



**Виждате данъчните промени през 2017-а**

На стр. 6



**Какво постигнахме за 10 г. членство в ЕС**

На стр. 4

**Actavis**

Светът на модерния човек

Брой 1 (220), 10 - 16 януари 2017 г. (год. V)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

Цена 50 ст.

www.jivotatdnes.bg

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Димо Алексиев, актьор:

**Българите сме прекалено търпеливи**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Защо хората търсят Асоциация „Активни потребители“

На стр. 5

И с малко пари може да се инвестира изгодно в акции

На стр. 9

Софийският университет промени изпита по български

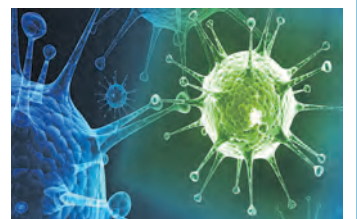
На стр. 10

Разликите между трудовия и гражданския договор

На стр. 16

## ЕПИДЕМИЯ

Учен от БАН отрича възможността у нас да се получи опасна комбинация между щамовете на сезонния и птичия грип.



**Съветите на вирусолога акад. Ангел Гълъбов за разпознаването и справянето с грипа**

на стр. 23

## ВОДЕЩИ ЛЕКАРИ

**Проф. Здравко Каменов, ендокринолог:**



Човешката сексуалност е застрашена от негативния натиск на интернет. От какво зависи благополучният интимен живот -

на стр. 19

**33 години след катастрофата на „Ту-134“ край Кривина**

Въпросите остават много повече от отговорите. Разказа на първия очевидец на трагедията пред „Животът днес“ виждате

на стр. 13



## ИНОВАЦИИ

**Достъпно изследване на кръвта показва има ли неподозиран риск от инфаркт и инсулт.** Оказва се, че нормалните стойности на кръвното и на холестерола не са достатъчна гаранция за сърдечносъдовото здраве. За новото значение на познат биомаркер

на стр. 24



## ПО СВЕТА

САЩ

## Калифорния иска самостоятелност

Членовете на движението Yes California, които настояват за Calexit (от California и Exit), представиха предложението си за референдум в офиса на генералния прокурор на щата. Конкретният повод е победата на Доналд Тръмп. Жителите на Калифорния, които традиционно гласуват за демократите, останаха крайно недоволни от успеха на републиканците. Луис Маринели, един от лидерите на движението за отделяне на Калифорния от САЩ, вече предложи в щата да се открие посолство на Русия. През септември миналата година той посети Москва, където се срещна с местни антиглобалисти, които заявиха, че Калифорния има право на самостоятелност. Според допитванията повечето жители на щата са готови да гласуват за отделяне от САЩ.

Активистите от Yes California планираха референдумът да се състои през 2019 г., но победата на Тръмп ги подтикна да се замислят за Calexit в по-близко бъдеще.

Калифорния е най-населеният американски щат. В него живеят 40 милиона души. Става част от САЩ през 1850 година.



КИТАЙ

## 180 паметника напомнят за Мао

По повод 123-тата годишнина от рождението на Мао Дзъдун активисти преброиха около 180 паметника в цялата страна, издигнати по време на „културната революция“. Десетки хиляди китайци се отправиха към родното място на лидера в Шаошан, провинция Хунан, за да отпразнуват паметната дата и да се отдадат на носталгични спомени.

През 1967 г. в университет Цинхуа в Пекин беше поставена огромна статуя на Мао Дзъдун, което даде старт на масово производство на паметници, увековечаващи личността на китайския вожд. По това време съществува и специален стандарт. Височината на самата фигура трябва да бъде 7,1 м, което е свързано с датата на основаване на китайската компартия (1 юли 1921 г.), а целият паметник – 12,26 м. Това символизира рождената дата на Мао (26 декември 1893 г.). От 1967 до 1969 г. са били издигнати над две хиляди паметника на Мао. През 1980 г. обаче ръководството на Китай публикува инструкция за борба с култа към личността и много паметници са били премахнати. Днес са останали около 180.

РУСИЯ

## Произвегоха последния ЗИЛ



По повод 100-годишнината на московския завод беше произведен последният камион с легендарната марка ЗИЛ.

Заводът е открит през 1916 г. Тогава се е наричал АМО и е произвеждал едни от първите автомобили в Руската империя. През 1931 г. съветската власт преименува завода на ЗиС в чест на Сталин и той започва да произвежда не само товарни, а и леки автомобили. След 25 години името му отново е сменено, този път на ЗиЛом, в знак на признателност към директора му Иван Лихачов. След 2000 г. предприятието запада и произвежда все по-малко камиони, а щатът е съкратен от 100 на 49 работници.

На мястото на завода ще бъдат издигнати жилищни сгради, офиси, инфраструктурни обекти, спортни зали, храмов комплекс, административни здания и паркове.



ФРАНЦИЯ

## Появи се първото „слънчево шосе“

Във Франция откриха първото в света „слънчево шосе“, павирано с панели на слънчеви батерии, защитени от смола. Те могат да осигуряват достатъчно електроенергия,

за да зарежда уличното осветление на малкото нормандско градче Турувр. Шосето е дълго един километър е и покрито с 2800 кв. м фото-волтаични панели. Разходите по проекта са 5 млн. евро и са осигурени от държавата. Министърът на енергетиката Сеголен Роаял обяви, че е подготвен четиригодишен план за национално развитие на идеята за „слънчеви шосета“, като вече са в ход проекти в Западен Бретан и Южна Марсилия.

Около 2000 автомобили използват и проверяват здравината на новия път в Турувр всеки ден. Възможностите на иновационния проект вече се проучват в Германия, Холандия и САЩ.

Недостатъкът е, че разположените хоризонтално панели произвеждат по-малко електроенергия от наклонените и цената ѝ е по-висока в сравнение с тази, произвеждана от слънчевите панели по покривите.

## И У НАС

## Топъл обяд и по-малко стрес

Светла ФОТЕВА

Празниците продължават да пулсират в слепочията на съществена част от сънародниците ни, но това в никакъв случай не може да мине за новина. По-скоро е традиция. Отбелязахме Коледа и Нова година подobaващо, почетохме няколко светци с пълни спешни отделения, бедствени положения, алкохолни изпарения зад волана, обрани домове. Както вече споменах, нищо ново под родното слънце. Не че и то беше особено щедро в края на годината. Място за хленчене и тъжни вопли обаче няма, защото винаги се намират обитатели на планетата, които са по-зле от нас. Ким Чен-ун в Северна Корея е накарал християните в страната да празнуват рождения ден на баба му

Ким Чен-сук вместо Коледа. И много севернокорейци се преклониха пред „Свещената майка на революцията“, като посетиха гроба ѝ. Така че, докато на иконите не сме видели лика на нечия баба, да се снишим и да се настроим по-оптимистично. А повод колкото щеш. Отупахме от паяжините самочувствието си на божи създания и позалъскахме състраданието си покрай Хитрино. Няколко милиона лева потеглиха към окаяното селце, но като си помисля докъде ще стигнат, кой знае защо ме наляга песимизъм. Въпреки че на човек не му трябва много, особено ако няма нищо. Не знам какво означава терминът „хора в неравностойно положение“, но в Кюстендил точно те са получили по един хранителен пакет за празниците. Сигурно от българи в равностойно положение. Друг път ще разсъждаваме

над този социален казус. Сега е време за даване и... взимане. Някои се облажиха от щедрото предновогодишно харчене на държавни пари, други, като закъсалите гласоподаватели във Велико Търново, Пазарджик и Панагюрище, се уредиха с топъл обяд. Те сигурно също са от онези - неравностойните. Казва ли ти някой? Идат избори. Тогава тази дилема ще отпадне.

Друг обаче проблем е на път да бъде елиминиран - духовното обедняване на нацията. В Благоевградската библиотека са влезли книги за 63 хил. лева. С около 20 % пък са се увеличили приходите от продажба на билети в Регионалния исторически музей в Кюстендил. Повече би ни зарадвала новина за спад в безработицата или скок на инвестициите в тези региони, но все отнякъде трябва да се почне. От друга

страна статистиката твърди, че неграмотните имат по-малък шанс на трудовия пазар, от което обаче не следва, че родните богаташи са особено начетени.

Колкото до негативните прогнози за новата година, там нещата са доста мъгляви. „През 2017 г. ще има четири ретроградни цикъла – тя започва с първия, който е от 19 декември до 8 януари. Той е ретрограден в Козирог - откъм документи, административни дела, затова и всичко в политиката се обърка...“, съобщи астроложката Оксана Хорват-Станчева, за която се твърди, че е една от най-изтъкнатите у нас. Това за политиката си е факт. Какво обаче ще произлезе от него, тепърва ще видим.

Дано станем свидетели на една малко по-друга година. Тя едва ли ще е по-лоша, защото май няма накъде. Така че оптимизмът сам се

налага. Черногледството може само да ни причини стрес. А вредата от него за пореден път потвърди и в ефира на Нова телевизия топкардиологът доц. Сотир Марчев. „Тази седмица, ако знаем световните новини, почина актрисата, изиграла принцеса Лея от Междузвездни войни, а на следващия ден почина майка ѝ. Това е ясен пример как стресът и напрежението много повече ни пречат от това, което ядем и пием“, каза той.

Изводът е очевиден: *яжте, пийте и не изпускайте дистанционното на живота от ръцете си. Сменете програмата, когато се опитват да ви манипулират и наставляват, изключете телевизора на властта, когато алчността и глупостта нагледно представите ви за социална, хуманна или поне нормална държава.*

Успех!



## В епицентъра на медиите

Няма значение дали терористът е от кюрдски произход или от „Ислямска държава“, източникът се явява Сирия и много силното ангажиране на Турция в гражданската война там. Моментът за терористичния удар в новогодишната нощ е избран в празничния ден за Турция и за гостите на страната. Мишена, изглежда, са чужденците, гостите на Турция. Става въпрос за нападение в клуб, който е много популярен. Ако се вярва на информацията, че нападателят е бил облечен като Дядо Коледа и в чувала за подаръци е носил оръжие, изглежда и като удар срещу християнските ценности.

Проф. Владимир Чуков,  
„24 часа“

В този акт има по нещо от „Батаклан“, по нещо от Ница и по нещо от коледния базар в Берлин, а именно желанието да унищожиш смеха, радостта, удоволствието и споделената компания. Желание да окървавиш нещо цивилизовано, да го уязвиш, да го накараш да изпадне в ступор от страх. Не просто терор от фанатизирана и уродлива вяра в извършването на подвиг, а терор срещу модерния човек и неговите навици. Заради това, че е къс от модерността, Истанбул преживява онова, което тресе Европа. Ще го преживяваме и всички ние, които искаме да сме модерни - тоест свободни! Олеле, ужас, земетресение - наричник за отразяване.

Румен Скрински,  
Actualno.com

„Ще разгоня фамилията на вашата дяволска веселба“, си казва сигурно съвременният терорист преди акция. И предпочита места, където се събират много хора. А много хора се събират най-често за празнуване по концертни зали, клубове, курорти, стадиони.

# Тероризъм в Истанбул

Терористът в Истанбул по Нова година постъпи по същия начин - избра моден клуб. Пълен с представителна извадка на празнуващия свят - изключително пъстра по национален, религиозен и етнически състав, но обединена от общото чувство: „Ние приемаме света такъв, какъвто е, и се опитваме да му се радваме при възможност“.

Който ходи с бомба или автомат днес по света с цел терор, мисли другояче: „Не приемам света, какъвто е. И не му се радвам. И на вас няма да дам да му се радвате“.

Бойко Ламбовски, „Сега“

Атентатът в Истанбул изпрати куршум в алианса на цивилизацията. Това е жестоката истина. Най-важното в момента е да не се поддадем на паниката и да влезем в играта на тези, които са осъществили атентата. Последният атентат в Истанбул се различава много от останалите и точно там е подписана смъртната присъда на „Ислямска държава“.

Георги Димов,  
„България он еър“

Няма друга нощ в годината, в която да не тържествува надеждата. Хората по целия свят посрещат календарната година с пожелание за здраве. Този път думата мир със сигурност е била една от най-споменаваните по всички краища на света.

Истанбул окървави надеждата. Тероризмът удари отново. В добре избрано време и на добре избрано място.

Няма значение дали това е дискотека в Истанбул, в която атентаторът е облечен като Дядо Коледа, или коледен пазар в Берлин.

Редакционен коментар,  
Fakti.bg

Освен тези 180 изстрела към 800-те души има и няколко много силни изстрела към цялото човечество. Има го гадното изречение, че терорът е голям бизнес. Посланието е към цялото човечество - в най-хубавата първа новогодишна вечер е - ние пишем дневния ред на 2017 година. Дали ще има нова модерна световна война, при която всичко ще минава от терора през медиите, с последващите послания, това подлежи на тълкуване.

Илхан Андай,  
Нова телевизия

На 1 януари 2017 г. беше поредният кървав акт в Истанбул. Тероризмът нанася тежки удари върху властта в Анкара и лично на Реджеп Ердоган. Нанася се и удар върху един от най-печелившите сектори в турската икономика - туризмът. Турският народ се травмира не само политически и психологически, но и икономически. Естествено е обикновените турци все по-често да си задават въпроси. И да търсят отговори. В крайна сметка става ясно, че терористичните актове в Турция целят разклащане и отслабване на властовите позиции на Реджеп Ердоган.

Боян Чуков, a-specto.bg

Ужасяващият терористичен атентат в нощния клуб „Рейна“ в Истанбул беше предизвестен много преди стрелките на часовниците да започнат да отброяват последните минути на 2016 година. През изминалите седмици шарлатани, наричащи се „имами“ и „ходжи“, сипеха в социалните мрежи огън и жупел срещу новогодишните празненства. И без капчица свян обявяваха привържениците на западния начин на живот за „неверници“, превръщайки ги по този начин в потенциална мишена на атентати. Терорът ще продължи. Затова въпросът не беше дали, а къде ще ударят въоръжените радикални ислямистки терористи в новогодишната нощ.

Баха Гюнгор, Дойче веле

Турция се превърна в страна, която не може да опази живота на своите собствени граждани или на чуждестранните си гости, независимо дали те са туристи или дипломати. Сега тя може да се конкурира с Ирак или Афганистан по отношение на честотата на терористичните атаки и броя на жертвите.

Това не е единственото нещо, което ускорява плъзгането на Турция към категорията „страсти от третия свят“. Това не е и просто усещане за несигурност или нестабилност, които ни заобикалят. Това е чувството на безнадеждност - характеристика на зле управлявани страни от третия свят - което е ключов показател за това накъде върви Турция. А това, което буди особена загриженост, е фактът, че чувството на безнадеждност се превръща във все по-разпространено сред младите поколения.

Барчин Ъънанч,  
„Хюриет дейли нюз“

## ПОСОКИ

### Долу снега!



Петър ГАЛЕВ

Вече съм убеден, че виртуалната реалност сериозно е променила и физическите ни възприятия за действителността. Всичко, което е различно от подредения екран, мигновения досъп до информация, услуги и забавления, започва да ни се струва бедствие. Така се получи за пореден път и тези дни. Заживяхме с такова очакване за катаклизъм, все едно никога посред зима не сме имали сняг, виелица и минус 20. Но явно не само високите технологии, даващи чувство за постоянен и пълен контрол на ситуацията, са ни изкривили. Защото в други държави са още по-напред в това отношение, а не правят обществена трагедия от всяко задръстване, буря или залежаване. Преди Нова година пътувах с кола от Краков до Закопане - темен известен зимен курорт. 80 километра ги взехме за 3 часа заради огромния трафик. Как нито един не се изнерви, не надмина колоната в насрещното, не премигна с фарове и не натисна клаксона. След това местни хора ми обясниха, че всеки предвартелно знае каква ще е ситуацията по празниците и си прави сметката иска ли да пътува и колко време ще отнеме това. Нито една медия не отрази „трагедията“! При нас се намесва едно особено психологическо състояние. Обичаме да сме недоволни от неща, за които не се чувстваме виновни лично. В представите ни държавата е длъжна да държи природата под юзда и да ни осигури условията за придвижване и живот, на които обичайно сме свикнали. Не ни интересува, че това реално няма как да стане. Нито обикновено правим нещо за собственото си улеснение - като смяна на гумите, вериги, въздържане от път без спешна причина. Длъжни са ни и туйто. Е, успяхме да побъркаме администрацията - хвърля луди пари на вятъра, да не каже някой, че зимата ги е изненадала... Богатска работа.

