Движението е живот!

Тази сентенция отдавна е известна. Колкото по-активен е човек, толкова повече в кръвта му се повишава концентрацията на „хормоните на радостта“ – адреналин и ендорфини, които са естествени стимулатори на настроението. Неотдавнашно изследване доказва, че при 75% от хората, които редовно се занимават с физически упражнения, особено свързани с дишането (бягане, аеробика и т.н.), се констатира значително по-ниска степен на уморяемост, придружена с нормализиране на всички жизнени процеси.

За да не обърнем процеса в наша вреда, натоварването трябва да бъде строго дозирано, в никакъв случай да не се допуска физическо пренатоварване и пренапрежение. Трябва да се започне с леки упражнения в продължение на 3-5 минути, да се увеличава натоварването с около 20% на всеки 2-3 седмици. Най-добре е преимуществено да изпълняваме тези упражнения, които съответстват на нашата физика.

### На ход е диетата!

При хронична умора трябва да се придържаме към определен начин на хранене. Препоръчва се употребата на повече пресни плодове и зеленчуци, богати на антиоксиданти. Много полезни са растителните мазнини, особено зехтинът. В тях се съдържат незаменими полиненаситени мастни киселини. Хроничната умора се понижава, когато в менюто ни присъства касис. Той съдържа витамин С в големи количества, отколкото в цитрусовите плодове. Не пропускате и рибеното масло, богато на витамините А и Д.

Обърнете се към вашия личен лекар. Той ще ви препоръча препарати, които ще ви помогнат в битката с хроничната умора.

### Преди всичко – бъдете позитивни!

Често главната причина за хроничната умора се крие във взаимоотношенията. Затова се настройте спокойно и позитивно към членовете на семейството, приятелите, колегите.

### Кога сте в рисковата зона?

Специалистите смятат, че синдромът на хроничната умора може да се предшества от няколко фактора:

- Прекарани инфекции като грип, респираторни и други заболявания, които водят до сериозно изтощаване на организма.
- Страдате от алергия.
- Имате нарушена функция на блуждаещия нерв, който осъществява връзката между вътрешните органи (сърце, бял дроб, храносмилателна и отделителна система) и централната нервна система.
- Подвластни сте на стрес и депресия. В наши дни болестите на „нервна почва“ са често явление и влизат в десетката на най-разпространените заболявания наред със сърдечносъдовите и онкологичните.
- Не се разделяте с вредните навици. За появата на синдрома на хронична умора съдействат злоупотребата със спиртни напитки, пушенето и даже рязкото отказване от продукти, съдържащи кофеин.
- Влошената екология също има своя принос. Става въпрос за токсините, постъпващи в организма ни от околната среда не само с храната, но и през кожата и дихателните органи. Многочислените разтворители, пестицидите, солите на тежките метали, чиято концентрация е много висока в изгорелите газове от автомобилите и цигарения дим – всичко това ни осигурява идеална среда за развитието на хроничната умора. (ЖД)



## ПОВЕЧЕ ЕНЕРГИЯ И ТОНУС С ПРОДУКТИТЕ НА „ЕСПАРА“ - АВСТРИЯ

Поддържането на нормален жизнен потенциал, оптимално здраве и самочувствие до голяма степен зависи от ежедневния прием на екологично чиста, естествена, алкална, непреработена, концентрирана, лесноусвояема и богата на ефективна енергия храна, която едновременно да зарежда клетките с необходимите хранителни вещества и да стабилизира електромагнитното биополе на клетъчната им мембрана.



„БАЗЕН ВОДОРАСЛИ капсули x 60“ е пълноценен хранителен коктейл от микроводораслите АФА и спироулина, натрий, калий, калций и магнезий. Съдържа лесноусвояими микро- и макроелементи, витамини, бета-каротин, желязо, есенциални омега-3 и омега-6 мастни киселини и активни ензими. Продуктът плавно възстановява енергийния баланс в психо-невро-ендокринно-имунната система, което е необходима основа както за поддържане състоянието на здраве, така и за подпомагане на лечението независимо от конкретното физическо страдание.

При редуциране на Q10 с 25% се наблюдава жизнен упадък, нежелание за физически усилия, невъзможност за концентрация, намалени либидо и потентност, зачестяване на вирусните и бактериалните инфекции. Благодарение на ефективното съчетание на коензим Q10 с витамини Е, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, селен, магнезий и фолиева киселина „ЕКО ЗИМ капсули x 30“ 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; сексуални неврози; синдром на хроничната умора, психическо изтощение, стрес и преждевременно стареене; хранителна добавка за активни спортисти и за всички хора над 35 години.



„РЕЙШИ – ЖЕНШЕН капс. x 60“ е уникално съчетание от прочути с целебните си свойства адаптогени, популярни тонизиращи средства от повече от 4000 години. Рейши е естествен източник на германий и бета-глюкан, които активират имунната система и ускоряват възстановителните процеси в увредените тъкани и клетки. Коренът женшен съдържа широка гама минерали, витамини и фитохормони, които осъществяват мощен адаптогенен ефект. Женшенът е силен антиоксидант, всепризнат когнитивен активатор и ефективен антидепресант. Притежава изразено подмладяващо и регенеративно действие върху физическото тяло в съчетание с регулиращ емоционално-психичните процеси ефект. Продуктът е подходящ за хора, подложени на физически и/или емоционален стрес, при висок риск от заболяване на сърдечносъдовата система.