## СТОП КАДЪР



Гаиди огласиха Клуба на фоторепортера при откриването на поредната изложба на Асен Великов „Различната България“



# След 10 години в ЕС – какво постигнахме, какво не успяхме?



**Огнян Златев, ръководител на Представителството на ЕК в България**

## Най-важно е, че сме част от едно по-голямо семейство

Членството в Европейския съюз е едно от най-големите достижения в историята ни. Българските граждани оценяват значението и ползите, които има този факт за самите тях и за ежедневието им. Това, че имат възможността свободно да се движат на територията на целия съюз, да работят и да усядат, децата им да могат учат не само в България, да се ползват от финансовите и всякакви други

ресурси, това са големи постижения. И не на последно място, че България равноправно участва във вземането на всички решения в ЕС. Много са събитията, които можем да отворим за тези 10 години. Чувството, че сме част от едно по-голямо семейство. Това е най-силната икономика в света и най-важният политически играч на глобалната сцена. Може би всички тези подобрения в ежедневието си живот, които

всички ние искаме да усетим, не се случиха по най-бързия възможен начин. Но и това ще стане. Всичко зависи от нас. Тези трансформации, през които минава страната ни, стават бавно. 10 години не са кратък период, но не са и много дълъг на фона на цялата история. Не мога да се сетя за някоя държава в света, колкото и да е силна тя, която, образно казано, да е отишла от едната крайност в другата.



**Юлияна Николова, директор на портал „Европа“**

## Ще се чувстваме по-европейци, ако се справим сами

Нека първо да си пожелаем разумна година. Предстоят важни избори в много държави, включително и България, предстоят важни за бъдещето на Европа решения. Не мога да споря за това, че България остава най-бедната държава в Европейския съюз според доходите и БВП на глава от населението. Но ако започнем от 1997 г., когато излезе „План 2000“ и започна подготовката за преговори с ЕС, БВП на държавата ни беше 28% от средния за Европа, а сега вече сме почти 50%. За тези години, въпреки че останах-

ме най-бедни, повишаваме благосъстоянието си. Това, че другите повишават БВП по-бързо от нас, е само и единствено наш проблем. Това, че получаваме най-малко в Европа за собствения ни труд, е заради едни дълго нерешавани проблеми, висока ресурсоемкост, ниската ефективност на труда в България. За съжаление, там нямаме съществено подобрение на показателите. Когато започнахме преговорите за членство, ни казаха, че дори след годината, когато ни приемат, ще ни трябват едни 20 години, за да имаме чувството,

че сме част от този европейски клуб. За съжаление, като че ли ние точно ще стигнем до границата. Не фондовете са основното, което получава България. Ние получаваме достъп до правене на политика на едно много високо ниво. Не могат с вълшебна пръчка отвън да ни направят държава. 10 години са достатъчно време, за да сме разбрали, че ако ние не се преборим с корупцията, за ефективната съдебна система, няма кой отвън да дойде и да ни я направи. Ще се чувстваме по-европейци, ако се справим сами.



**Васил Василев, председател на Общобългарския комитет „Васил Левски“**

## Не бяха защитени интересите на България

България е получила нещо, но е загубила много повече. Ако погледнем върху целия процес, основната причина, че ние не успяхме да почувстваме в пълна степен добрите страни и ползите от членство в ЕС, то е заради некадърното преговаряне на условията за нашето членство. Нашите преговарящи, представители и правителства – като се започне от Иван Костов и се свърши със Сергей Станишев, имат много голяма вина за това, че в процеса на преговаряне не бяха защитени интересите на България. Бяха направени твърде много пропуски и отстъпки, с които членството в много случаи

се превръща в бремене. Неспособността на управляващите, включително и тези, които са на власт днес, да защитят националните интереси пред останалите 27 страни от общността води до това, че в оценките за членството има много отрицателни елементи. Проблемът е, че самият ЕС върви към разпад. Това се дължи на егоизма на отделните страни и най-вече на старите страни членки. ЕС за много от тях е като една нова колониална империя, най-вече на Франция и Германия, и се е превърнал в поле, в което всеки гледа как може да отнеме нещо от другия

или да се възползва от негови слабости и затруднения. Затова идеализираният образ на ЕС като организация, която ще помогне на България да реши своите проблеми, да развие своето производство, да подобри условия за живот на своите граждани, се оказа химера. Единствената полза са някакви средства, които той отпуска, но ги отпуска по начин, по който българските власти не са в състояние да оползотворят. Или ги оползотворяват в минимална степен.



Най-много са сигналите срещу доставчиците на ток, парно, вода и мобилните оператори

# Клиентите все по-често търсят правата си

● С Богомил Николов, председател на Асоциация „Активни потребители“, разговаря Христо Николов

Господин Николов, новините от вашата асоциация винаги провокират интереса на българите, защото все по-актуална става темата за качеството на услугите и на продуктите, предлагани на нашия пазар, както и правата на клиентите. Какви са основните изводи от най-новия тест, който сте правили – на лютеницата?

- Изследвахме 12 купени от пазара лютеници плюс 3 домашни, за да направим сравнение с продукт, в който със сигурност няма нишесте.

Първо ще кажа хубавото: търсехме целенасочено дали има вложено рапично вместо слънчогледово олио и не открихме. Също така не се натъкнахме на вложена тиква и нейната употреба вероятно ще се окаже някакъв мит.

Лошото обаче е, че браншовият стандарт, приет преди 5-6 години, допуска влагането на захар и нишесте, което не е толкова добре за потребителя. В много от пробите количеството захар е даже повече от позволеното и най-лошото е, че тя се влага усилено в лютеницата, предназначена за деца. Захарта и глюкозата по принцип водят до привикване.

Макар че сигурно е инцидентен случай, в една от пробите открихме дори олеамид. Това е токсично вещество, употребяващо се в производството на пласт-

маси и машинни смазки, неговото действие е като наркотик. Ние уведомихме прокуратурата за тази проба. Откритото количество е доста голямо и в никакъв случай не може да се дължи на пластмасовите бидони, в които сигурно се е държало доматиеното пюре. Предполагам, че просто партията е била замърсена с машинно масло, което е доста вероятно, като имаме предвид, че основно у нас се използва доматиено пюре, произведено в Китай. В тази държава стандартите не са чак толкова високи както в Европа.

- Как ще защитите доверието в тестовите, които провеждате?

- Много е просто – ние следваме утвърдени с десетилетия в развитите страни практики. Никога не приемаме проби от производителя. Поставяме се в обувките на потребителя и купуваме анонимно от магазинната мрежа образци от продукта. След това ги даваме в утвърдени лаборатории, които използват стандартизирани методи. Така че всяка друга лаборатория, в която отиде същата проба, ще изкара същия резултат.

- Вие изследвахте кисело мляко, краве сирене, майонеза. Случвало ли се е някога производител да ви осъди, че му уронвате престижа?

- Засега не, но няма да се изненадам, ако някой



опита. Наши колеги в Западна Европа са ми казвали, че често ги съдят. Но повечето дела са неуспешни за производителите.

Всъщност тестовите са един от най-силните инструменти за пораждаване на доверие. Ние не ги правим с цел да накърним нечий интерес, а за да могат потребителите да взимат най-информирани решения на базата на неща, които сетивата им не са в състояние да установят. Или пък самата стока е такава, че практически няма как да установите нейните качества.

Ще ви дам пример – искате да си купите прахосмукачка, но държите водещият показател да е каква прах се отделя от нея, защото е всеизвестно, че никой филтър не задържа на 100% болюците. В магазина няма как да разберете това, колкото и да четете етикетите. Това се доказва само с лабораторно изпитване, направено от трета, независима страна.

Всъщност така се компенсира един от основните недостатъци на пазарната икономика – информационната асиметрия. Затова и много правителства, особено

но в Европа, субсидират такива тестове и изпитвания. Защото това поражда доверие в пазара, което в днешно време е доста разклатено.

- Вашата асоциация съществува от 1999 г. Поинформиран и по-търсец правата си ли е българинът днес в сравнение с преди 18 години?

- Със сигурност средният българин е много по-информиран днес. Но пък и пазарът вече е много по-сложен, отколкото тогава. През 1999 г. имаме 1 мобилен оператор с 3 тарифни плана. Сега всеки от трите има десетки планове. Самите продукти станаха много по-сложни. Договорите за услуги са вече такива, че дори дипломирани икономисти и юристи не ги разбират напълно. Това е много неприятна тенденция. Не само в България, тя е световна. На потребителя се показва „сиренце“, но от другата страна го чакат 50 страници клаузи, които не знаеш кога точно ще се изправят срещу теб.

- Кои са най-често срещаните оплаквания, с които хората са идвали в асоциацията през 2016 г.?

- Най-много са оплакванията се от доставчиците на ток, парно и вода плюс мобилните оператори и ползващите финансови услуги. Сравнително по-малко са рекламациите на стоки, предимно бяла и черна техника.

Но пък нашият пазар е много зле като цяло с поддържането на стока в гаранция. Аз самият не разбирам защо толкова много сервиси практикуват задържането на продукта за 30 дни, докато отстранят повредата, при положение че става въпрос за нещо, което може да се свърши за един ден. Те се възползват от законовия текст, в който се казва „до 30 дни“. Защо обаче не се опитват да намаляват времето? Имам чувството, че го правят нарочно, като че ли се подиграват на хората. За да ги откажат да си търсят правата. Също като нашите политици, които се опитват да отвратят всички граждани от политиката, за да им остане само зависимият и контролиран вот, с който са свикнали да боравят.

От друга страна обаче, като че ли понякога не забелязваме, че през последните години държавната Комисия за защита на потребителите успя да промени десетки договори, като премахна от тях неравноправните клаузи. Не забелязваме и добрия интернет, който ползваме в България в сравнение дори с развити западни държави.

Бих отбелязал обаче, че хората идват доста късно в асоциацията, което може да обезсмисли сигнала им, особено при финансовите услуги. Не бива, когато виждаш, че не можеш да платиш навреме вноската си, да се криеш и да дойдеш да се оплакваш чак когато са те подгонили.



■ Асоциация „Активни потребители“ е обработила около 5000 жалби на потребители за цялата 2016 година.

■ Неправителствената организация има 9 приемни извън столицата. Те са в Пловдив, Варна, Русе, Велико Търново, Разград, Сливен, Пазарджик, Кюстендил и в София-област.

■ Три мащабни теста на стоки е направила през 2016 г. организацията – на краве сирене, майонеза и лютеница, както и десетина проучвания с таен клиент на услуги.

■ От 2017 г. асоциацията започва да

предлага и безплатно арбитражно производство в защита на потребителите. От това право те могат да се възползват само ако подадат оплакване в срок до 3 месеца след събитието.

■ От 2017 г. Асоциация „Активни потребители“ започва да превежда и публикува за България данните на световната система за проучвания на продукти ICRT, която класира стоки според техните качества.

■ В youtube има специален видеоканал на асоциацията, в който се публикуват видеоклипове с различни съвети за потребителите.



Мирослава КИРИЛОВА

**Отминаха коледните и новогодишните празници и отново дойде време да се замислим за по-праг-**

**матичната, но неизбежна страна на живота, като плащане на данъци, осигуровки, разпределяне на заплати и пенсии. В първия брой на вестник**

**„Животът днес“ за 2017 година обобщаваме основните промени в данъчните закони, в бюджетните разпоредби и акцизи, които влизат в сила.**

### ● Минималната работна заплата става 460 лв.

Сред най-важните промени, приети в бюджета за 2017 година, са увеличаване на минималната работна заплата с 40 лв. – от 420 на 460 лева. Промяната влезе в сила от 1 януари. Намеренията са минималната работна заплата да запази този размер през 2018 и 2019 г. Детските надбавки остават без промяна. По 37 лева месечна добавка за деца ще получават домакинствата, чийто доход на член от семейството не превишава 400 лева. Семействата с две и три деца ще получават съответно по 85 и 130 лева. Месечната помощ за отглеждане на дете с увреждания между 50 и 70% ще бъде 350 лева, а с увеличаване на степента на увреждането държавната подкрепа също нараства.

### ● Най-ниските пенсии също тръгват нагоре

Увеличават се заплатите на учителите с около 8% от началото на новата година, нарастват и някои социални плащания. Важно за работници и работодатели е, че се повишава осигуровката за фонд „Пенсии“ с един процентен пункт. От 1 януари 2017 г. влизат в сила промени в условията за пенсиониране, според които необходимият осигурителен стаж за право на пенсия при жените ще е 35 години и 4 месеца, а за мъжете - 38 години и 4 месеца. Минималният размер на пенсията за осигурителен стаж и възраст от 1 юли става 165,25 лв. От 1 януари до 30 юни най-ниската пенсия остава както и досега 161,38 лв.

### ● Данъчните декларации ще се подават само онлайн от 2018 г.

Годишните данъчни декларации и за бизнеса, и за физическите лица ще се подават само онлайн от 2018 г., т.е. за доходите, придобити след 1 януари 2017 г. За физическите лица няма да се изисква електронен подпис, а персонален идентификационен код (ПИК), който се издава срещу лична карта безплатно в клоновете на Националната агенция за приходите (НАП). Важна промяна е, че след като бъде въведено онлайн декларирането, ще отпаднат отстъпките, които в момента по закон могат да ползват фирмите и физическите лица за подаването на декларации през интернет.

Според Министерството на финансите с тази мярка ще бъде намалена вероятността от допускане на грешки в данъчните декларации и последващите посещения на гражданите в офисите на агенцията за уточнения и нанасяне на корекции. Съвременният начин на комуникация с данъчните власти обаче има и противници. „Преминаването изцяло към подаване на декларации по електронен път според мен е погрешно, защото ще затрудни много от хората, които не са наясно с онлайн попълването и изпращането на документи. По-възрастните, които по-често изпитват затруднения, ще бъдат принудени да използват професионални услуги, което ще се отрази на портфейла им. А те всъщност са най-съвестните данъкоплатци“, коментира пред в. „Животът днес“ Кирил Тупаров, управител на голяма счетоводна къща в Пловдив.

# Кои са основните данъчни и бюджетни промени за 2017 г.



### ● Отстъпки за банкови разплащания

Въвежда се нова данъчна отстъпка за хората, които получават заплатата си по банков път и плащат 80% от разходите си по същия начин. Те ще могат да ползват данъчно облекчение в размер на 1 на сто от дължимия за година данък върху общата годишна данъчна основа, но не повече от 500 лв. Според финансовото министерство с въвеждането на тази мярка физическите лица ще бъдат стимулирани да използват безкасови плащания, което от своя страна ще помогне да се повиши отчитането на оборотите на търговците и ще подобри изсветляването на икономиката.

### ● Променя се редът за корекция в данъчната декларация

Друга промяна е, че през 2017 г. хората вече могат да подадат коригираща декларация за доходите си в срок до 30 септември, ако са допуснали грешка в декларацията, която са пуснали в първоначално определения срок до 2 май (30 април е неделя, а 1 май е официален почивен ден). Ако годишната данъчна декларация се подаде до 31 март по интернет и налогът се плати до 2 май, се ползва отстъпка от 5% от данъка за довносяне, но не повече от 1000 лв.

„Тази опция за поправка на грешки в декларацията от самите физически лица и фирми е положителна стъпка. До този момент процедурата беше доста бавна. При откриването на пропуск в декларацията си лицето или фирмата уведомяваха НАП, която пък има 30-дневен срок да реагира и да коригира финансовия резултат на лицето/предприятието и да преизчисли дължимия данък. Сега се предлага гражданите и фирмите сами да правят

това, като подадат нова декларация с коректните данни до 30 септември“, разясни счетоводителят Кирил Тупаров. Той обобща, че въведените корекции в данъчното законодателство са козметични и не променят нещата из основи. Тупаров се надява, че окончателно ще бъде отхвърлен скандалният проектозакон за адвокатурата, който беше одобрен на първо четене в средата на миналата година и предвижда адвокатите да станат задължителен посредник в отношенията на фирмите с всички държавни органи. Според проектозакона само адвокати, а не счетоводители, юрисконсулти или куриери, ще имат право да носят и получават документи от НАП, НОИ, НСИ, Булстат, БНБ, Инспекцията по труда, общините и останалите административни служби, както и да внасят финансови отчети или други документи в търговския, имотния и други регистри. За нарушение на тази разпоредба се предвижда глоба от 1000 до 5000 лв., която ще влиза директно в бюджета на адвокатските колегии вместо в държавната хазна. „Проектозаконът, приет на първо четене тихомълком, беше пълен абсурд и резултат от умелата работа на адвокатското лоби, надявам се да бъде отхвърлен окончателно“, каза още Тупаров.

### ● Хазартните игри остават без данък

Друга промяна е, че няма да се облагат наградите на ученици, които са получени при участието им в олимпиади и конкурси. Данък върху доходите ще се плаща обаче за печалби на стойност над 30 лв. от игри, които не са хазартни. Без данък, както и досега, остават печалбите от хазартни игри.

Прието е намаляване на прага за плащания в брой до 5 хил. лева. В момента ограничението е до 10 хил. лв.

Промените в Закона за данъците върху доходите на физическите лица предвиждат хора, получили доходи от източници в чужбина, да ги декларират годишно. Дължимият данък ще се определя в годишната данъчна декларация и ще се внася в срок до 30 април на следващата година.

Народните представители приеха и възможност за подаване на годишна данъчна декларация от наследниците на починали лица.

### ● Вдига се акцизът на цигарите

Измененията в Закона за акцизите и данъчните складове предвиждат промяна в съотношението между специфичния и пропорционалният акциз за цигарите. Специфичният акциз ще бъде увеличен от 70 на 101 лв. за 1000 къса, като едновременно с това се изменя пропорционалният акциз поетапно за достигане на минималните нива на облагане, валидни за Европейския съюз, до 1 януари 2018 (27 на сто от продажната цена за 2017 и 28% от продажната цена за 2018 г.). Размерът на акциза не трябва да е по-малък от 168 лева за 1000 къса от 1 януари 2017 и не по-малък от 178 лева за 1000 къса от 1 януари 2018. В момента размерът на акциза е не по-малък от 161 лева за 1000 къса. Според експерти с новото поскъпване на акциза на цигарите тези от средния ценови клас ще струват с около 15 стотинки по-скъпо.

Парламентът реши на физическите лица, които държат, предлагат, продават или превозват акцизни стоки без данъчен документ, да се налага глоба, не по-малка от 1000 лева при първо нарушение, а при повторно - не по-малка от 2000 лева. На юридическите лица и едноличните търговци ще бъде налагана имуществена санкция за не по-малко от 2000 лева, а при повторно нарушение - за не по-малко от 4000 лева.

### ● Пада ДДС за дарени храни

Храни, дарени до 30 дни преди изтичането на срока им на годност, от 1 януари тази година вече няма да се облагат с ДДС. Продуктите трябва да имат маркировка „дарение, не подлежи на продажба“ и то да не е повече от половин процент от годишния оборот на дарителя. Приетите текстове в парламента уреждат и правилата за транспортиране и съхранение на дарените храни. По данни на Българската хранителна банка всяка година се унищожават над 670 хиляди тона хранителни продукти, а даренията са средно 270 тона, или по-малко от половин процент от брака. В същото време над милион и половина българи живеят в бедност.



# Като губим Връзка с корените, объркването е неминуемо

● С Димо Алексиев разговаря Галина Спасова

**Зодия Лъв. Своенравен, атрактивен, нестандартен, чупещ клишета, раздаващ се безмерно, защото не може иначе - Димо Алексиев има немалко кино и тв роли, запомнящи се театрални превъплъщения, носител е на „Аскеер“ за изгряваща звезда (за Калигула във Варненския театър, 2009). Но както често става, голямата известност идва заедно с успешен сериал - а Димо Алексиев привлече вниманието още с първите епизоди на „Откраднат живот“. И колкото повече се развива образът на младия д-р Генадиев, толкова по-убедително, истинско, органично е актьорското присъствие на Димо Алексиев.**

Мисля, че ако е успешна тази роля, се дължи на целия продукт. Екранът е доста различен от театъра. Докато там става нещо в момента и после изчезва, камерата успява да запечата момента и да го възпроизвежда. Което има плюсове и минуси. Специално за тази роля - човек има в себе си всичко. Въпросът е дали умееш да изваждаш на преден план нещо и да „прибираш“ останалите. Една роля сама за себе си какво е? Когато е част от цялото и всяко нещо си е на мястото, това прави истинската магия и кара хората да съпреживяват. Това е нещо, което публиката желае и харесва.

В театъра това в момента липсва. Оголено е. Едни хора се обличат в костюми и си казват лошо текста... А истинският театър е друго нещо, той е илюзия и трябва да те накара да мислиш, да продължиш да живееш с видяното, да разсъждаваш върху него. Има объркване. Особено когато основата, върху която се гради, е по-въздушна. Все повече го забелязвам - когато хората губят връзка с корените си, объркването е неминуемо. Масово явление е - всички знаем какво става в образованието, какво е положението в здравната система... Изкуството няма как да не страда. Много е лошо, когато се прекъсне връзката с това, което е било. Жалко е, когато голям и стар народ изчезва. И нищо не прави. Това е много характерно. Силата на българина е на маса, след второто канче с вино или ракия няма равен на него. И на сутринта всичко е същото. Много сме търпеливи, този ген е дълго селектиран.

**- Трябва да има важна причина да си кръстен на прапрадядо си Димо.**

- Да, починал е на 110 години, бил в добро здраве, но поради нехайство получил инфекция от убождане. Надявам се да имам неговите гени, но това никой не знае. Всички от страната на майка ми са много сърчни, строили са сами, правили са сами, а пък при мен не е точно така, но се оправям с това, което имам.

**- Разучих, че в готвенето си сръчен. Кое е коронното ти блюдо?**

- Да, приготвянето на храната със

сигурност е едно от нещата, в които можеш да проявиш въображение, да експериментираш. Аз експериментирам с подправки. Търся да ги съчета така, че да не се изключват една друга, да се усещат и никога да не натежи. Коронният ми десерт са еклерите - те стават най-бавно, туткаво е, а най-бързо се изяждат. По принцип внимавам какво ям. Обикновено булгур, киноа, варива, които не изискват много време, а съдържат всичко важно. Обичам броколи на пара. Не съм вегетарианец, но избягвам месо. Ям все още риба. Има много причини да не се яде месо, в България особено. Но някои хора продължават да ядат кренвири и маргарин!

**- Като малък, а и досега сестра ти те нарича умалително не мече, зайче и т.н., а топло яйце...**

- Можеш да разбереш какво моята кака има предвид, когато държиш свареното яйце. Тогава усещаш топлината, която пълзи в теб. Тя казва, че съм потъпък от другите в семейството. В същото време яйцето е много чупливо, освен ако не е добре сварено. И не знаеш къде точно му е слабото място. Живеем далеч един от друг, не можем да общуваме често, но когато съм имал много тежки моменти, ако не са били сестра ми и майка ми да ме поддържат в скъпо-то ми хоби, може би нямаше да издържа толкова дълго. Защото имам доста неблагодарна професия. Актьорите винаги са били робини.

**- А моментите, когато това „хоби“ те прави щастлив?**

- О, винаги има такива моменти, иначе защо изобщо го правиш? Това, което те прави щастлив, е да видиш, че нещо има смисъл. Малко е франкенщайнска историята. Защото, като получим един сух текст, думи, ние трябва да ги облечем в плът и кръв, да ги съживим. Така че, когато начинът, по който съживяваш думите, се харесва на хората, това би трябвало да те радва. Същинската радост ще дойде, ако всички тези, които се радват на екранната ми изява, влязат и в театъра. Телевизията е нещо чудесно, но не може само с това. Театърът започва да става все по-елитарно изкуство. Не

говоря за трубадурските пиески, които са сковани на четири стола и обикалят села и паланки. Но хората не искат да гледат нещо, което ще ги натъжи. Искат нещо лекичко, да се смеят, това се търси.

**- Имаш ли любима роля в театъра?**

- Със сигурност много ми липсва Калигула. Като получиш „Аскеер“, това е гаранция, че година няма да имаш друга роля. Някак си се смята, че си взел своето и... „хайде сега да дадем път на друг“. Тази награда ми беше полезна, за да мога да си платя парното, но от друга страна - дълго няха никакъв ангажимент. Затова се и преместих от Варна. Това беше голямо представление и ако не бяха дребните характери да го погубят, вероятно още щеше да се играе.

**- Как и къде си учиш ролите?**

- Навсякъде, където се чувстваш добре, уютно и спокойно - това може да е на пейка в парка, на поляната, докато пътуваш... Зависи и от това дали сега се запознаваш с ролята, или трябва вече само да я развиваш, да фантазираш. А какво означава да учиш роля? Учи се текстът, а ролята се изработва, мисли, фантазира. Когато дойде моментът да я изиграеш, въображението ти вече е готово, действията и може да ти „подава“ неща.

**- Имаш сцени в „Откраднат живот“, които създават впечатление за пълна импровизация.**

- Хубавото на този проект е, че отначало, докато разберем точно какво правим, имаше доста свобода и това се запази във времето. И режисьорът, и операторът се вслушват в актьора, което е много ценно. Това прави процеса взаимен. Не да налагаш диктаторски своите гениални измислици, а когато подаваш нещо, да ти връщат топката и да се получава играта. Ние сме едни големи хора, които си играят.

**- Как поддържаш физическата си форма?**

- Не си падам по фитнес, предпочитам по-комплексните движения. Да се активизират всички мускулни групи, това прави хармонията. Старая се да правя прости упражнения, които може всеки да прави. Всеки трябва да се грижи за физиката си, защото тялото е така създадено, че се ражда меко и с годините се втвърдява, като всяко дръвче. Така че ако не полагаш усилия за неговата мекота и гъвкавост, рано или късно ще ти изиграе лоша шега. Аз от време на време правя асани от йога, сам. В група е по-мотивиращо, но истината е сам въщи. Както и с много други неща - хубаво е в група, но ако не работиш сам, не става.

**- Кой те зароби за риболова?**

- Същият, който е заробил и майка

Като д-р Генадиев  
в сцена от  
„Откраднат живот“



Силата на българина е на маса, след второто канче с вино или ракия няма равен на него

ми. Нейното семейство в Русе е имало лодка, излизали са по Дунав, ловили са сомчета. За съжаление, това детство, което е имала майка ми, днес е почти невъзможно. Като малък прекарвах летата в Кнежа - много горещ през лятото и много студен през зимата град. И моят спомен е как дядо ми ме взима от Червен бряг с трабанта (дотоам имаше теснолинейка) и веднага отиваме на риба. Всъщност вече си казвам, че е доста варварско да изтезаваш рибите. Защото аз ловя хищници, като обикновено се използват други живи примамки - рибки, жабки. Събраха ми се доста тъжни неща напоследък и съм станал по-мекушав, жалостив.

**- Какво те напряга най-много?**

- Тази алчност за материалното, която ни заобикаля, брутална безскрупулност, егоизъм. И това се вижда навсякъде. Набира сила една, бих казал, каста на интересни, за които другите нямат никакво значение. Важно е те да трупат, да трупат. А никой не носи нищо на оня свят. Нашата доброта, гостоприемство и други добродетели са митове днес. Въпреки всичко все още се срещат отворени, чистосърдечни хора по селата, които може да имат няколко картофа, но ще ги поделат с теб.

**- Има ли лудория от юношество, за която още не си се осмелил да си признаеш?**

- По-скоро като се връщам доста назад, се чудя кой е този Димо, с когото съм съжителствал. Доста неща е сътворил... Но не, при всички случаи не бих си ги признал, те не са за говорене, та камо ли за признаване. Но най-хубавото е, че колкото и буйна да е една ферментация, тя преминава. Ако майка ми не беше толкова гигантски търпелива, не знам как щях да прекарам този период - от ранен пубертет до...

**- Достатъчно поумнял ли си на 33?**

- Да, най-малкото съм извървял пътя от тотално невежество и чалга до нормалната музика. Като малки всички сме правили глупости. Въпросът е дали успяваш да извадиш нещо от тях и това да те промени. Защото имам познати, които вече 15-20 години вървят по един път и единственото, което се променя, е, че стават по-дебели. То и в професията ни е така. Има актьори - пак за „ученето“ на ролите, - които учат ролите и ако нещо леко промениш, спират и не знаят как да продължат.



Милен КИРИЛОВ

Изминалите празници ни донесоха много положителни емоции, но и купища ненужни подаръци, които надлежно прибрахме в шкафовете, без да имаме намерение някога да ползваме. Някои ги преподарили или дариха за благотворителни каузи. Все повече хора обаче се осмеляват да поправят „грешката“, като решат да върнат непотребната вещ. Това каза пред в. „Животът днес“ директорът на Европейския потребителски център в България Игнат Арсенов.

Според Арсенов възможността да върнем подарък, който е купен през интернет, е по-лесният вариант, отколкото ако е взет от обикновен магазин. Това е така, защото всяка стока, която е закупена онлайн, може да се върне на продавача в 14-дневен срок. Това е минимумът, който важи за цяла Европа. В интернет има и много търговци, които обявяват едномесечен и дори двумесечен срок за връщане. Доста от тях и сега предлагат тази възможност за коледните и новогодишните подаръци. Офертата обикновено е до края на януари.

Най-хубавото при онлайн пазаруването е, че не дължим каквито и да било обяснения за това, че връщаме стоката.

# Сменете подаръка, ако не го ползвате

**Експертите съветват да внимаваме с т.нар. временни сергии – трудно ще успеем да заменим стоката, камо ли да си върнем парите!**

По-голям проблем обаче е, когато сме купили вещь за любим човек от магазин. „Затова, ако сме от страната на този, който подарява, е важно да попитаме търговеца дали е склонен и дали има политика да връща пари, ако предметът не се хареса на човека, на когото подаряваме. Трябва да се интересуваме дали се налага да се плащат някакви такси или неустойки. Имайте предвид, че след като купим нещо на място, търговецът не е длъжен да ни върне парите, ако му кажем, че закупеното просто не ни харесва и се отказваме. Идеята е, че преди да купим стоката, е трябвало внимателно да прегледаме и обмислим дали ни харесва или не, дали ни трябва“, категорични са от Европейския потребителски център в България.

**Ако при закупуване на стока търго-**



**вецът поеме ангажмента да я подмени с друга,**

с ваучер или да ни върне парите, а после не изпълни обещанието си, това се смята за нелоялна практика, която подлежи на санкция. Това припомниха от Комисията за защита на потребителите към Министерството на икономиката. От там уточниха, че ако решим да махнем етикета и надписите, това ще ни попречи да върнем обратно стоката.

Дори продавачът да няма политика да връща парите, можем на добра воля да го помолим да ни замени продукта. Ако новият е по-скъп от този, който не искаме, шансът да го подменим с желаната подарък е по-голям, защото е в интерес на продавача.

**„Не трябва да ползваме подаръка, който ни е ненужен.“**

Тоест, ако са ни подарили например обувки, не трябва да ходим с тях навън или да извъртим няколко пранета с чисто новата пералня. Ако става въпрос за дреха или сако, могат да се разопаковат и облекат и ако не ни стават, да ги приберем обратно. В противен случай, ако ги носим няколко дни, ще си проличи. Затова стоката трябва да бъде изпробвана така, че да не се нарушава търговският ѝ вид, да не я увреждаме с драскотини, зацапвания, изпирания и пр., категоричен е Игнат Арсенов. Обяснението е просто – в такава ситуация търговецът едва ли ще върне парите или замени стоката, защото вероятността след това да я продаде на друг спада драстично.

Експертът от Европейския потребителски център припомни златното правило:

**„Замяна на продукт или връщане на пари може да има само ако върнатата стока е в абсолютно същия вид, в който е купена!“.**

Има и стоки, които от чисто хигиенна гледна точка е почти или напълно невъзможно да бъдат върнати, тъй като след това търговецът едва ли ще може да ги продаде. Сред тях са епилатори, машини за коса, уреди за къдрене, които могат само да се включат, за да се разбере дали работят, но не и да се използват.

„Наскоро имаме случай с подарък – косачка за трева, закупена през лятото. Човекът я изпробвал, но не му харесало как коси. Няма собствена задвижваща система, била на „клон“ и трудно се косяло. Проблемът там беше, че косачката е върната на търговеца така, както е използвана, дори без да е измита! В този случай продавачът отказа да върне косачката и след намесата на нашия център сумата беше възстановена, но частично“, даде за пример Арсенов.