За информация се обърнете към вносителя: „ФАРМАБИОН ПЛЮС“ ЕООД, тел. 02/9532601, [www.pharmabion-plus.dir.bg](http://www.pharmabion-plus.dir.bg)



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Хомеопатията определено е едно от най-спорните направления в медицината, което упорито се бори за „място под слънцето“ вече повече от две столетия. Според привържениците ѝ болестта представлява динамично разстройство на здравето, ето защо лечението следва да се насочи не към потискане или отстраняване на болестните симптоми (което прави официалната медицина), а към стимулиране на скритите, дълбоко закодирани във всеки организъм естествени защитни сили. По такъв начин хомеопатията лекува не конкретното заболяване, а човешкия организъм като единно цяло във всичките му аспекти - физическа същност, психика, емоции.

Не е тайна обаче, че за немалка част от лекарското съсловие отношението към хомеопатията варира в границите от „абсолютно безполезна“ до „шарлатанство“. В интерес на обективната истина следва да подчертаем, че и двете противоборстващи страни имат своите аргументирани доводи.

**Основоположник на хомеопатията е германският лекар Кристиан Фридрих Самуел Ханеман, роден през далечната 1755 година.**

Природата е била изключително благосклонна към него, дарявайки го с уникални интелектуални възможности. Едва двадесетгодишен той в съвършенство владее осем чужди езика - английски, френски, италиански, гръцки, иврит, арабски, халдейски и сирийски. Изучава медицина в Лайпциг и Виена, но е дълбоко разочарован от състоянието на медицинската наука в началото на XIX век. Основните лечебни средства

в онези години са наистина варварски - кръвопускане, пиявици, пиене на живачни и арсенови съединения и огромни дози очистителни, в резултат на което пациентите оцелявали не благодарение, а въпреки усилията на лекарите. Ерата на антисептиката е далеч (1860 г.), а Ръонтген открива всепроникващите Х-лъчи едва в 1895 г. Хирургическите интервенции носели много повече смърт, отколкото спасение. Не виждайки смисъл в дейността си като лекар, Ханеман дълги години се занимава с превод на медицинска и друга научна литература, в резултат на което познанията му в областта на естествените науки достигат изключително високо ниво.

**В основа на хомеопатията Ханеман поставя открития от него принцип (сега известен като първи постулат на хомеопатията) -**

подобно се лекува с подобно (от латински - *similia similibus curantur*). Според учения

# ХОМЕОПАТИЯТА СЕ БОРИ ЗА МЯСТО ПОД СЛЪНЦЕТО



Кристиан Фридрих Самуел Ханеман

лечебно въздействие имат такива вещества, които върху здравия организъм предизвикват същите симптоми както съответното заболяване. Този принцип той открил, приемайки значителни дози хинин, който извиквал същите симптоми както маларията, за лечението на която той се прилагал. Въпросния принцип Ханеман наблюдавал и при други средства - беладона, камфор и т.н. Резултатите от своите изследвания ученият публикувал през 1796 г., която се приема за рождена дата на хомеопатията. Наименованието, дадено от Ханеман, е съчетание от гръцките думи (*ὅμοιος* - сходен, и *πάθος* - страдание, болест), смисълът на което е „сходно на болестта“.

**Вторият постулат на хомеопатията гласи, че хомеопатичната доза лекарство се получава чрез многократно разреждане на лечебното вещество при енергично разклащане на съдържанието след всяко разреждане.**

При това с понижаването на концентрацията на разтворения медикамент неговата лечебна сила не отслабва, а напротив - засилва се! Според Ханеман разклащането потенцира, т.е. допълнително усилва действието на препарата. Ученият въвел подхода на т.нар. стократно разреждане, известно като *центизмал по Ханеман*, означаван СН. 1СН означава стократно разреждане, 2СН разреждане 1:10 000, а 10СН - 1:10<sup>20</sup> (т.е. 1: 100 000 000 000 000 000 000). Вторият постулат на хомеопатията определено е по-атакуваният. Въпросът е в

това, че при разреждане 12СН, т.е. 1:10<sup>24</sup>, съгласно класическите представи в химията (закона на Авогадро) от един мол вещество, съдържащо 6,022.10<sup>23</sup> броя молекули, в разтвора остават... 0,6 молекули, т.е... нищо, единствено разтворител. Да не говорим, че в хомеопатията обичайното разреждане е 30-40СН. Разреждане 40СН съответства на съдържанието на една молекула в цялата наблюдаема Вселена!

**Множество публикувани изследвания върху действието на хомеопатичните лекарства свидетелстват,**

че последното не се различава от този на плацебо и наблюдаваните положителни ефекти са просто резултат от... самовнушение. Предвид нивото на науката в онези години Ханеман обяснявал действието на хомеопатичните лекарствени средства с преминаването в разтворителя на „духа“ на лекарството, който с всяко разреждане се засилва и е в състояние да провокира и възвърне виталните сили на организма.

В литературата са описани не едно и две постижения на хомеопатията. В частност - през 1812 г. Ханеман успял да се справи с епидемията от кореман тиф, обхващала разгрозената Наполеонова армия, излекувайки всички 180 заболели войници. По време на холерната епидемия в Европа през първата половина на XIX век смъртността в хомеопатичните болници била многократно по-малка от тази в традиционните. Според злите езици обаче причина за това са вандалските лечебни процедури, прилагани в класическите лечебници, докато в хомеопатичните болници на пациентите се давала... чиста вода...

Лекарите хомеопати предпочитат да говорят за успехите на хомеопатията, но

**малцина се опитват (и могат!) да обяснят принципа на действието на хомеопатичните лекарствени средства.**

Напоследък те твърдо се захванаха за т.нар. структурна памет на водата, понятие, въведено през 1988 г. от френския имунолог Жак Беневист. Статията му в престижното списание Nature предизвика

невероятна полемика в науката. За съжаление многобройните опити да се възпроизведат наблюденията на французина останаха без успех, в резултат на което той беше удостоен с две(!) антинобелови награди и бе освободен от Френския национален център за медицински изследвания за... „опозоряване на родината“.