**Без значение откъде и какво пазаруваме е важно да изискваме касова бележка.**

Без нея не можем да докажем произхода на покупката и нямаме право на никакви претенции.

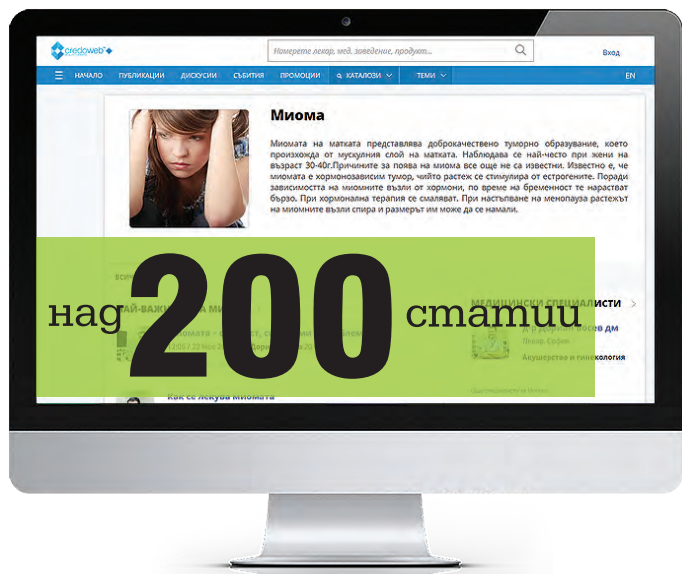
Експертите по защита на потребителските ни права са категорични, че не бива да страдаме от скрупули и би трябвало без проблем да кажем на човека, който ни е подарил дадена вещь, че не ни е нужна. Според тях, ако обясним, че бихме искали да я заменим, роднината, приятелят или колежата не би трябвало да се разсърди, а напротив, да се зарадва, че искаме да си вземем нещо, което наистина ще ни хареса.

**Затова най-добре е, когато подаряваме някаква вещь, да пазим касовата бележка и да я предложим на човека, когото сме искали да зарадваме.**



**На Credoweb.bg ще намерите  
Всичко по темите:**

**миома, кисти на яйчниците, детоксикация,  
главоболие, грип, кашлица**



- ◆ Статии за симптоми, диагностика и лечение
- ◆ Видео съвети на водещи лекари
- ◆ Контакт с търсения от Вас лекар
- ◆ Болници и медицински центрове, към които да се обърнете

**Експертна информация на  
CredoWeb.bg**



CredoWeb помага на пациента да избере лекар, стоматолог, медицинско заведение, аптека. Свързва медицински специалисти, институции, организации. Предлага експертна информация за здравето и интерактивна комуникация.

**Регистрирай се безплатно! Не отлагай!**



Мирослава КИРИЛОВА

В началото на годината обикновено е време за равностметка на свършеното през изминалите 12 месеца, а защо не и за промяна, която ще помогне на портфейла ни, оттам и на самочувствието ни.

Ниските лихви по депозитите през последните години карат все повече хора да се замислят как да намерят алтернатива за спестяванията си.

Предлагаме ви няколко варианта за инвестиция с различна доходност. Материалът не е препоръка за покупко-продажба или инвестиционна консултация.

## Спестявайте във взаимни фондове

Взаимният фонд е колективна инвестиционна схема, която обединява парите на много вложители. Със средствата купува и продава различни ценни книжа и печели от мащаба на тези инвестиции. Инвестирането може да е в акции, облигации или комбинация от тях. Парите във взаимните фондове са професионално управлявани и всеки инвеститор притежава пропорционален дял от портфейла съобразно вложената сума. „Лихвите по депозитите карат хората да търсят някакви алтернативи. Ето защо през последните години определено се увеличава интересът към взаимните фондове. Погледнато в дългосрочна перспектива, инвестирането в акции връща най-добра реална доходност, измерена спрямо инфлацията, средно годишно между 8 и 10%. Този финансов инструмент е достъпен за хората, защото минималната инвестиция в различните фондове варира. При някои е просто цената на един дял, който може да е 1 евро, 50 евро, 1000 евро и т.н.“, обясни за екипа ни Бистра Коцева – ръководител отдел „Връзки с клиенти“ в управляващото дружество „Карол Капитал Мениджмънт“.

Експертите в бранша съветват най-често клиентите с малки средства, а и не само, да инвестират в т.нар. спестовен план, тоест да внасят по 100-150 лева месечно в план, който е структуриран от три различни фонда – нискорисков, балансиран и рисков. Според профила на клиента и неговия хоризонт той избира в кой от фондовете какъв дял от средствата си да инвестира. „Този подход на инвестиране всеки месец на малки средства дългосрочно много съществено намалява колебанията на



портфейла. Представете си, че имате 10 000 лева и тогава ще бъде много важно в кой момент ще ги инвестирате, защото средата може да е променлива и да има риск от сериозен спад от цената на актива или фонда, който сте избрали. Ако внесете тези пари обаче на малки суми всеки месец, така дори пазарът на акции да пада, съществено ще намалите риска, защото всеки месец с една и съща сума ще купувате по-голям брой дялове на по-ниска цена и така вашата средна покупна цена няма да е както при една еднократна инвестиция. В един момент при спад на пазара ще може да излезете дори по-бързо на положителна доходност, отколкото някой, който е инвестирал еднократно повече средства“, каза Бистра Коцева. Тя развенча мита, че вложенията във взаимни фондове могат да бъдат на 100% изгубени. „Това е абсолютно погрешно. Има фондове с различен рисков профил. Инвестирането във взаимни фондове е вложение в някакъв портфейл, в който има множество компании. В този смисъл дори в някои от тези компании да има проблем, когато има диверсификация, тоест максимално разпределение на средствата и намаляване на риска от това какво ще се случи с една компания, то тогава клиентът няма как да загуби изцяло спестяванията си“, убеден е финансовият консултант.

## Имотите и земеделската земя също са печеливш вариант

Имотите стават все по-привлекателна алтернатива за увеличаване на доходността от вложените средства. През последните две години пазарът сериозно се раздвижи заради положителната динамика на икономиката, спада на безработицата и възстановяването от финансовата криза. Само през 2016 г. цените на апартаментите в София скочиха средно с 12%. За големите градове в страната като Пловдив, Бургас, Варна, Стара Загора и Русе увеличението е с между 5 и 9 на сто. Ето

защо, ако закупите жилищен имот в някои от големите градове, независимо дали ще го дадете под наем, или ще го препродадете, вероятно е спестяванията ви да се умножат. „Може би 30% от клиентите ни търсят да купят апартамент в София с цел инвестиция. За тях доста изгодна е и покупката на имот от частен съдебен изпълнител, защото повечето от тях притежават необходимата сума, без да теглят кредит, а цената на този вид имоти е доста по-ниска от пазарната“, каза пред екипа ни брокерката

Екатерина Стоянова.

Финансовите експерти съветват да се инвестира и в земеделска земя. За пет години средните цени на договорите за наем/аренда на земеделска земя в страната са се покачили с почти 100%. Според данни на НСИ, ако през 2010 г. арендата е струвала 23 лв./дка, то през 2015 г. средната цена като цяло в България е скочила до 42 лв./дка. Средните цени за покупка на земеделска земя пък са скочили с цели 162% - от 279 лв./дка през 2010 г. до 732 лв./дка през 2015 г.

# Инвестирането в акции е с най-висока доходност

## И изкуството може да бъде капитал

Инвестициите в изкуството все повече привличат вниманието на хора от различни сфери, които се стремят да запазят и умножат своя капитал. Покупката на картина или друго произведение на изкуството може да се окаже ефективно вложение на средства, ако е направен внимателен анализ на редица фактори, сред които уникалността на стила, качеството на обекта, както и популярността на твореца. „Композиция с цветя“ на руския художник с финско-датски произход Леополд Сюрваж например е купена за 7800 евро през 2007 г., а само 16 месеца по-късно тя е препродадена с 415% надценка за 32 400 евро. Черно-бялата картина „Две прасета“ на китайския художник Ксу Бейхонг е купена за 44 541 евро през 1998 г. 12 години по-късно цената ѝ скача с умопомрачителните 3749% и през 2010 г. сменя собственика си срещу сумата от 1 670 000 евро. Както и за много други инвестиции, така и при влагането на голяма сума пари в изкуство е добре да се посъветват със специалисти в тази сфера. В Германия дори вече има професия „кредитен консултант за отпускане на заеми за изкуство“. Това работи и Франциска Ида Нюман, която гради кариера в Берлин и наблюдава нарастващия интерес към подобен тип заеми през последните години. „Клиентите ни са различни. Частни колекционери понякога намират онова произведение на изкуството, което винаги са желали да имат, и искат да го купят веднага. Други клиенти прибавят до заеми за изкуство след житейски трагедии като смърт или развод например. Много собственици на галерии теглят заеми, за да обогатят колекциите си, а след това инвестиция им се възвръща. Случвало се е дори творци да теглят кредит, за да си купят материали и да направят свой нов проект. Едно е сигурно, изкуството е капитал, който може да се завърти, ако е в подходящи ръце“, обяснява Нюман.

## Златото винаги е актуално

Благородните метали и по-конкретно златото винаги е смятано за надежден инструмент за съхранение и увеличаване на спестяванията. През последните години цената му е доста динамична. Ако през 2011 г. стойността на една тройунция (около 31 грама) е била средно около 1900 долара, то постепенно цената му падаше и достигна 1060 долара в началото на 2016 г. Според анализатори цената на златото преди пет години е била изкуствено завишена заради спекулации и е била далеч от справедливата оценка. В момента благородният метал се търгува за 1140 долара за тройунция и е сред най-добре представящите се сред основните суровини тази година на фона на забавянето на глобалния растеж и спада на стойността на петрола. „Посъветвайте се с експерт, ако искате да инвестирате в злато. Според моите наблюдения въпреки низходящия тренд на цената на златото през последните години интересът към покупката му с цел инвестиция расте“, каза пред в. „Животът днес“ Атанас Волон, управител на фирма за продажба на инвестиционно злато, сребро, платина, родий и други благородни метали.

Така или иначе златото е доказан метод за съхранение на пари дори във времена на кризи и финансови сътресения. То е ликвиден актив, тоест лесно може да бъде продаден.

## Обучението и знанието винаги носят облаги

„Вашият най-главен актив – това сте вие самите. Вложете своето време, своите усилия и пари в обучение, подготовка и поддръжка на най-главния си актив!“ Това е призивът на световноизвестния американски специалист по продажби Том Хопкинс. Той смята, че независимо дали се записвате на курс за придобиване на някакви допълнителни умения – владеене на чужд език, сладкарство, аранжиране на цветя, шофьорски курс, фотография и т.н., дали се готвите за нова степен на образование, или просто промените навиците си в посока придобиване на нови знания или усъвършенстване на стари, то благосъстоянието ви със сигурност ще се увеличи. Всяко допълнително знание и умение ви прави по-гъвкави в ежедневието, отваря ви нови възможности за работа, реализация и придобиване на средства.



Мила ХРИСТОФОРОВА

Софийският университет след години очакване най-сетне промени входния си изпит по български език и история. И по двата предмета досега се изискваше развиване на тема.

# Алма матер най-сетне промени изпита по български

● Тест от 50 въпроса и есе вместо стандартните теми

**акцентът на изпита ще бъде върху грамотността на абитуриентите, а не върху познанията им**

по конкретни литературни творби.

Изпитът по история също ще бъде комбинация между тема и тест. И двете части са върху проблематиката и фактологията на досегашната програма, съставена въз основа на учебното съдържание по история на България за XI клас – задължителна подготовка. Оценката се изгражда според резултатите от теста и темата по шестобалната система със стъпка от 0.25 стотни.

Кандидат-студентите за Алма матер отново ще имат възможност да подадат документи онлайн. Това става на място в Софийския университет или в бюрата на фирмите в страната.

**На 11 юли 2017 г. ще бъде обявен първият етап на класирането на кандидат-студентите.**

Класираните кандидат-студенти от първия етап от 12 юли до 14 юли включително имат възможност да се запишат в специалността, в която са класирани, като не участват в следващите етапи; да не потвърдят или да не се запишат. В тези случаи те отпадат от всички класирания и губят придобитите студентски права. Незаетите от тях места се

попълват на следващото класиране. Класираните по първа желана специалност кандидати трябва да се запишат на този етап от класирането без право на потвърждаване или изчакване края на класиранията. Некласираните от този етап кандидати не подават декларация за участие в класирането и не депозират диплома за средно образование, тъй като участват автоматично в следващия етап на класирането.

**На 18 юли 2017 г. ще бъде обявен вторият етап на класирането.**

В него участват потвърдилите от първия етап кандидати, за които е възможно прекласиране в по-предна желана специалност, посочена в състезателния картон, и некласираните кандидат-студенти. Потвърждаването или записването на класираните се от втория етап кандидати се извършва от 19 до 21 юли 2017 г. включително. Непотвърдилите от второто класиране кандидати губят правото си за участие в третото класиране, което е окончателно.

Третият етап на класирането се обявява на 25 юли 2017 г. Срокът за записване е от 26 до 28 юли 2017 г. Резултатите от това класиране са окончателни.

**За четвърта поредна година в Стопанския факултет на Софийския университет като условие за кандидатстване**



за специалностите „Икономика и финанси“ и „Стопанско управление“ се приемат международно признати сертификати за ниво на езика B2 според Общата европейска референтна рамка за езици за владене на английски, френски и немски език. С международно признати сертификати за владене на английски ще се допускат до участие в класиране и кандидати за специалност „Хебраистика“.

Шест от общо 108 специалности не използват оценките от матурите вместо изпит. Това са регулираните специалности „Право“, „Медицина“ и „Фармация“ и трите специалности във Факултета по журналистика и масова комуникация – „Журналистика“, „Връзки с обществеността“ и „Книгоиздаване“.

**Тестовият прием в момента е основен начин за отсяване на кандидати в повечето наши университети.**

Единствено Софийският все още държеше на стария формат, свързан с писане на есе или тема. УНСС вече от

десет години приема с тест, в който една част от въпросите са общообразователни, а втората част са концентрирани върху литература, математика или география и икономика. Като плюс на УНСС е и това, че кандидатите решават теста онлайн, при това на няколко сесии, още от началото на ноември. Те могат да се явяват на изпит всеки месец и да тестват подобренията си умения, като накрая се признава най-добрият им резултат. Има и два кръга, на които можеш да се явиш и на писмен тест на хартиен вариант.

Всички изпити са еднакво равнопоставени, обяснява ръководството на университета. С тест приема и Нов български университет, като името на изпита там е ТОП – тоест тест за общообразователна подготовка. Той също се провежда през цялата година, като сесиите са няколко и обхващат въпроси по различните учебни предмети. Тестове има още в Югозападния и Великотърновския университет. На практика развиването на отговор на литературен въпрос бе оставено в минимален брой висши учебни заведения.



64 медала спечелиха български ученици от международни олимпиади и балканиади през 2016 година. 6 са медалите от Международната олимпиада по математика, 4 – по физика, 7 по химия, 3 – по биология, 3 – по информатика, 5 – по математи-

ческа лингвистика, 7 – по астрономия, 6 – от европейската олимпиада по природни науки, 12 – от балканиадите по математика, и 8 – от балканиадите по информатика (за старша и младша възраст).

През 2016 г. България бе домакин

## Наши ученици спечелиха 64 медала през миналата година

на XXI Международна олимпиада по астрономия за ученици от 14 до 18 години. В нея участваха 78 състезатели от 16 държави. Сред тях са най-силните млади астрономи на Русия, Китай, Индия, Италия, Република Корея. На тази олимпиада е и най-доброто представяне на България досега – освен седемте медала имаме отново абсолютен победител. Това е Бойко Красимиров Борисов

от СМГ „Паисий Хилендарски“, София, който спечели златен медал и Диплом за най-добър резултат.

През 2017 година България отново ще бъде домакин на международни олимпиади – на Балканската олимпиада по математика за ученици до 15 години и половина и на Европейска младежка олимпиада по информатика за ученици до 15 години и половина.



Хари ХАРАЛАМБИЕВ

Книгата на Димитър Бочев „Несъгласни думи“ е релефна картина на човешкото стремление към свобода. Чрез думите разбираме творческата същност на писателя. Нещо повече, думите са онзи магнетизъм, който ни свързва с неща и хора, за които не сме предполагали, че те са ни близки по участ и съдба. Четейки „Несъгласни думи“, съзнанието ми беше пронизано от мисълта, че авторът ѝ е богомолец пред словото. Това е книга на страстта, емоцията, неугасващия дух и за големите личности.

Бочев е бил наясно, че паметта е основанието за почтен живот. Той е мислещ и търсещ творец. Убеден съм, че когато е будувал над белия лист, волно или не, се е докоснал до Блез Паскал: „Не само самата истина дава увереност, но и самото нейно търсене доставя покой“. Димитър Бочев цял живот е търсил истината за нещата от живота. В книгата няма нищо измислено, камо ли преиначено. Тя е написана с кръвта на думите. В нея се срещат знакови имена, за които

# ДА БЪДЕМ БУДНИ

авторът е разказал с любов и вдъхновение, а понякога и с болка. Разбрах, че значи емигрантство, какво значи борба за достоен живот вън от пределите на отечеството. В един случай емигрантството е пристан, а в друг – болезненост, нерядко жесток натиск върху човека емигрант. И затова понякога изгарят илюзиите за щастлив и безгрижен живот. Емигрантството е страдание и вик, оголена подвижна рана. И затова щастлива емигрантска песен няма.

Когато Бочев е писал, съзнанието му е било овладяно от емоционално обогрета идея: да разкаже правдиво за хора и събития, които властно са се вселили в живота му. В същност кои са близките до сърцето му? Асен Игнатов, Христо Огнянов, д-р Желев, Тончо Жечев и най-вече убитият Георги Марков – приятелят, съмишленикът. От редовете, посветени на писателя, личи уважение към твореца, скръбта по загубата на свиден приятел. И колчем се връщам към онзи септември на 1978, когато беше извършено покушението срещу Георги Марков, толкова пъти в съзнанието ми изплуват мислите, принадлежащи на Никита Михалков: „Злото винаги е прилежно организирано“.

Амплоато на Димитър Бочев са пространните форми на повествование. Ако си послужи с езика на изобразителното изкуство, ще кажа: Бочев ни демонстрира тънка,



брилянтна словесна живопис с много дълбочина в мисловния нюанс. Големият български поет Константин Павлов казваше: „Словото е картина и музика, скулптираният от стихии камък“. Бочевите „Несъгласни думи“

са живо възплъщение на казаното от поета.

Тази книга е рожба на наслажденията в душата на нейния автор. Един мъдър творец беше казал, че писането за близки и стойностни личности е като да пишеш доноси срещу сърцето си. То е изповед, страст и вик. „Несъгласни думи“ са доказателство за изконния стремеж на човека да преследва свободата, чиято тайна е смелостта. Затова тя е белязана от напрегнатия и гъвкав пулс на мисълта.

За Бочев е в сила постулатът: Никога няма после. Животът се пише на чисто. За него достойнството е първостепенна потреба. Той притежава великолепно око за детайла и естествеността.

Чрез „Несъгласни думи“ авторът напомня основните начала на духовността: любов към ближния, търпимост и всеопрощение.

И кой знае защо, спохожда ме Евангелието на Матей: „Бъдете будни и се молете, за да не паднете в изкушение: Духът е бодър, а плътта немошна“.

Да бъдем будни!

## ВЕРА НЕДКОВА, ДАМАТА НА МОДЕРНОТО НИ ИЗКУСТВО

В края на миналата година в Националната галерия се откри представителна юбилейна изложба на Вера Недкова (1906-1996) - дамата на модерното изкуство в България.

Поводът е ясен - 110 години от рождението на тази знакова художничка, отдавна призната за безспорен класик на българския модернизъм. Сега обаче за първи път цялостно е представено изключителното ѝ творчество. Централно място в изложението е отделено на живописните платна и рисунки от дарението ѝ, което тя е направила на Националната галерия през 1995 г.

В залите на Двореца са показани общо 222 произведения, от които 137 живопис и 85 рисунки. Те проследяват хронологически пътя на Вера Недкова от Виенската художествена академия (1923-1930), през първите ѝ изложби у нас до произведения от началото на 90-те години. Голяма част от тях се показват за първи път.

Вера Недкова е родена и възпитана в интелектуална среда, дъщеря е на българ-

ски дипломат. От най-ранна възраст насочва интереса си към изящните изкуства. Още през 1933 г., докато следва живопис във Виена, осъществява първата си изява пред публика. Творбите ѝ от този период се отличават с опростена форма, чиста линия и пастелен колорит. През 1934 г. семейство Недкови се връща в България. Вера работи интензивно, създава композиции, пейзажи, портрети и автопортрети. През 1934 и 1939 г. тя организира две самостоятелни изложби в София. Става член на Дружеството на новите художници.

След средата на 40-те години Недкова трудно се вписва в настъпилите промени и вкуса на времето. В творчеството ѝ се появяват нови теми. Пейзажите ѝ постепенно преминават в композиции от селския бит и

трудова живот. Една част от картините ѝ са с много личен и интимен характер.

В началото на 60-те години, след развенчаването на култа към личността към Сталин и сталинизма, Вера Недкова отново е допусната да участва във всички изложби на СБХ. В платната ѝ се връща предишната яркост и особената жизненост на цвета. Еволюцията в творбите ѝ от този период е към по-голяма свобода. От това време са и картините, които граничат с абстракцията - съзнателно търсена линия в творчеството ѝ, която тя развива в края на 70-те и през 80-те години.

Националната галерия представя изкуството на Вера Недкова за трети път - преди това през 2001 и 2006. Настоящата изложба може да бъде разгледана до 26 февруари 2017, когато ще бъде закрыта.



## „СВЕТОГЛАС“ С НОВ АЛБУМ ПРАВОСЛАВНИ ХИМНИ

През 2012 г. излезе първият албум на „Светоглас“, наречен „Колелото на живота“, а дни преди Рождество в криптата на храм-паметника „Св. Ал. Невски“ се състоя премиерата на втория им албум - „Моление Господне“, включващ древни химни на православията.

Формацията е създадена през 2009 г. от Даниел Спасов и Милен Иванов - тогава солисти на световноизвестния хор „Мистерията на българските гласове“. „Светоглас“ е от първите български мъжки вокални формации, чиято цел е да представи богатството и красотата на старинното българско мъжко църковно и народно пеене. Новото е представянето за първи път на музикални творби от фолклорната култура, които не са звучали никога досега. Това са песни от най-стария български фолклорен пласт, полифонични творби на базата на традицията, импровизации, старинни монодични и хармонични църковнославянски песнопения.

Певците от „Светоглас“ са тенорите Даниел Спасов и Станимир Иванов, баритонът Ивайло Маджаров и басът Милен Иванов. Те имат многобройни концерти из страната, записи в БНР, участия в БНТ, самостоятелни турнета в Норвегия, Русия, Испания, Великобритания, Белгия, Италия и Колумбия. Според музикалната критика творчеството на „Светоглас“ е спонтанен израз на българската фолклорна традиция, на красотата и мистиката на старата музика и нейната съвременна вокално-сценична интерпретация.

В новия им албум чуваме образци от български мелодии, запазени чрез устно предаване, изпети с подходящия вокален стил и използващи в голяма степен исон (исо) или провлачено пеене, или дрон, българските разновидности на неовизантийските мелодии (особено откъсите от „Възхвала на Велики петък“ и пасхалния химн „Христос воскрес“, както и „Молитви на Богородица“, мелодии от руски произход (антирисагионът „Елици во Христа“) и „Владику и священноначалника нашего“ от великия кантор и композитор от XIV век св. Йоан Кукузелис (Кукузел), който е много обичан в България и неговите композиции често се изпълняват на славянски език. Той е бил много влиятелен новатор и представител на калофоничния (красив) стил на византийското пеене, а също така е светец на Православната църква.

В „Моление Господне“ са включени и нови композиции на диригента на групата Милен Иванов, написани специално за „Светоглас“. В тях е използвана техника от всички различни традиции, събрани в едно и символизиращи по подходящ начин сливането на музикални култури, които допринасят за богатото наследство от българската литургична музика. Записите са осъществени в църквата „Св. св. Кирил и Методий“ в Клисурския манастир.



# Разривят междy САЩ и Израел стига точката на кипене

Така през 1990 г. държавният секретар на САЩ Джеймс Бейкър се обърна към членовете на Комисията по външна политика в Камарата на представителите на US Конгреса в един от засега редките кризисни моменти в отношенията на Вашингтон с еврейската държава. В края на 2016 г. реч на настоящия първи дипломат на САЩ Джон Кери беляза апогея на цяла 8-годишна криза.

Малко над еднoчасовото слово на Кери прозвуча като реквием за безплодните посреднически усилия на администрацията на Барак Обама в посока мир между Израел и палестинците. Топ US дипломатът подложи на безжалостна критика политиката на Бенямин Нетаняху.

**Кери съвсем директно обвини израелския премиер,**

че с отказа си да спре градежа на еврейски селища в окупираните палестински територии обрича мирния процес на провал. Държавният секретар посочи, че целта на Нетаняху очевидно е да обезсмисли усилията към т.нар. двудържавно решение.

„Днес между река Йордан и Средиземно море живеят почти еднакъв брой евреи и палестинци, те могат да изберат да се разделят в две мирно съжителстващи държави или да останат в една, но ако се спрат на втората възможност, Израел никога няма да може да бъде едновременно еврейска и демократична държава и със сигурност мирът за него ще е само мираж“, заяви Кери.

**Той артикулира принципите, по които според него**

**„В Израел трябва да знаят, че телефонният номер на Белия дом е 1-202-456-1414. Когато решат най-после дали наистина искат мир, нека се обадят.“**



**трябва да се водят мирните преговори.**

Водещият от тях се основава на приетата през 1967 г., след победата на Израел в Шестдневната война с арабските му съседи, резолюция 242 на Съвета за сигурност на ООН. Тя задължава еврейската държава да върне превзетите от нея територии – Голанските възвишения, ивицата Газа, Синайския полуостров, Западния бряг на р. Йордан и Източен Ерусалим.

През 1993 г. водената от Ясер Арафат Организация за освобождение на Палестина се съгласи да преговора за мир въз основа на тази резолюция. До днес обаче Израел е върнал само Синай на Египет и Газа на палестинците. Голан и Източен Ерусалим са анексирани, а окупацията на Западния бряг продължава. И Кери даде да се разбере, че опитите да се спечели още земя за Израел чрез масирана заселническа политика преди създаването на граници за Палестина съгласно

териториите отпреди 1967 г. са неприемливи за международната общност.

**Според в. „Ню Йорк таймс“ държавният секретар е искал да произнесе подобна реч още преди 2 години,**

но е бил спрял от Обама, за да не се гневи допълнително Нетаняху. Кулминацията на разрыва между тях беше речта на израелския премиер в US Конгреса през пролетта на 2015 г. срещу ядреното споразумение с Иран. Тя беше възприета от Белия дом като опит за пряка намеса във вътрешната политика на САЩ с цел следващият президент да е републиканец.

Според анализатори на пръв поглед странната инициатива на Кери е предвестник на наистина значим ход на международната сцена, който се очаква поне до известна степен да смекчи негативния

ефект от очакваната рязка промяна на US политиката в Близкия изток с идването на власт на Доналд Тръмп.

**Броени часове преди речта на държавния секретар САЩ изненадващо се въздържаха**

от вето върху приета с гласовете на останалите 14 членки на Съвета за сигурност на ООН резолюция, която практически обяви за незаконни еврейските селища в палестинските територии. А малко преди встъпването на Тръмп в длъжност на 20 януари се очаква нова резолюция, която да осъди категорично политиката на Нетаняху и да послужи като основно оръдие за натиск върху Израел. Съдържанието на документа ще бъде договорено на мирна конференция в Париж на 15 януари с участието на външни министри от поне 70 държави.

Израелският министър на отбраната Авигор Либерман сравни конференцията с аферата „Драйфус“ с единствената разлика, че този път на съд не се изправя един-единствен евреин, а цялата еврейска държава.

*Тръмп засега само загатва, че няма намерение да изпълнява предизборното си обещание да бъде „неутрална страна“ между Израел и палестинците. Той първо избра за посланик в еврейската държава адвоката си Дейвид Фридман, който възнамерява да премести US посолството от Тел Авив в Ерусалим – акт на де факто признаване, че градът е само еврейски. А още преди речта на Кери посъветва в Туитър Нетаняху да стиска до 20 януари. Тогава всичко щяло да се „оправи“.*

## ПРОГНОЗИТЕ

the guardian

Меркел убеждава избирателите в Германия, че тя е най-надеждният им избор. Гърция постоянно преодолява трудности и Евросъюзът накрая ще започне да действа в съответствие с озарилото го разбиране за това, че за да оцелее, трябва да предложи конкретни отговори на потребностите и опасенията на гражданите. Но всичко това е свързано с голямо количество неопределености – „ако“, „може би“, „но“, и така вятърът на тревожните, гневни и отправени против „политиците както обикновено“ промени духа из цяла Европа.

През 2017 г. Мариньо Пен ще спечели президентските избори във Франция и в следващите месеци

ще проведе референдум за излизане от Евросъюза. Ща настъпи краят на Шенгенската зона. В Германия Ангела Меркел ще изгуби изборите. В Италия лидерът на популисткото движение „Пет звезди“ Бепе Грילו ще дойде на власт и ще прокара идеята за референдум и за повторното въвеждане на италианската лира. В Гърция икономическата криза ще продължи, но този път никаква финансова помощ не се предвижда.

газета.ru

Дойдохме и до прогнози за следващата година – информационните войни ще се усилват. И ми се струва, че един от първите пунктове от дневния ред на преговорите с администрацията на Тръмп ще стане темата за ограничаване на надпреварата във въоръжаването в киберпространството. Защото днес ситуацията в киберпространството е такава, каквато беше в ядреното въоръжаване в началото на 1960 г. Без правила. Но тези правила трябва да се установят.

FT FINANCIAL TIMES

Изглежда, пред нас има нова епоха, в която предстои да преоценим много от аксиомите на ерата, настъпила след Студената война. Западът няма да се научи както трябва да реагира на случващото се, докато не реши какво трябва да прави с вкоренилия се в западните общества механизъм за поддържане на такива нелиберални системи като руската и не започне решително да отстоява либерално-демократичните норми.

Dagsavisen

Имайки в Белия дом непредсказуем и авторитарен нарцисист, няма основание да се надяваме, че 2017 ще бъде по-добра. Подобни основания нямат и тези, които станали жертви на войни и терор, и тези, които бягат от тях. Няма смисъл да спорим за това, че влизаме в година, през която ще има още повече нестабилност, страх и насилие. А ако всичко стане още по-зле, Европа може да се сдобие с няколко дяснопопулистски, екстремистки държавни лидери – ксе-нофоби.

**Чешката република стана поредната западна държава, която обяви, че предприема конкретни мерки за противодействие на евентуална външна намеса в демократичните ѝ процеси. Правителството в Прага създаде Център за борба срещу тероризма и хибридни заплахи към вътрешното си министерство.**

Според държавния секретар по европейските въпроси Томаш Проуза в Чехия има около 40 интернет сайта, които разпространяват фалшиви новини, конспиративни теории и радикални възгледи. Като пример той дава AE News, който през ноември 2014 г. алармира за „майдански“ бунт в стил Украйна срещу президента Милош Земан, разпален от посолството на САЩ. Така сайтът отрази протестите срещу Земан заради прокремълската му политика на церемония в Прага по повод 25-годишнината на Нежната революция.

Властите в Прага виждат в подобни кампании натиск Чехия да се върне към сферата на влияние на Москва. „Ключовата цел на руската пропаганда е

## Европа се стяга за хибридни предизборни битки

да всява съмнения, че демокрацията е най-добрата система, да гради негативен облик на Европейския съюз и НАТО и да накара хората да се откажат да участват в демократичните процеси“, твърди Проуза.

Новият антихибриден център действа от 1 януари, а щаб-квартирата му е в централата на тайните служби на сваления през 1989 г. комунистически режим. Борците срещу онлайн пропагандата са овластени и да обучават държавни служители как да избягват изнудване и вербовка.

Алтернативата на фалшивите новини ще се предоставя чрез специален правителствен профил в Туитър и страница в интернет. Доколко обаче това би било ефективно средство преди парламентарните избори през октомври не е ясно.