Независимо от неоптимистичното начало тезата за наличието на такова уникално свойство на водата твърдо се прихваща в научните среди и намери немалко поддръжници и съмишленици.

**С него се обяснява например живителната сила на планинската изворна вода,**

както и на водата в плодовете и зеленчуците, която притежава клъстерна структура, благосклонно възприемана от човешкия организъм и вършеща в него истински чудеса. Смята се, че подобни чудодейни свойства има и „светената“ вода, която присъства в сказанията и притчите на много народи. През 2010 г. откривателят на СПИН - френският професор Люк Монтание, защити своя сънародник с думите „Грешка на науката е да твърди, че непонятното не съществува“. Според учения Жак Беневист просто е изпреварил времето си. В този дух е и изказаният афоризъм от американския астрофизик и популяризатор на науката Карл Сейгън: „Отсъствието на очевидност не прави очевидно отсъствие-то“.

А може би наистина съвременните арсенали на науката не са в състояние да докажат как хомеопатичните лекарствени средства предават своя „дух“ на разтворителя, който се превръща в своеобразно „информационно“ лекарство, принципно различно от милионите синтетични лекарствени средства, прилагани от традиционната медицина? Лекарство без странични ефекти, без привикване и като правило с далеч по-ниска цена.

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

gpopov\_bg@yahoo.com

## Хранителна добавка на билкова основа при проблеми със СТОМАХА и ЧЕРВАТА

По оригинална рецепта на  
Петър Димков



- Оказва благоприятно влияние при киселини и рефлукс
- Помага при болки и дискомфорт в стомашно-чревния тракт
- Допринася за по-добро храносмилане
- Подобрява тонуса на стомаха

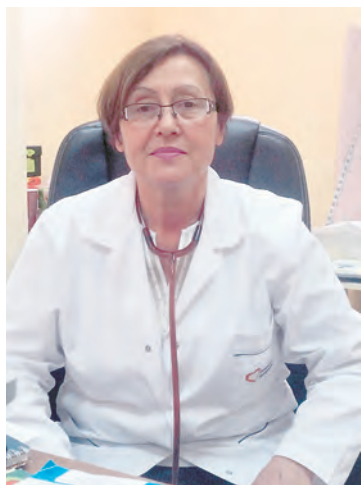
Фирма "Петър Димков и КО"

адрес: гр. София  
ул. "Суходолска" №143  
02/928 28 77, 0888 58 79 42  
www.petardimkov.com

Търсете в аптеките

Дистрибутори:  
"СТИНГ" АД  
"Фармабион плус" ЕООД  
02/953 26 01





Д-р Бонка БЕДЖЕВА,  
Сити клиник, Варна

# ВАКСИННАТА СЪЗДАВА ПЪРВИЧЕН ИМУНИТЕТ, РОДИТЕЛИТЕ ТРЯБВА ДА ГО ЗНАЯТ

**Всеки трети родител у нас се притеснява и има съмнение по отношение на ваксинцията на детето си. Също всеки трети родител мисли, че ваксините не са напълно безвредни. Това показва проучване за нагласите на обществото ни по отношение на имунизацията, направено от Института за стратегии и анализи и представено на дискусия „Ваксините - обществени нагласи и научни факти“.**

По тази причина ще се опитам да отговоря на най-често задаваните въпроси и се надявам да успокоя родителите и да потуша, доколкото е по моите сили, разразилата се буря.

В практиката си имам опит със стотици деца от първия ден на раждането им. Само около коледните празници се родиха 20 нови мои пациенти. Всички те навършиха един месец, което означава, че трябва да се започне с поставянето на ваксината срещу хепатит Б. Спорната ваксина Еувакс не се използва. В задължителния имунизационен календар от години се използва друга ваксина. Въпреки това смятам, че след като е въведен с цялата отговорност на Министерството на здравеопазването и с цялата отговорност на държавата, НЕ Е препарат, който ще бъде в ущърб на децата – нито турският Пентаксим, нито Еувакс. Когато преди години излезе Пентаксим, майките сами ходеха да купуват ваксината и даваха по 60 лв. за нея, защото беше по-добра от тази, която беше включена в задължителния имунизационен календар. Ваксината е доказано добра! Дотук по темата с турските ваксини!

## На какъв принцип работят ваксините

Ваксините действат, като внасят в организма омаломощени или напълно убити микроби и вируси, или се вкарват имитиращи причинителя съставки. По този начин ваксината създава първичен имунитет и когато организъмът се срещне с инфекцията, той отвърща с вторичен имунен отговор.

Ваксината не е отправена към отделния индивид, тя поддържа колективния имунитет. До първата си годинка децата нямат изграден собствен имунитет. Излизайки от стерилната вътреутробна среда, те се срещат с необозрим брой вируси и инфекции. Това налага имунизацията да се прави в най-крехка възраст. Първите 24 часа на новороденото започват с ваксина.

Срещат се съвсем леки митигирани случаи на заболяване след ваксинация. В практиката си съм наблюдавала (при ваксина срещу морбили) да се появи бързо-преходен обрив, който в рамките на 48 до 72 часа отзвучава. Това е постваксинална реакция, която е в рамките на изработването на защитата в организма.

По отношение на родителите, които се притесняват от съставки като живак, алуминий, формалдехид, ще кажа, че всички ние сме израснали с български ваксини с високо съдържание на изброените съставки. Някои от тях се капеха през устата. В днешно време във ваксините няма нито един елемент, който да е в дози, опасни за здравето. Изчислено е и има изнесени факти, че количеството на живачния стабилизатор във ваксините е по-малко от дневното съдържимо количество живак в кърмата.

Запомнете!

## Ваксините не могат да предизвикат заболяване!

В дългогодишната си практика не съм наблюдавала дете, което да се разболее след извършена ваксинация. През 2010 година например имаше епидемия от морбили. Британският изследовател Андрю Уейкфийлд твърди, че ваксината срещу морбили, заушка

и рубеола (MMR) може да причини аутизъм. Такива доказателства няма! РИО-КОЗ започнаха да проверяват журналите човек по човек и установиха, че всички заболяли от морбили не са били подложени на задължителна имунизация. Нито един от имунизирания не беше болен. Има млади колеги, които не са виждали никога в практиката си заболявания, срещу които има ваксини, защото от години такива заболявания не се срещат благодарение на ваксините. Отново благодарение на ваксините успяхме да игнорираме тежката патология при децата. Например преди включването на пневмоковата ваксина в Задължителния имунизационен календар детските отделения бяха препълнени и масово се наблюдаваха тежки усложнения като пневмонии, ушни инфекции, абсцеси на мозъка, отити, менингити. Вече такава картина не се наблюдава.

## Доказано е, че ваксините предпазват децата да растат здрави

Имунизационният календар е създаден, за да се правят периодично ваксините и да не се натоварва организъмът. От друга страна, ваксините са съвместими – направени са така, че организъмът не може да отблъсква едната, а да приеме другата. Смята се, че е най-добре ваксините да се направят в ранна възраст, тъй като заболяемостта не е възрастово зависима – организъмът може да заболее на 5 дни, може и на 50 години. Задайте си въпроса защо преди стотина години жените са раждали по 7-8 деца, а са оцелявали 1 или 2. От какво са умирали? От коклюш, от детски паралич...

## Родителите трябва да си дадат ясна сметка, че без ваксина не могат да предпазят децата си от заболявания!

Спазването на висока лична хигиена е задължително, но това не може да ни предпази от заболявания, срещу които има ваксини. Например тетаничният бацил



- той е изключително устойчив. Съдържа се в почвата и причинява тетанус. Правейки на детето пюре от моркови, дали знаем какво вкарваме в организма му?

Освен задължителните ваксини, включени в имунизационния календар, има и препоръчителни – като например ваксината срещу HPV или срещу ротавирусни инфекции. Ротавирусните инфекции предизвикват диарии в ранна детска възраст, тежка дехидратация и увреждат необратимо червата. Оттам впоследствие се появява непоносимост към глютен, към лактаза, към белтъци.

Въпреки изложените до момента ползи от ваксините има случаи, в които детето не може да бъде ваксинирано, защото това би могло да утежни състоянието му. Има временни, има и трайни противопоказания за ваксини, но държа да подчертая, че това е задача на лекаря – да наблюдава детето. И е предпочел на лекаря, а не на родителя колко да бъде отложена ваксината и кога да бъде поставена. А за трайното отлагане на ваксината решението е на комисия. Обикновено това са деца с епилепсия, мозъчни увреждания, тежки преживени анафилактични реакции, тежка астма.

## Държавата да се намеси за ваксините

Както вече казах, в последно време много родители се съмняват в ефикас-

ността на ваксините и отказват да ваксинират децата. Тук държавата трябва да се намеси. В България институциите държат отговорни лекарите и казват, че лекарят е длъжен да убеди родителите в ползата от ваксините и да ги накара да ваксинират детето си. Единствените административни инструменти, с които държавата до някаква степен може да се намеси, са спирането на детски, неполучаването на социални помощи, неприемането в детска градина. Но и тук институциите са оставили вратичка – бележките, които се изискват за редовни профилактични прегледи и имунизации.

Бих искала да препоръчам на родителите да спрат да се информират от форуми в интернет, където пишат некомпетентни и незнаещи хора. Ако имат нужда от информация, нека се обърнат към личния си лекар. Той може да им даде необходимата информация и да ги посъветва как да постъпят с детето си. Има много по-вредни неща, за които не си даваме сметка. Не се хващайте за ваксините! Те не вредят!

Материалът е публикуван в социалната мрежа за здраве CredoWeb - credoweb.bg



Тина БОГОМИЛОВА

Куркумата е известна като „златната съставка на живота“, тъй като лекува, разкрасява и вталява. Повече от пет хилядолетия се произвежда в Индонезия и Индия, а арабските търговци я пренасят в Европа. Наричат я още „жълт джинджифил“ и „шафранът на бедните“.

Чудотворните й свойства са познати от хиляди години и днес има широко приложение в Аюрведа и в източната медицина.

Куркумата съдържа фосфор, желязо, йод, калций, калий, витамини B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, C, K, диетични фибри.

**Тя е естествен антибиотик, който помага при възпаления, инфекции и болки.**

Билката се налага директно върху рани,

# КУРКУМАТА ПОДМЛАДЯВА И ВТАЛЯВА

тъй като пречиства и ускорява заздравяването. Куркуминът, основното вещество в куркумата, е мощен антиоксидант, който се бори със свободните радикали и предпазва клетките и тъканите.

Куркумата е детоксикираща добавка и помага да се изхвърлят натрупаните отрови и тежки метали. Подобрява храносмилането, ускорява метаболизма и помага за премахване на излишните килограми. Добавянето на оранжевия прах в храната гони глада и апетита.

**Куркумата обаче не се препоръчва при бременност, кърмене,**

при приемане на лекарства за разреждане на кръвта и при проблеми с жлъчката.

Растението от векове се използва на Изток за младост и красота. И до днес е останал обичаен индийските преди сватбата да си почистват тялото и лицето със златния прах.

Пастата от куркума е изпитан цял при екзема, акне, избистря тена, почиства порите, глади бръчките. Затова и билката често попада в козметични кремове, маски и скрабове.