Допитванията до общественото мнение засега показват, че дори да има интерес от такива действия, Русия на този етап няма нужда да се меси на чехите.

Чешкото безпокойство от руска онлайн инвазия е като ехо на германските притеснения, които бяха изразени публично от шефовете на разузнаването и на кон-

траразузнаването и дори от самата Ангела Меркел. „Кибератаките и хибридните конфликти са открита част от руската доктрина, те са вече част от всекидневния ни живот и трябва да се научим как да ги неутрализираме“, заяви канцлерката при обявяването на кандидатурата си за четвърти мандат.

Изборите в Германия също са наесен. А Меркел вече се сблъсква с „информационна“ кампания в интернет, че или е била агент на политическата полиция на бившата ГДР – Щази, или че е тайната дъщеря на Адолф Хитлер.

*По подобен начин беше омаскарен финишираният втори в надпреварата за номинацията на френските консерватори за президентските избори напролет Ален Жюпе. „Достоверни“ сайтове твърдяха, че бил приел исляма, станал член на „Мюсюлмански братя“, прекръстил се на Али Жюпе и щял да вдига джамия в Бордо, където е кмет.*

Страницата подготви  
Добрин СТЕФАНОВ

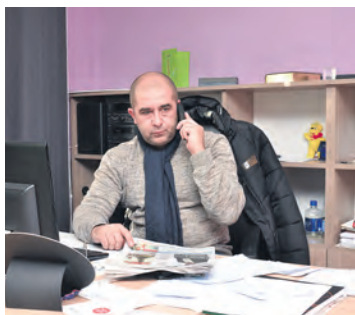


# Злополучният полет LZ 104 е обвинен в мъгла вече 33 години

Петър ГАЛЕВ  
Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

Днес Кривина е спокойно и добре уредено село, по-скоро квартал на София, само на 2 минути от околновръстния път на изток. Местните още говорят за процъфтяващото преди години в тяхното землище животновъдство и производство на зеленчуци - поминък, останал в миналото.

Оказва се, че малко хора, предимно най-възрастните, помнят 10 януари 1984 г., когато на връщане от Берлин изпълня-



Кметът Венцислав Игнатов

ващият редовен полет LZ 104 самолет „Ту-134А“ на авиокомпания „Балкан“ катастрофира край селото и погуби 50 човешки живота. От трагичната дата изминаха точно 33 години. И за разлика от днес, тогава новините за самолетни катастрофи бяха в няколко реда назад във вестниците и бегло споменати по радиото и телевизията. Винаги имаше назначена комисия за разследване, но по правило никога не се съобща-

ваха резултатите от работата ѝ, нито причините за катастрофите. И така с годините всеки трагичен случай обрастваше със слухове, догадки, легенди и предположения. Не прави изключение и завършилият в краварник полет от Берлин. Екип на вестника реши след повече от три десетилетия да потърси очевиден, за да разберем от първо лице как е изглеждала онази нощ в мястото на инцидента. Кметът на Кривина **Венцислав Игнатов** е бил момче тогава, смътно си спомня как небето внезапно и за кратко се е озарило в светлина, както и вълненията в родното му място през онези дни. С тъга отбелязва, че по-възрастни очевидци през годините са разказвали как в трагичната нощ са се намерили хора, които се опитали да откраднат изпаднали от самолета куфари или да подкарат към дворовете



И днес самолетното трасе минава над останките от злополучния краварник край Кривина

си избягали от разрушения краварник оцелели животни. Днес мястото на сблъсъка е в частен имот, там няма никакъв знак, паметна плоча или нещо друго, което да напомня за случилото се. Кметът ни помага да намерим достоверен свидетел, който е готов да разкаже преживяното. **Генко Рибаров** е може би първият цивилен,

който вижда последиците от катастрофата. Срещаме се с него на площада и заедно отиваме до въпросния краварник, който сега е повторно разрушен, но не от самолет, а от нашенската си неоправия. Вижда се, че на възрастния човек му е тежко да говори за онези дни, но нали е обещал на кмета.

## ● Първият очевидец на трагедията разказа пред „Животът днес“ какво е станало на 10 януари 1984

Вечерта на 10 януари 1984 г. бяхме с мои приятели на площада в селото. Отдавна се беше стъмнило, времето беше доста студено, духаше вятър и валеше обилен сняг, направо си беше виелица. По едно време чухме силно и продължително бучене, а след това и гърмеж. Селото ни се намира на трасето за излитане и кацане и сме свикнали с шума от самолетите. Но този път беше различно. Първоначално помислихме, че са гръмнали котлите в близките оранжерии. Те са близо до площада, изтичахме натам, но видяхме, че всичко е нормално. След няколко минути към нас се зададоха два пожарни автомобила с включени сирени, които се насочиха към краварниците. Виждаше се, че там има пожар. От момчетата разбрахме, че е станала самолетна катастрофа. Ние също тръгнахме натам, фактически аз бях сред първите цивилни хора, които се озоваха на мястото. Забавихме буен огън в единия обор, който беше разрушен наполовина от паднал самолет. Машината беше обърната по гръб с колесниците нагоре. Назад се виждаха пречупени дървета и изпопадали багажи. Видяхме, че близкият електрически далекопровод е скъсан, половината жици бяха се събрали към единия стълб, а другата половина – към другия. По-късно се разбра, че първо самолетът е закачил с носовия колесник далекопровода, след това с крилата си е отсякъл върховете на доста тополи, дясното крило беше откъснато, след това машината се е преобърнала и се е разбила в краварника. Огънят беше изключително силен заради наличието на керосин, макар и в малко количество, защото сблъсъкът е бил в края на полета. Трудно човек можеше да се доближи до пожара. Известно време след пожарните дойдоха автобуси с различни служители от летището. Раздадоха ни фенерчета, за да претърсим района евентуално за паднали



Генко Рибаров показва къде се е разбил самолетът

хора. Не намерихме тела и се върнахме към краварника да помагаме в гасенето на пожара. Беше невъзможно да се проникне в останките на самолета. В полуразрушения обор намерихме 14 мъртви крави. Не са верни слуховете, че са загинали и хора на земята, краварите си бяха отишли вече след работа.

Постепенно на мястото дойдоха страшно много хора – военни, милиционери, цивилни. Имаше и някакви генерали. Много искаха бързо да потушат огъня, но това не се оказа лесна работа. Реално извадиха телата два дни след катастрофата. Аз бях в една група доброволци към кварталния милиционер, които пазехме мястото на катастрофата денонощно. Имах възможност да огледам терена и през деня. Дойдоха линейки и през нощта, и на другия ден, но нямаше на кого да се оказва медицинска помощ. Пътниците и екипажът бяха така овъглени, че телата се чупеха при опит да ги преместят. Накрая започнаха да ги изваждат заедно със седалките. На другия ден дойде и бащата на пилота, плачеше човекът и се питаше как се е стигнало до такава трагедия.

Казваше, че синът му е много опитен и не може да си обясни станалото. Тогава обявиха по вестниците и радиото, че е имало катастрофа, но

че ще кажат причините, след като комисията приключи работа. След това така и нищо повече не обявиха. Само различни слухове се разпространяваха. Днес по-младите хора от селото дори не знаят какво се е случило тук преди 33 години. Но на мен всичко ми е пред очите. На една седалка заварихме майка, прегърнала малко дете, почти неразличими... Тогава дълго време не можех да спя нощем, виждах целия този кошмар. Аз имах тогава малки деца и не можех да си представя такава участ. Късно през нощта на 10 януари 1984 г., когато се прибрах за малко у дома да се стопля, главата ми беше хванала ледена кора, но от стреса не съм усещал нищо... След известно време останките от самолета ги заровиха в един изкоп, от който се вадеха инертни материали. Но после циганите го разровиха и го разрезаха, за да разпродадат метала. Това е краят на този самолет.

## Версии

Според авиационния експерт Цветан Цаков катастрофата е предизвикана заради спор в кабината между двамата командири на борда – Доганов и Велинов, единият от които е пилотирал, а другият го е проверявал. Провереният, въпреки лошите метеорологични условия, разпоредил да се извърши „сляпо кацане“, само по уреди, при спуснати щори на прозорците на кабината. Висотометрите на двамата били настроени различно и така самолетът се е оказал по-ниско от очакваното. Има и друга версия – за внезапно отваряне във въздуха заради повреда на така наречените въздушни спирачки – интерцептори, което е довело до рязко намаляване на височината. Според трета версия екипажът е приложил неправилна тактика за снижение и кацане, особено при трудни условия. Официална причина така и до днес не е известна.



Това е „Ту-134А“, който катастрофира над Кривина

Разказа на Генко Рибаров на Bugeo  
Вижте на [www.jivotatdnes.bg](http://www.jivotatdnes.bg)



С акад.  
Григор Велев  
разговаря  
Румен  
Леонидов



Акад. Григор Велев

**В** предишните разговори разгледахме основните етапи в развитието на сръбската национална доктрина, включваща македонизма и неомакедонизма. Но у нас малцина са запознати и с гръцката национална доктрина „Мегали идея“... Нека се спрем по-подробно и на нея.

- Известно е, че под влияние на просветения национализъм, белязал началото си от Великата френска революция, в Европа възникват редица национални доктрини. И в Гърция още в зората на освобождението си от османско владичество политическият елит пристъпва към създаване на национална доктрина, която да начертае пътищата за развитие на гръцката нация и държава. Тя е наречена „Великата идея“, на гръцки „Мегали идея“. Доктрината възниква през XIX век и се утвърждава през XX век. Рождената ѝ дата е 14 януари 1844 г., когато депутатът Йоанис Колетис, по-късно министър-председател по времето на крал Отон, прокламира в своя реч пред гръцкия парламент принципа: „Всички, населяващи тази държава, са гърци, без разлика на вяра и език - гърци, албанци, власи, арменци, турци и всякакви други“. Главното в тази реч, която се превръща в гръцка национална доктрина, е необходимостта от обединението на всички гърци от една обща, геостратегическа по същество идея: създаване на гръцка национална държава. Колетис излага патетично „мечтата на гръцкия народ за възстановяване на Византия като „гръцка държава“.

- Какви са основните политически моменти в тази доктрина?

- Доктрината на Йоанис Колетис обосновава необходимостта да се създаде голяма гръцка империя, която да доминира в Югоизточна Европа и в Източното Средиземноморие - равно-

# Гръцката „Велика идея“ мечтае за славата на Византия

стойна на Велика Византия. Гърция да се превърне в център на Европа, чиято мисия е да просвети Запада и Изтока. За гърци се признават онези, за които майчиният и бащиният език е гръцки и които вярват в Исус Христос. Колетис препоръчва в рамките на Гърция да се обединят всички области, смятани за гръцки. Свободната гръцка държава да се превърне в ядро, около което ще се обединят всички - както местните жители, така и гърците, живеещи извън територията на страната. Нещо повече - доктрината планира разширяване на гръцкото влияние върху земите на бившата Османска империя и да се асимилират негръцките народи. За целта се изисква засилване на гръцката армия, която да е в състояние да обслужва пълноценно националния идеал. А той е да постигне някогашния културен разцвет и великолепия на Византия, както и културното превъзходство на единната гръцка империя.

- Веднага се вижда, че тази доктрина има екстремистки и месиански характер...

- Да, в нея е заложена идеята за тотална хегемония, заплашваща всички нации на Балканите. Но във времето се доказва, че тя преди всичко е насочена срещу българските национални интереси. През 1948 г. Клеоменис Икономос заявява: „Стратегията, заложена в „Мегали идея“, предвижда следните земи, които трябва да принадлежат на гръцката държава: цялото Средиземноморие; Мала Азия; Тесалия; Епир, Йонийските острови, Сърбия, България, Тракия, Дакия и Сирия. Всички тези велики гръцки народи трябва да се обединят със свободна Гърция“.

Както се вижда, нито части от Дакия (днешна Румъния), нито от Сърбия или от Сирия днес са гръцки територии, докато същото не може да се каже за цели райони с българско население.

- Тоест гръцката доктрина на практика не се осъществява докрай.

- Историята показва, че „Мегали идея“ се превръща по-скоро в символ, отколкото в реална програма. Възникването ѝ е повод тя да бъде с десетилетия обсъждана от гръцки и чуждестранни учени, политици и интелектуалци като философия и мироглед на гръцката нация след възстановяването на гръцката държава

през 1829 г. Първоначално „Мегали идея“ бързо набира подкрепа. Скоро обаче възстановената Гърция осъзнава, че сама, без съюзници, не е в състояние да воюва срещу Османската империя, за да осъществи идеала. През 1881 г. Гърция успява да присъедини цяла Тесалия и немалка част от Епир. През 1913 г. гръцкото кралско правителство, водено от Елефтериос Венизелос, реализира голяма част от гръцката мечта, присъединявайки цяла Егейска Македония, а след Първата световна война - и Западна Тракия. По този начин Гърция се нарежда сред победителите в Първата световна война. Политическият елит и гръцкото общество са въодушевени от лесно постигнатите победи по пътя към така „предначертания идеал“ и страната пристъпва към саморазправа с победената в Първата световна война османска държава. Въпреки изгодните за Гърция условия на Севърския договор тя се впуска в малоазийската военна авантюра от началото на 20-те години на XX век. Тази авантюра и нейният крах слагат край и на илюзиите, че някогашната Източна Римска империя, наречена постфактум от историците Византия, може да бъде възстановена като гръцка национална държава.

- Но „Великата идея“ не умря, обратно - ражда гръцкия национализъм и шовинизъм...

- В основата на гръцкия национализъм стои „Мегали идея“. Той се изразява в няколко елемента. Първият е историческото право да се завладеят земите на бивша Византия, които са включени в османското землище. На второ място това е чувството за патриотизъм и родолюбие, чувството за принадлежност към гръцката нация. На трето място е обединението на всички гърци в една национална държава със столица Цариград. Основният враг на Гърция за реализацията на „Мегали идея“ първоначално е Османската империя, а след това - държавата Турция. Тя противопоставя гърците и на повечето балкански нации, имащи или още не свои национални държави. На основата на тази идея се ражда гръцкият мегаломански национален стереотип, който съдържа в себе си самочувствието за превъзходство над „другите“ - Гърция е страна с минало величие, пряк наследник на древна Елада и средновеков-

на Византия, първа става независима държава на Балканите, първа формулира своята национална доктрина и пр. Необходимо е обаче да се отбележи, че в този гръцки национален стереотип непрекъснато присъстват два компонента, които се третират като врагове на Гърция: османският фактор като обект на политиката, опасност и конкуренция, от една страна; а от друга е славянският фактор като претендент за османското наследство или част от него.

- Всички ли гръцки партии споделят тази мегаломанска доктрина?

- Да, всички гръцки политически партии, независимо от идеологията, която изповядват, подкрепят и защитават основните идеи, заложили в гръцката национална доктрина „Мегали идея“. Франкофилската партия например приема, че територията на Византийската империя е всъщност гръцка територия. Нейните представители правят опити да аргументират тази позиция. Лидерите ѝ обясняват: „Обърнете погледа си към територията на тази империя... Цялото Средиземноморие, Мала Азия, Тесалия, Епир, Македония, Йонийските острови, Сърбия, Тракия, България, Дакия, Сирия - всички тези славни провинции, всички тези велики части от гръцкия народ, кръвта на които през въстанието се сля с нашата като клетва за вечно и нерушимо единство, днес се обединяват със свободна Гърция под развято знаме на нацията“. И отправят възвание: „Гърци, сънародници! Тронът на султана е трон на Гърция. Пригответе се!“.

- А каква е визията на

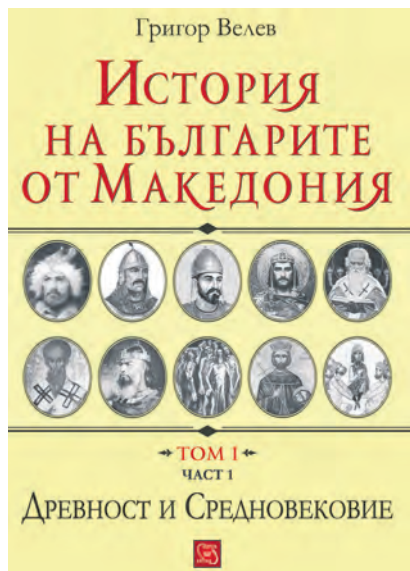
англофилската партия, по-различна ли е от тази на франкофоните?

- Тя издига друга програма за действие, която е коренно различна от тази, която сочат франкофилските среди. Ето какви са целите ѝ: „Международното положение не благоприятства евентуалното разделяне на Турция, а самата Гърция не е подготвена за военни действия. Моментът би бил удобен при евентуална война с Русия срещу Османската империя или общо надигане на Сърбия, България и Босна. Затова сключването на търговски договор с Високата порта само би улеснило контакта на гърците от кралството с поробените им братя“. Според водачите на англофилската партия е наложително Гърция да уреди отношенията си с Патриаршията в името на общогръцката национална кауза.

- Интересно каква е позицията на русофилската партия.

- В периода до Кримската война Гърция се намира в конфликт с Англия. Това е повод тя да насочи своето внимание постепенно към Русия. Кралят Отон приема, че само Русия може да подпомогне страната в нейните национални аспирации. Той смята, че Русия би могла да се намеси и с това да улесни осъществяването на „Мегали идея“. И тази негова теза се подкрепя от партията на русофилите. Трябва да подчертаем, че мнозина гръцки политици си служат с „Мегали идея“-та за постигане на националния идеал. Крайните им цели са еднакви, но програмите им за действие са коренно противоположни.

**Второто, преработено издание на том първи от фундаменталния труд на акад. Григор Велев „История на българите от Македония“ вече е по книжарниците. Той излиза с логото на „Изток-Запад“ и предлага аналитичен прочит на историческите процеси в Македония през периода на древността и Средновековието. Едно от многото достойнства на том първи на „История на българите от Македония“ е богатият снимков и документален материал, включен в книгата.**





Феноменалната Стойна Димитрова, останала в историята като Преподобна Стойна, е последната българска светица, все още неканонизирана от официалните църковни власти. Родена е на 9 септември 1883 г. в село Хазнатар, Серско, тогава в Османската империя, днес в Гърция. На седемгодишна възраст се разболява от едра шарка, в резултат на което ослепява. След това се появяват ясновидските и лечителските ѝ способности. Докато навърши 16 години, тя прекарва в пълно уединение в отделна стая. Когато навършва тази възраст, ѝ се явява насън св. Георги, който ѝ казва да копае в двора, където ще намери негова икона и кандило. Вуйчо ѝ разкопава посоченото място и ги открива. С

помощта на съседите, тъй като семейството на Стойна е бедно, на същото място в двора построяват малък параклис. В него тя живее до 1913 г. След Междусъюзническата война цялото ѝ семейство се преселва в България. На път за Петрич, минавайки през с. Долна Сушица (сега Златолист), Стойна решава да остане да живее в храма „Св. Георги“ в селото. Там тя прекарва остатъка от живота си до 22 февруари 1933 г. в пост и молитва. Прозвището си получава от съселаните си заради аскетичния начин на живот. Много хора идват при нея за помощ, съвет, утеха и изповед, като по този начин изразяват почитта си към ясновидката, която са смятали за светица.

Преподобна Стойна е погребана в двора на черквата „Св. Георги“ в село Златолист, където е оформен малък мемориал. Тя е сочена като предшественичка на по-известната ясновидка Ванга, която казва за Преподобна: „Таа е светица. Она целиот живот го е страдала като светица. Как ме гледаш мене, она е десет пате по-голема от мене! Аз апнувам, пийнувам, такива работи, а она - нищо - ни месо е туряла в уста, ни ракия, само водичка и трешка лебце. Она сите работи със свети Георги ги е онаждала. Целио свет ке научи за таа жена, тва от мен да го знаете“. Писателката Неда Антонова ѝ посвети книгата си „Свършената Преподобна Стойна, неканоничната светица“.

# Чудото Преподобна Стойна

Обърнахме се към г-жа Антонова с въпроса по какво си прилича и с какво се различава явлението Преподобна Стойна от други подобни световни феномени.

Паралелът е необходим, защото само чрез сравнението може да се стигне до истината. Това, че Стойна е съпоставима с най-големите, признати от историята световни феномени, само по себе си говори за нейния духовен ръст. Ще се спра на Нострадамус, света Тереза Авилска, Волф Месинг и Едгар Кейси, като последните двама са съвременници на Стойна. Има много прилики между тях и една-единствена разлика. Тази разлика е такава, че ние, българите, трябва много да се гордеем. Но за нея - по-после.

Нострадамус, живял през 16-то столетие, е знаел датата на смъртта си. Вечерта преди да почине, казал на прислужника си: „Утре аз ще умра“. Стойна също е знаела датата на смъртта си още когато е била 6-годишна. Когато остава една седмица до този 22 декември 1933 година, тя казва на свещеника в църквата в Златолист: „Аз във вторник ще се разболея, в сряда и четвъртък ще боledувам и в петък ще умра“.

Друга прилика между Нострадамус и нея е, че и двамата са предсказали съдбата на своя държавен владетел. Съдбата на Анри IV е предсказана от Нострадамус и се е сбъднала по същия начин, по който е предсказал. Когато става атентатът в църквата „Св. Неделя“ и всички жалят и се боят за живота на нашия млад цар, Стойна казва: „Не се страхете за неговиот живот, царот ке оцелее, защото този, комуто е дадено да бъде отровен, той няма да бъде убит“.

Третата прилика е заръките им в никакъв случай гробовете им да не бъдат отваряни, защото хората, които ги отворят, ще умрат, освен това ще се случат и други злини. Но и двата гроба са били отворени. Тези, които са разринали гроба на Стойна - единият полудява още там, а другият три дни по-късно е намерен убит.

Съществена близост има между



Преди Рождество се появи необичайно издание - това е Албумът поема, посветен на неканонизираната ни светица Преподобна Стойна. В него са включени неизвестни иконописни изображения на пророчицата, дело на художника Пламен Капитански



св. Тереза Авилска и нашата Стойна. И двете са живели като монахини, и двете са владеели левитацията. Самата св. Тереза в присъствието на 200 католически свещеници е показала какво представлява това състояние. Същата способност е владеела и Стойна. Отива при нея едно момче да я кани да лекува болен и я сварва издигната на метър от пода, унесена в молитва, устните ѝ се движат, но не се чува глас. Момчето е готово веднага да се върне, понеже се е изплашило от това, което вижда, обаче краката му залепнали за плочника и не успяло да излезе от църквата. А Стойна слязла и му казала: „Не говори на никого за това, което видя, докато съм жива, защото хората не вярват в тези неща и се боят от тях“.

Волф Месинг е бил много близък по небесната си натура, ако мога да кажа така, до Стойна с това, че и тя, и той са владеели едно състояние, наречено „астрална проекция“. Това означава, че в предварително оповестен ден и час душата на човека напуска тялото и се рее в някакви далнини, които никой не знае къде са. Стойна е знаела и после го разказва. При Месинг са правени замервания. Тялото съществува с възможно най-ниска телесна температура, сърцето му бие с два удара в минута и така тялото няма никаква чувствителност, то може да бъде прободено, наранено, няма никакви усещания. В деня и часа, който е бил

заявен, душата се връща в тялото. За Стойна се казва „стана и започна да си върши къщната работа“.

Особена близост има с Едгар Кейси. Първата е, че и двамата са били практикуващи християни, и двамата не са били приети от църквата. Съставила съм един много дълъг списък от прилики, но ще спомена само част от него за общите им фрази. Кейси казва: „Човешкото тяло е облак от фотони“. Преподобна: „Около всеки човек има по един шарен облак с различни бои и те се менят в зависимост от това дали той е ядосан, уплашен или му се ще да пее“. Кейси: „Животът не свършва със смъртта“. Стойна: „Смъртта нищо не прекъсва, тя само ни дава почивка от земния живот, както и сънят“. Кейси: „При прераждане душата не се променя, само влиза в новото тяло като в нова къща“. Преподобна: „Смърт като смърт, случва се на всички и им се случва по много пъти“. Кейси: „Търпение и прошка към ближния“. Стойна: „Прощката е Божовото в човека“.

Единственото, което прави Стойна различна и наистина феномен със световна значимост, е следното: Преподобна Стойна е притежавала почти божествената способност да се телепортира. За това се е говорело сред местните хора и заради това е наричана „македонското чудо“. Тя е можела да се премества от едно място на друго.

Свидетели са освен нейните съселани и двама души, чието мнение заслужава внимание. Едната е сестра София от Мелнишкия манастир, която е била на гости на Стойна. Двете се разхождат и ненадейно Стойна изчезва. Младата монахиня се притеснява и изведнъж я вижда на покрива на църквата, цялата в сияние. И двата случая са през 1933 г. Вторият случай е на Максим Браницки, епископът, който на път от Македония за Ловеч минава оттам и иска да я види. Когато я пита вярно ли е това, което се говори, тя просто се вдига пред лицето му и отлита до съседното дърво и там остава в сияние. Той е бил дълбоко смутен, разбира се, вярващ човек, че безкрайни са възможностите на Господа, и въпреки това е бил смутен. Тогава сваля от гърдите си сребърния владишки кръст и ѝ го подарява. Тя през целия си останал живот не го сваля и е помолила да я погребат с него.

Любимата ми нейна сентенция е „Прощката е Божовото в човека“, защото, прощавайки, ние поне мъничко се изравняваме с Бог. За нейната мисия на земята бих казала, че тя и другите като нея, които стават все повече, са изправени като мост през бъдещите времена, за да може човечеството да не се бои от бъдещето, а да го приеме с вяра, или както тя казва: „Вяра, вяра, вяра“.



# Работата по граждански договор дава свобода, но и по-малко права

Владислава ГАЛЕВА, юрист

**Полагането на труд може да се извършва чрез сключване на трудов или граждански договор. Граждански договор има основание да се сключи, когато едно лице, наречено „изпълнител“, се задължи по поръчка на друго лице или фирма, наречено „възложител“, да предостави определен резултат от своята дейност.**

В закона са уредени различни граждански договори - напр. за изработка на вещи, за извършване на правни действия, договор за управление на търговско дружество и др. Този тип договор, за разлика от трудовия, може да се сключи и в устна форма, но в практиката с оглед доказването на подобни отношения се е наложила писмената форма.

## Какви са разликите между гражданския и трудовия договор?

Най-общо казано, при гражданските договори не важат строгите правила за трудовите договори, което е и една от причините чрез сключване на граждански договори да се заобикаля трудовото законодателство. Предимството на гражданските договори е свободата на договаряне. Разликата е, че при трудовия договор има фиксирани параметри, като най-отчетливият е работното време. Докато при гражданския договор има по-голяма свобода и е важен резултатът. Т.е. при трудовия договор се предоставя, най-общо казано, работна сила в определен времеви интервал (работното време), а при гражданския се дължи определена стока или услуга.

При трудовия договор всичко е строго фиксирано - място на работа, работно

време, определени изисквания при извършването на работата. Друга съществена разлика е по отношение на риска при осъществяване на работата, например в случай на погиване на изработеното. При трудовия договор работодателят носи риска, докато при гражданския договор рискът е за изпълнителя, този, който полага труда.

Законът дава редица права в полза на работниците, които ги защитават при полагане на зависим труд, т.е. по трудов договор. Лицето обаче, което е страна по граждански договор, не се ползва от тях, в отношенията между него и възложителя важи само това, което е договорено.

**Възнаграждението:** законът определя минимална работна заплата за страната в размер от 460 лв.; за гражданския договор няма такива правила - може да се договори работа за всякаква сума.

**Право на отпуск и почивка:** гражданският договор предполага по-кратък срок за предоставяне на резултата (услугата), работи се в срока, установен с договора, като няма законово право на платен отпуск или почивка.

**Правилата за здравословни и безопасни условия на труд** не важат при граждански договор.

**Правилата за прекратяване на гражданския и на трудовия договор** са съвсем

различни - при трудовия се цели защита на работника като по-слаба страна, докато гражданският договор се прекратява с предоставяне на уговорения резултат или при индивидуално регламентирани условия.

Лице, работещо по граждански договор, получава закрила по отношение на много по-малко рискове в сравнение с лицата, работещи по трудов договор. Например задължителното обществено осигуряване включва единствено рисковете общо заболяване, старост и смърт. Лице, работещо на граждански договор, не е задължително осигурено за трудова злополука, професионална болест, майчинство, безработица.

**Възложителят по граждански договор дължи внасяне на осигурителни вноски в пълен размер при следните условия:**

- Ако месечното възнаграждение е равно или над една минимална работна заплата, след намаляването му с разходите за дейността, ако лицето не е осигурено на друго основание през съответния месец;

- Ако изпълнителят е осигурен на друго основание през съответния месец, независимо от размера на полученото възнаграждение.

Задължително следва да се внасят и здравни осигуровки от възложителя върху

получаваното от изпълнителя възнаграждение, като размерът им зависи от това дали гражданският договор е единственият източник на доходи, или е налице и трудов договор.

Поради различията в правата на полагачите труд по граждански и по трудов договор, по-малкото задължения, които има възложителят, и факта, че държава-та регулира строго трудовите правоотношения, а граждан-

работодателя за сключване на трудов договор с работника - например, ако лицето е монтьор и в гражданския му договор е записано, че извършва ремонтни дейности при необходимост и при повикване, но при проверката се установи, че лицето работи в автосервиза от 9:00 до 18:00 ч. всеки ден, налице е нарушение, тъй като то предоставя не услуга, а работна сила и това отношение е трудово.

Тъй като гражданският договор се третира като недействителен в този случай, тоест от гледна точка на закона той никога не е бил сключван, отношенията между работника и лицето, за което работи, се уреждат от момента на тяхното започване като трудови, а този момент трябва да се установи от Инспекцията.

Предписанието за сключване на договора е принудителна административна мярка спрямо работодателя, като отделно от това Инспекцията по труда може да му наложи глоба в размер от 1500 до 15 000 лв.

*Добре е да се знае, че всеки може да полага труд и по гражданско, и по трудово правоотношение едновременно, стига изпълняваната по тях дейност да не влиза в противоречие и да е извън установеното по трудовия договор работно време - например, ако едно лице има професия певец, няма пречка да работи на трудов договор в музикалния театър и да сключи граждански договори за участие в някои фирмени партита.*



## КОНСУЛТАЦИЯ

**Въпрос:** Казвам се В. Цонева, работя в социална институция. В първия работен ден на годината получих писмо от директора, с което ми се искат писмени обяснения относно забавянето от моя страна на отговор на подадена жалба. Моето забавяне е по обективни причини. Дължна ли съм да дам писмени обяснения и може ли след това да ми наложат дисциплинарно уволнение?

**Отговор:** Когато един работник, в случая служител, виновно не е изпълнил трудовите си задължения, е налице нарушение на трудовата дисциплина. При установяването му работодателят има право да търси дисциплинарна отговорност и да налага дисциплинарни наказания. Работодателят има задължение да спазва предвидените в Кодекса на труда (КТ) правила за налагане на дисциплинарни наказания, както и принципа на справедливост при определянето и налагането им. Той е длъжен при избора на вида наказание да прецени тежестта на нару-

шението, обстоятелствата, при които е извършено, както и поведението на служителя по принцип. Тази преценка обаче той може да направи само след като изслуша работника, за когото има данни, че е нарушил трудовата дисциплина. Преди да вземе решение за налагане на съответния вид дисциплинарни наказания, работодателят е длъжен да се увери в истинността на фактите и обстоятелствата. Едно от основните задължения на работодателя, за да спазва процедурата, е да изслуша служителя или да приеме писмените му обяснения и да събе-

ре и оцени посочените доказателства, т.е. той има законово право да поиска обяснение от работника, а в интерес на работника е да даде изчерпателни и точни обяснения, подкрепени с доказателства. Дали след даването им ще последва налагане на дисциплинарно наказание и какво би било то, е въпрос на допълнителна преценка и анализ. Не всяко искане на обяснения води до дисциплинарна санкция. Това е основна част от процедурата по налагане на наказание по КТ. Законодателят е дал това право на работодателя, като го е вманил в

задължение, тъй като е и житейски коректно засегнатият работник да се защити и да представи своята гледна точка за възникналата ситуация. В случая, след като твърдите, че сте забавили изпълнението на ваше задължение по обективни причини, във ваша полза е подробно да обясните това писмено. Нямайте полза от допълнителна конфронтация с директора, защото евентуалният отказ да дадете писмени обяснения не го лишава от правото да ви наложи наказание по КТ. Но с обясненията си можете да промените намерението му.