**Добавянето на куркума в домашните маски гарантира**

**антибактериално**

и противовъзпалително действие, избледняване на пигментни петна и заличаване на белези.

При акне се смесват половин лъжица куркума и цяла лъжица хума с малко вода. За регулиране на производството на себум може да се добави и малко розова вода.

На сухата кожа куркумата помага, като се смеси със същото количество прясно мляко и няколко капки бадемово масло.

Куркума, мляко и мед подмладяват повяхналата кожа. Може да се добави и малко брашно за освежаване.

Почистваща маска за лице се получава, като се смесят лъжица куркума с няколко капки прясно мляко и лимонен сок. Вместо готов скраб може да се направи домашен от куркума, канела, утайка от кафе, лъжица сол и зехтин. Домашен екзфолиант за лице се получава от оризова пудра, куркума, доматен сок и прясно мляко.

**Бръчките се гладят с по една лъжица куркума и сметана,**

а тъмните кръгове под очите изчезват с лъжица от жълтия прах и кисело мляко.

Екзфолиант за тяло се получава от чаша захар, по две лъжици куркума и зехтин. Стриите стават по-невидими със смес от нахуте-



**Балсам за тялото и гушата от остров Ява:**

- 3/4 чаена чаша захар;
- 2 чаени лъжици куркума;
- 1/3 чаена чаша растително масло;
- 1 щипка ванилия на прах;
- 2-3 капки етерично масло от канела или пачули.

Всички съставки се смесват до получаване на паста. След топъл душ тялото се масажират с получената смес. Облива се с вода и се разтрива с гъба, потопена в кисело мляко. След това се изплаква. Екзотичният балсам обаче не бива да се използва при чувствителна или наранена кожа.

бисквити, портокалов сок, сосове. Както и за предпазване на храните от слънчева светлина.

Най-разпространена е под формата на прах и може да се купи в биомагазините или в обикновените хранителни магазини. Необходимо е да се съхранява в плътно затворен съд на хладно, тъмно и сухо място. Свежите корени куркума се съхраняват в хладилник, а на таблетки се продава като хранителна добавка.

## α-Lipomax

60 капсули

● Алфалипоева киселина

● Фолиева киселина



**Доказан ефект при:**

- Диабетна полиневропатия
- Добавените витамини B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> и фолиева киселина облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването
- Изразен антиоксидантен ефект

**ECOPHARM**

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

## FLEX CODE® PREMIUM

### ЗА ЗДРАВИ СТАВИ

**ФЛЕКС КОД ПРЕМИУМ**

е високоефективна хранителна добавка в подкрепа на ставното здраве.

Действа комплексно, с бърз и продължителен ефект. Продуктът е подходящ както за самостоятелен прием, така и в комбинация с НСПВС.

**ТОП продукт**

**25-50 ДНЕВНИ ДОЗИ**



Производител:  
"Хербамедика" ЕООД, гр. София,  
ул. Иван Сусанин 45, вх. Б

www.herbamedicabg.com  
www.flexcode.bg

**търсете в аптеките и на**  
**www.lifestore.bg**



**Бойка ВЕЛИНОВА**

Когато у нас се готвим да си разменяме марте-  
нички и да посрещаме пролетта, в южното  
полукуълбо е есен. Тогава във винените райони  
на Аржентина предстои големият празник на  
гроздобера (Вендимия), който почита местната  
култура и обичаи и съперничи на две други  
световни сезонни фиести – карнавалите в Рио  
и Венеция.

# Вино и фиеста в подножието на Андите

**П**ристигаме във винената столица на Аржентина Мендоса след дълъг полет от Мадрид през Буенос Айрес и забелязваме само, че лозята почват буквално от пистите на летището. В „спестените“ няколко часа разлика се наслаждаваме на удобствата на посадата (хотел в историческа сграда) в класически колониален стил – старинна атмосфера, мебели, картини, патиос (вътрешни дворове) с богата растителност, ромон на фонтани. Вечерта излизаме да поразузнаем наоколо без карта и предварителни намерения и имаме шанса на новачка – в един от лъскавите местни винени барове ни канят на дегустация, по време на която ще се снима клип.

Веднага се чувстваме добре дошли

## в сърцето на тази световна винена дестинация,

където има почти 900 изби и виненият туризъм формира 70 на сто от местния доход. Най-доброто време за посещение е периодът февруари-май и всяка от многобройните местни туристически агенции ще ви предложат различни пакети. Особено по времето на Вендимия всички те имат свои програми и чествания, затова изборът съвсем не е лесен. Можете и да направите своя селекция от изби и да тръгнете на обиколка с наета кола и шофьор, но три дни са абсолютният минимум за трите винени района край Мендоса – Lujan de Cuyo, Uco и Maipu. За да получите пълна представа от кухнята на аржентинското винопроизводство, изберете по една модерна, една комерсиална и една семейна изба във всеки от дните. Пътуването до тях е по шосета, покрити от огромните корони на посадените край тях дървета: така гроздето стига до винарската преса в защитен от жаркото слънце тунел.

## Първата стъпка за близка среща с течните еликсири

обаче е обикалянето на винените барове в града – навсякъде ни посрещат сомелиери, които разказват за достойнствата на отделните изби и реколти, как да познавате качествено вино, кое си струва или не да купите. Ако останете на платена дегустация, ще ви разкажат още за историята на винопроизводството в Аржентина, тероара, букета, вкусовете и ароматите, ще опитвате и ще се наслаждавате.

## На рецепцията на хотела

винаги можете да попитате къде биха ви препоръчали да вечеряте – в Мендоса има места за всеки вкус и джоб, но тапас с местни продукти и вино от най-наложилите се тук сорт малбек са класика. Тук задължително трябва да опитате и сладолед, с който потомците на италианските преселници се гордеят. Хапнете още една класика – dulce de leche (сгъстено, карамелизирано подсладено мляко), което се продава в буркан в магазина. За коктейл след вечеря идете в някой от десетките барове на улица Aristides Villanueva, където можете да общувате с местните, а и с хора от цял свят.

## В района на Мендоса виненият туризъм процъфтява,

затова си направете резервациите няколко месеца предварително: ще имате сигурност за настаняването, а и пакетната цена чрез местна агенция ще е по-изгодна, отколкото да плащате всички елементи от тура си поотделно. Поне хората, заети с туризъм, говорят английски, но ползването на испански значително ще улесни общуването ви в целия испаноговорящ свят.

За гроздобера и празненствата в Мендоса всяка година се стичат над 70 хиляди души.

## 80-ата Вендимия

(чества се тази година и ще продължи до 8 март) дава още по-голяма заявка за десетте дни, преливащи от спектакли и веселие. Тя традиционно отново е посветена на усилията и труда на мендосинските винари. Фиестата започва с церемония по освещаване на гроздето и благодарност за добрата реколта, естествено придружена с пийване на младо вино (тази година домакини са „Сан Карлос“ в долината Уко, на 1,5 часа от Мендоса).

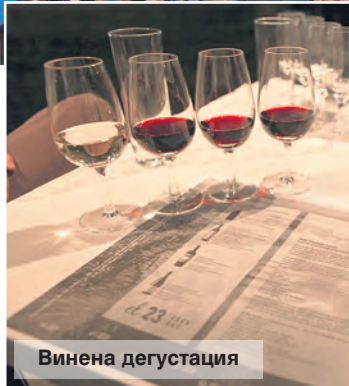
Следва Via Blanca –

## бялата процесия на кралиците на красотата

и техните подгласнички от 18-те провинциални департамента,



Парадът на красавиците



Винена дегустация

възкачени на огромни светещи платформи, винаги е в петък вечер. Те преминават сред тълпите (топлото време предразполага към леки летни дрехи и сандали), прашат целувки на почитателите и мятат лакомства, а след тях боклукът се разсипва бързо-бързо, за да се възстанови нормалният трафик на града. Парадът приключва на една от най-емблематичните улици на Мендоса – „Сармиенто“.

На следващата сутрин започва друго уникално шествие – Carousel, в което участват красиво декорирани файтони, върху които са красавиците, танцьори с местни носии, отделно са гаучосите, яхнали конете си. Маршрутът започва от централния парк „Сан Мартин“, а хората си носят съваеми столове, сядат и наблюдават жизнерадостния парад.

## За 5 март е предвиден основният суперпищен спектакъл

с участието на повече от 1000 местни и гостуващи танцьори и артисти и зрелищни илюминации пред 20 хиляди зрители. Тогава ще бъде коронована измежду красавиците и Кралицата на Вендимия 2016. За разлика от събитията в предишните дни, това е платено (в туристически офис или онлайн, цени 20-50 щ.д.).

В следващите 3-4 дни спектаклите на живо се повтарят, за да могат да ги видят повече хора, но с вече избраната кралица. Мястото на провеждане е огромният класически амфи-

театър, който блести с различен дизайн всяка година, пак в парка „Сан Мартин“. Личността на Хосе де Сан Мартин е от най-уважаваните и почитани по тези земи: генералът води въстанията за независимост от Испания и е национален герой на Аржентина, Чили и Перу, както и първи президент на Перу.

## Какво още да правим тук?

Непременно посетете Museo del Area Fundacional (открит през 1993 г.), който се намира върху руините на мястото, където на 2 март 1561 г. испанският капитан Педро дел Кастийо основава Мендоса. Точно триста години по-късно мощно земетресение разрушава града до основи, след което той е построен наново (на 2 км югоизточно) с широки улици и много просторни площи и градини, където хората да могат да останат при турсове. В резултат това е един от най-приятните за разходки градове в Аржентина. Останките на града дълго време са били място, където се е провеждал пазарът, но сега са обособени като исторически музей на града. Към билета са включени и аквариумът и Музеят за модерно изкуство.

## Аржентинската кули-нария е във възход

и освен задължителното посещение в ресторанта на местния топготвач Франсис Малман можете да се насладите и на кулинарното изкуство на изгряващите звезди Надя Арон и Пабло дел Рио, което излиза от наложения образ емпанади - аржентински стейкове и скара.

## През тукашната есен снеговете от Андите пълнят реките

и езерата и на дневен ред е рафтингът. Пейзажите и преживяването са неповторимо зареждащи. Времето през февруари-март е сухо и слънчево, затова някои предпочитат да правят велотурове в околността. Популярни са експедициите за опознаване на Андите – изкачване на стратовулкана Маипо, прескачане до съседно Чили и дори покоряване на първенеца Аконкагуа.

Преживяването в Мендоса можете да обогатите и с гостуване в ателиетата на известни местни художници като Гонсало Антон и Мема Роша.

## ПРАКТИЧНО ИНФО

### ПРОВИНЦИЯ МЕНДОСА

се намира в западната централна част на Република Аржентина, в подножието на най-високия връх на Андите – Аконкагуа. „Земята на възможностите“, както я наричат, има територия 148 827 кв. км и население 1,7 млн. души. Населението на Мендоса отразява имигрантските вълни през последните 150 години, когато в страната са приети 7 милиона души – най-много в цяла Латинска Америка. През 1914 г. преброяване е показало, че една трета от населението на провинцията е от предимно европейски произход. Преобладаващата религия е католицизмът, а над 98 на сто от населението на провинцията е грамотно.



Музеят на Мендоса

През провинцията преминава т.нар. Corredor Bioceánico Central (централният коридор, свързващ двата океана, Тихия и Атлантическия), който е най-важната артерия през Южна Америка. Главният град на едноименната про-



Винен бар в Мендоса

винция, Мендоса, отстои на 1000 км от столицата Буенос Айрес и на 400 км от столицата на Чили – Сантяго. Стремелът на местното управление е да превърне Мендоса в логистичен център на целия южен район на материка.



КВАРТАЛ БЛИЗО ДО ГОЛЯМ ГРАД ХУМОРИСТИЧНА ПОВЕСТ ОТ Б.АПРИЛОВ

УКРЕПЛЕНИЕ В ДРЕВНО-ГРЪЦКИ ГРАД ЗНАК ЗА НЕИЗВЕСТНА ВЕЛИЧИНА

ОТВЕРСТИЕ В ТАНК ЗА ВЛИЗАНЕ ГОЛЯМА РЕКА В СИБИР

ПАКОСТИ, БЕДИ

КАНАПЕ

ИТАЛИАНСКА ПОП ПЕВИЦА

ГРАД В ЯПОНИЯ НОС НА ЙОНИЙСКО МОРЕ

РУСКИ САМОЛЕТИ КОСМОС,СВЯТ КАНАДСКИ ФИЗИК 1862-1948

ШАДРАВАНИ

ТИТЛА НА МОНАРХ

ЛЯТНА КОШАРА ЗА ОВЦЕ

ЕЛЕМЕНТАРНА ЧАСТИЦА

ХИЩНИК ПОДОБЕН НА ЛЕОПАРД МАРКА ИТАЛИАНСКО КАФЕ

НАШ ИЛЮЗИОНИСТ НАША ПОП ПЕВИЦА ФУТБОЛИСТ НА „БЕРОЕ“

МУЗИКАЛНА НОТА ОБЕЗБОЛЯВАЩО ЛЕКАРСТВО СЕЛО В ОБЩ. ГЪРМЕН

ЧАСТ ОТ КОСТЮМ

КИТАЙСКИ ТИГАН

ИЗКУСТВЕН МЕЖДУНАРОДЕН ЕЗИК

КОРАБНО КОРМИЛО

ФРЕНСКИ АВТОМОБИЛИ

РАЗКАЗ ОТ СТОЯН Ц. ДАСКАЛОВ

ЕДИН ОТ ДВАНАДЕСЕТТЕ АПОСТОЛИ

КУМИР

СТОЛИЦАТА НА ЕСТОНИЯ ГЕРОЙ ОТ ФИЛМА „МОМЧЕТО СИ ОТИВА“

РЕЧНА РИБА, КАЛЕНИК

АМЕРИКАНСКА РОК ГРУПА

ЕСТОНСКИ ПЕВЕЦ, БАРИТОН 1920-1975 АУДИЕНЦИЯ

НОЩНА ПТИЦА

СТОЛИЦАТА НА ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

НАШ ХУДОЖНИК 1896-1978

СЪДЕБЕН ЗАЩИТНИК

ОПЕРА ОТ ДЖ. ВЕРДИ НАША БИВША СЪСТЕЗАТЕЛКА ПО ШОРТТРЕК

СТОЛИЦАТА НА ТУРЦИЯ

ТЕЛЕФОНЕН ПОВИК

ГОЛЯМ ТРОПИЧЕСКИ ГУЩЕР НАРОДНИ ПЕВЦИ В КАЗАХСТАН

ПО-ГОЛЯМА СЕСТРА

ГРАД В СЕВЕРНА ИРЛАНДИЯ

РУМЪНСКИ КОМПОЗИТОР 1881-1995 „ЕДИП“ МАРКА ПРАХ ЗА ПРАНЕ

НАШИТЕ ТЕЛЕФОННИ АПАРАТИ НИСКОСТЕБЛЕНИ ПАЛМИ В ИНДОНЕЗИЯ

ГЕНЕРАЛЕН ДИРЕКТОР НА БНТ

РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ

ИСПАНСКО ЯСТИЕ

ВИСОЧИНА НА ПРАВИЛНА ПИРАМИДА РЪКОВОДИТЕЛИ НА УНИВЕРСИТЕТИ

СТРЪМНА СКАЛА,ЗЪБЕР

ГЕРОЙ НА ОМИР „ОДИСЕЯ“

ЛЕХИ ЗА НАПОЯВАНЕ

ЖИЛИЩЕ НА МРАВКИ

ЛЕКОВИТ ИЗВОР КРАЙ МАНАСТИР

СЕЛО В РУСЕНСКО

РАЗКАЗ ОТ ЦАНКО ЦЕРКОВСКИ

ФРЕНСКИ ПИСАТЕЛ 1828-1905 ЗВЕЗДА ОТ СЪЗВЕЗДИЕ ТЕЛЕЦ

СТАРА ПАРИЧНА ЕДИНИЦА НА ЛАТВИЯ

МОТИВ, ПРИЧИНА

ПРИТОК НА РЕКА ДУНАВ НАР.СЪБРАНИЕ В СПАРТА НЕПЪЛНОЦЕНЕН ЗАМЕСТИТЕЛ


РЕЗЮМЕ НАШ ГРАД В РОДОПОТЕ ГЕРОЙ ОТ ФИЛМА „КОМБИНА“

ДОМАШНО ЖИВОТНО

ГРАД В АФГАНИСТАН

РЕКА В КАНАДА

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ МИНА НЕШЕВА



РЕЧНИК : АДРОН, АКАСИ, АНОТАЦИЯ, АТЕРА, ОРИСАНИ

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 7:

**ВОДОРАВНО:** Ар. Роб. „Малка нощна музика“. Ени. Лиотон. Онилин. Масаж. Актрапид. Етамин. Кери (Марая). Табак. Суета. Авокадо. АТА. Ад. Инирида. Марс. Иск. Драми. Арсенова (Долорес). Йодиди. Нуклони. Аконитин. Исиот. ТУ. Ето. Ава. Афиш. РЕНО. Еко (Умберто). Албери. Икилик. Висоти. Калина. Енот. Каленик. Лактат. „Опората“. Етана. Уат (Джеймс). Следа. Оператор.

**ОТВЕЧНО:** Атамани. Ла. „Малката русалка“. Литбарски (Пиер). Баку. Кора. Село. ЕЛТА. Атака. Нотариат. Сноп. Дион (Селин). Финт. Онис. Свити. Дупка. Уши. Ол. Ана. Кефе. Ранет (Егон). Синод. Мита. Лора. Кула. „Рита“. Зима. Ек. „То“. Сини вир. КЕН. Кап. Нона Йотова. Рам. Кимоно. Илер. Акариди. Есета. Беседи. Итаконат. Народ. Дивотино. Хижи. Атина. Икар.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор  
Петър Галев

Отговорен редактор  
Светла Фотева  
s.foteva@health.bg

Редактори  
Галина Спасова  
Румен Леонидов  
Илияна Ангелова  
Лиляна Филипова

Репортери  
Георги Бираджиев  
Мирослава Кирилова  
Кристина Пешина

Наблюдател  
Акад. Григор Велев

Графична концепция  
РЕМЕ-син

Предпечат:  
Веселка Александрова,  
Росица Иванова

Коректор  
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

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

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

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

Издава Хелт ЕООД

Реклама: ХЕЛТ МЕДИЯ  
София, тел.: 0889/588 578,  
m.popova@health.bg

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



# Chondrosave®

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

**ECOPHARM**

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в  credoweb™  
HEALTH EXPERTS





# Роналдо е по-обичан от Меси

Нападателят на „Реал“ Мадрид Кристиано Роналдо поставя нови рекорди не само на футболния терен. Португалската суперзвезда е много популярен в социалните мрежи и сега записва името си като първия спортист в света, който има 200 млн. последователи в социални мрежи като Фейсбук, Туитър и Инстаграм.

Всеки ден почитателите на футболиста се увеличават средно със 135 000. Във Фейсбук той има 109,7 млн. последователи, в Инстаграм - 49,6 млн., а в Туитър - 40,7 млн. За сравнение неговият голям конкурент Лео Меси има 120,8 млн. във Фейсбук и Инстаграм, а в Туитър все още няма свой микроблог.

Популярността на Роналдо отскоро нарасна и в гей средите. Футболистът на „Реал“ често отскача на гости в Мароко при своя познат Бадр Хари и от известно време се носят слухове, че португалецът е интимен приятел с прочутия марокански кикбоксър.

## Легенда на турския футбол влиза в затвора заради Ердоган

Бившият нападател на турския национален отбор по футбол Хакан Шукур може да влезе в затвора за четири години заради обидата, отправена в социалните мрежи към президента на страната Реджеп Ердоган. Прокуратурата в Истанбул е предявила обвинение към 44-годишната легенда. Според наказателния кодекс на югоизточната ни съседка за такова провинение максималното

наказание е 4 години затвор, а ако е публична обидата, наказанието може да бъде увеличено.

Шукур е играл за италианските „Интер“ и „Парма“, за местния „Галатасарай“ и английския „Блекбърн“. С екипа на Турция нападателят има 112 мача с 51 гола, като е най-добрият реализатор в историята на футбола в страната. През юни 2011 г. влезе в местния парламент от дясната Партия на справедливостта и развитието.

За отбелязване е, че в средата на месеца турският съд вкара в затвора за 28 месеца 24-годишната журналистка Хилял Калафат за обидата на Ердоган във Фейсбук.



цените са валидни от 01 до 07 март

**Любовта минава през храната**

**1.39**  
специална цена за 2 броя

1 кг

Кисело мляко „Опицвет“  
3.6%, 400+100 г

**3.49**  
4.49  
22% НАМАЛЕНИЕ

Охладено пиле  
кг, тарелка

**5.79**  
кг

Свински котлет

**3.79**  
4.79  
21% НАМАЛЕНИЕ

Краве сирене „Лудогорие“  
кг

**0.39**  
0.59  
34% НАМАЛЕНИЕ

Локум „Ивел“  
140 г, обикновен, роза

## Променят квалификациите във Формула 1

Всички отбори във Формула 1 единодушно гласуваха за промени във формата на квалификациите. Това се случи на среща в Женева, като новият регламент влиза в сила

още в началото на сезона, чийто първи старт е в средата на март. Тези поправки окончателно ще бъдат утвърдени по време на Световния съвет на ФИА, който ще е на 4 март.

Сесията на квалификациите остава един час, като ще е разделена на три части, но пилотите ще бъдат на пистата и в трите, докато не бъдат елиминирани. Q1 ще трае 16 мину-

ти. След първите седем минути най-бавният пилот ще бъде пратен в бокса окончателно. След това на всеки 90 секунди пилотът с най-слабо време ще бъде елиминирен, докато не останат 15 коли.

След кратка почивка ще започва Q2, която ще продължава 15 минути. Правилата за отпадането ще бъдат абсолютно същите, но те ще започнат да действат след шестата минута. Така в края на сесията ще има останали 8 пилоти.

Финалната част, Q3, ще продължава 14 минути, но състезателите ще започнат да отпадат от петата минута нататък. Накрая ще останат двама, които ще се борят за полпозишъна в продължение на 90 секунди.