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

10 - 16 ЯНУАРИ 2017

## В сезона на кашлицата

Според специалистите кашлицата е най-разпространеният симптом в човешката патология и той има проява при всички заболявания, не само при белодробните. Но най-важно е не да се спре, а да се разбере причината за нея. Подробности

на стр. 22

## Майонезата - Вкусна и полезна



По популярност и приложение в световната кулинарна практика майонезата безспорно влиза в най-престижната тройка сосове наред с кетчупа и горчицата. Тя съдържа лецитин, който е изключително полезно вещество за човешкия организъм. Повече за майонезата ще научите

на стр. 25

## Диагнозите на великите личности

Медицината е една от най-бързоразвиващите се сфери на науката с безспорни постижения. Прогресът направи лечими много заболявания, които в миналото са се смятали за безнадеждни. От какво са страдали Линкълн и Елвис Пресли и щеше ли съвременната медицина да удължи живота им ще прочетете

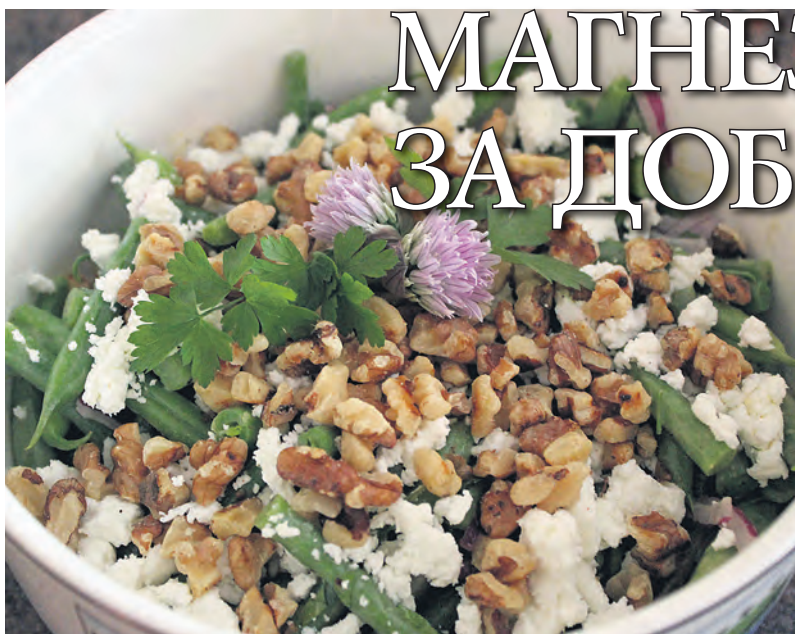
на стр. 26

## Бурити - подмладяващото чудо



Още преди векове туземците са открили чудодейните успокояващи, антисептични и ревитализиращи кожата свойства на ядките на бурити. Какви са предимствата на екзотичното масло вижте

на стр. 27



## МАГНЕЗИЙТ Е ЗАЛОГ ЗА ДОБРО ЗДРАВЕ

Редовната употреба на продукти, съдържащи магнезий, понижава риска от хронични заболявания, твърдят изследователи от университета в китайския град Чженчжоу. Микроелементът се съдържа в зелените салати, ядките, рибата, пълнозърнестите храни. Според специалистите магнезият помага да се намали опасността от диабет и сърдечносъдови заболявания, а при дефицит скача рискът от алцхаймер и хронична обструктивна белодробна болест. Китайските експерти са стигнали до извода, че магнезият е един от най-важните микроелементи за човешкото здраве. Когато присъства в ежедневното меню в достатъчно количество, рискът от диабет във всяка възраст намалява с 19%. (ЖД)

## СЪВРЕМЕННИТЕ УСТРОЙСТВА ВОДЯТ ДО ЗАТЛЪСТЯВАНЕ

Прекалено продължителното време, което децата прекарват пред телевизорите, е една от причините за затлъстяването при подрастващите. Същото влияние оказват и часовете пред компютъра или с таблетите и смартфоните в ръка.

Специалисти от Харвардския университет установиха, че при децата, седящи дълго време пред екраните на телевизорите или мониторите на компютрите, рискът от затлъстяване е с 43% по-висок в сравнение с връстниците им, които предпочитат да се движат или да спортуват. Проблемът е, че масовото разпространение

на съвременните устройства доведе до нежелание у подрастващите да излизат извън дома си. Промени се режимът им на хранене и на физическа активност – децата повече ядат и по-малко се движат. Само 17% от малчуганите, участващи в изследването на харвардските специалисти, не прекарват свободното си време пред телевизора и компютъра. Над 25% от тях употребяват сладки газирани напитки, а две трети не се занимават с никакви физически упражнения. (ЖД)



## ИМУНОМОДУЛИРАЩОТО ДЕЙСТВИЕ НА ИМУНОХЕЛТ ФОРТЕ

Д-р Аницвеве НИЧЕВА, д.м., педиатър, УМБАЛ „Софиямед“, София

Имунохелт форте (Imunohealth forte) съчетава имуномодулиращото действие на няколко биологично активни вещества. Подходящ е за употреба при деца със склонност към чести бактериални, вирусни и гъбични инфекции.

Имунохелт форте съдържа лактоферин, екстракт от черен бъз,  $\beta$ -глюкани, инозитол, ацерола и Zn. Препоръчителният прием за деца до 12 г. е 5 мл дневно, за деца над 12 г. и възрастни - по 10 мл дневно.

В детска възраст хранителният прием в необходимото количество и качество на изброените биологично активни вещества е често понижен и незадоволителен, затова разработването на хранителни добавки с имуностимулиращ ефект е особено полезно за подсилване на имунната система на децата.

Приемът на Имунохелт форте е подходящ при деца със склонност към чести респираторни инфекции. Препоръчва се превантивно през есенно-зимния сезон като допълващо лечение на бактериални инфекции, остър тонзилит и трахеобронхит, при първите симптоми на грип или друга вирусна инфекция.



## 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



Много хора, страдащи от разширени вени, се оплакват, че през зимата се чувстват по-зле. Има различни причини за това, обяснява д-р Дейвид Уест, интервенционален радиолог във веригата клиники за лечение на варикозни вени Veincentre във Великобритания.

**Ето най-честите причини за проблеми с вените през зимата:**

#### Горещи вани и сауна

Да се потопиш в гореща ванна в студената зимна вечер или да се отпуснеш в сауната звучи страхотно. В действителност обаче топлината води до разширяване на вените, като така организмът се опитва да разпространи топлината подобно на радиатор. В резултат на това ще чувствате краката си уморени, болезнени и натежали, може да се появи и сърбеж.

#### Надаването на тегло в студените месеци

Надаването на теглото е често срещано по време на месеците с много празници, тъй като се глезим с вкусни неща на трапезата. Страда обаче не само талията. Допълнителното тегло означава, че краката са подложени на по-голям стрес да изпомпват кръвта обратно нагоре към сърцето.

#### Подово отопление

Известно е, че топлината през летните месеци може да предизвика въз-

## ПРЕЗ ЗИМАТА ПОДОВОТО ОТОПЛЕНИЕ И ГОРЕЩИТЕ ВАНИ ПРЕЧАТ НА РАЗШИРЕНИТЕ ВЕНИ



паления на варикозните вени. През зимата обаче същият ефект може да имат подовото отопление или прекалено надутото парно в дома.

Опитът на 55-годишната зъболекарка Изабел Грейнджър-Коит от Лондон е достатъчно показателен. Миналата година тя наела ваканционна вила във Франция. Отоплението било подово и това изглеждало като допълнителен лукс към обзавеждането. „Беше ремонтирана с вкус фермерска къща с каменни подове навсякъде, а отоплението беше подово“, спомня си Изабел. Жената страдала от разширени вени от години, но не предполагала, че подовото отопление може така да влоши състоянието ѝ. Краката ѝ постоянно се подуваха и били много болезнени.

Изабел била принудена да ги облива със студена вода по два-три пъти на ден. Била доволна, когато най-накрая си тръгнали от вилата.

За да не се стига до възпаления през зимата, никога не засилвайте прекалено много отоплението вкъщи. Избягвайте също така помещения с подово отопление, които допълнително натоварват краката ви.

#### Лошо кръвообращение заради студеното време

През зимата си стоим повече вкъщи, което значи, че правим по-малко физически усилия. А това се отразява зле на функционирането на вените, тъй като помпата, разположена в областта на прасеца, която изтласква обратно кръвта към сърцето, не функционира толкова добре. Това от своя страна означава, че кръвта се задържа в краката, разширява вените и причинява тежест и болка. Физическите упражнения правят кръвната помпа по-ефективна и намаляват болезнените симптоми.

#### Високи токчета в сезона на партитата

Ако страдате от разширени вени,

най-добре е да ограничите максимално носенето на обувки с високи токчета. Те също затрудняват изтласкването на кръвта от прасеца нагоре и така отново се стига до задържане на кръв в краката.

#### Как да се справим с венозната болка

Избягвайте да стоите прави дълго време. Ако не ви причинява твърде голямо неудобство, продължете да обливате краката си с хладка вода преди лягане.

Повдигнете краката си поне за 15 минути всяка вечер, за да облекчите подуването и болката. Легнете или седнете с вдигнати крака. Това улеснява оттичането на кръвта от краката нагоре към сърцето, спира подуването на вените и облекчава чувството на тежест, болка или подуване на глезените. Носенето на ластични чорапи може да помогне за облекчаване на симптомите. Ако е топло, носете леки и свободни дрехи, които да не ви притискат.

*Зимата е и най-доброто време да отидете на преглед при специалист и евентуално да се подложите на терапия, съветва д-р Дейвид Уест.*

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

# α-Lipomax

60 капсули

● Алфа-липоева киселина

● Фолиева киселина

B<sub>1</sub>  
ВИТАМИН

B<sub>6</sub>  
ВИТАМИН

B<sub>12</sub>  
ВИТАМИН



- 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 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)

MEGASMART  
Food Supplements



MANMAX  
tincture

КЛЕТЪЧНА ТЕРАПИЯ  
С АКТИВНИ КОМПОНЕНТИ

ЗА СИЛНА ЕРЕКЦИЯ  
СПЕРМОГЕНЕЗА  
И ЗДРАВА ПРОСТАТА

**Повече от 2/3 от мъжете на средна възраст нямат полноценен полов живот основно поради физическа невъзможност да задържат достатъчно дълго време ерекцията, показва анализ на данни от световната здравна статистика.**

Състоянията, оплакванията, заради които мъжете търсят съвет и експертна помощ от лекари и сексолози, са разнородни - има и незначителни причини, но и тежки състояния. Но винаги последиците за самочуствието и сексуалния тонус на мъжа са сериозни. Едно от честите оплаквания е заради еректилна дисфункция. Причините могат да са увреждане на съдове или на нерви, хормонални проблеми, травми по пениса, както и системна употреба на някои медикаменти. Проблемът може да е и на чисто психологическа основа. Както и комбиниран. Перманентната умора и стресът също имат все по-значима роля.

Връзката между това как човек се чувства в сексуалното си поведение и какво се случва в организма, е доста тясна. Например, ако един мъж при някакви неблагоприятни условия засече, тоест получи ерекция, но я загуби и после започне да избягва сексуални контакти, това се отразява на сексуалната му форма - губи сексуален тонус, могат да паднат нивата на тестостерона, обръщат внимание и андролози, и психолози.

Едно съвременно и изцяло природно решение за справяне с еректилната дисфункция, за възстановяване на хормоналния баланс и за запълване на дефицитите на витамини, микро- и макроелементи в организма е билковият екстракт „МЕН-

МАКС“, създаден като формула от световноизвестния акад. Хлебаров.

Течната комбинация от Tribulus terrestris, Onopordum acanthium, Ocimum basilicum и Hypericum perforatum се усвоява 100% от организма и има бързо действие. Ефектът идва от стимулиране на производството на лутеинизиращ хормон, който влияе пряко върху производството на **тестостерон**. А повишеното ниво на тестостерон води до повишаване на силата, на мускулния растеж, удължава ерекцията и засилва потентността.

Продължително наблюдение сред 2230 мъже на възраст от 27 до 59 години, проследени в продължение на 2 години, показва, че при 89% от участниците след 1 месец прием на „МЕНМАКС“ еректилната дисфункция е напълно излекувана. След 3 месеца качеството на спермата е възстановено до нива, позволяващи оплождане, наблюдава се и преобразуване на мастните запаси в мускулна маса. При пациенти с нарушена функционалност на простатата конкретните оплаквания започват да изчезват след около две седмици. Участниците в наблюдението декларираха също, че се чувстват физически много по-издръжливи, с повече енергия и тонус, а продължителността на половите актове е нараснала чувствително.

**Продукта можете да поръчате директно на телефон 0877 72 10 40, както и на интернет страницата <http://tonik.info/manmax/> или в аптеките.**

**Промоционална цена:**

- 1 бр. x 49 лв. + безплатна доставка (общо 49 лв.)
- 2 бр. x 45 лв. + безплатна доставка (общо 90 лв.)
- 3 бр. x 39 лв. + безплатна доставка (общо 117 лв.)



Проф. Здравко Каменов е началник на Клиниката по ендокринология на УМБАЛ „Александровска“, ръководи Катедрата по вътрешни болести на Медицинския университет в София. Той е първият български лекар, издържал изпита по сексуална медицина и сертифициран от Интердисциплинарния комитет на Европейското дружество по сексуална медицина.

Проф. Каменов е и първият наш специалист, удостоен с почетния медал на Американската асоциация на клиничните ендокринолози и Американския колеж по ендокринология.

Председател на Българската асоциация по сексуална медицина.

# ИНТЕРНЕТ ДОВЕДЕ ДО НОВА КАТЕГОРИЯ НАРУШЕНИЯ В СЕКСУАЛНОСТТА

● С проф. Здравко Каменов разговаря  
Галина Спасова

**Проф. Каменов, какъв е точно предметът на сексуалната медицина?**

- Това е една интердисциплинарна област, в която се изучават сексуалните отношения. Тук се включват научни биомедицински изследвания, психологически, социологически и епидемиологични проучвания, сексологични, фармакологични, хирургични и други подходи при лечението на сексуалната дисфункция при двата пола, интерсексуалните, транссексуалните и др. състояния... Мога да изредя още много изследователски и приложни насоки в областта на човешката сексуалност - от нормата до патологията - включително съдебномедицинските и деонтологичните аспекти. Полето е наистина широко, защото се отнася до една от най-древните и насъщни функции на човешкото същество - неговото възпроизводство. В историята има безброй примери за значението на сексуалността в социалните отношения и дори в политиката.

**- Кои са темите, върху които основно се фокусирахте на последната Национална конференция по сексуална медицина с международно участие?**

- Тя бе организирана от Българската асоциация по сексуална медицина. Сдружението ни е вече на 10 години. На конференцията си дадох срещата уролози, андролози, гинеколози, ендокринолози, кардиолози, психиатри, дерматовенеролози, инфекционисти, сексолози, невролози, нефролози, съдебни медици, общопрактикуващи лекари, фармаколози и други специалисти. Сигурно пропускам някого. Дойдоха и много студенти по медицина, специализанти и докторанти, за да научат нещо, което не биха

намерили така обединено като информация никъде другаде. Стават много интересни дискусии, защото всеки специалист гледа на сексуалните проблеми от своя ъгъл. Няма как да е иначе, като се има предвид пъстротата на човешките сексуални отношения.

В днешно време се появяват нови проблеми. Виртуално-визуалното презадоволяване от порносайтовете, киберсексът и безкрайно широкият спектър на сексуални практики в интернет доведоха до появата на нова категория нарушения в сексуалността - пристрастяване към този начин за получаване на сексуални изживявания и загуба на интерес към стандартния физически секс. Доста млади мъже, както и техните партньорки споделят проблеми в това отношение. За много младежи любовта като емоция е сякаш една стара дреха, в която е трудно да се облекат. Падането на табутата и все по-ранната възраст на запознаването с тази сфера на човешките отношения се отразяват на структурата от ценности на младите хора - може би за да заместят други ниши там.

**- Обикновено под проблем в сексуалния живот хората разбират еректилната дисфункция.**

- Сексуалната дисфункция при мъжете включва нарушенията в половото желание (либидото), възбудата, оргазма, еякулацията и др. Естествено, най-много се обсъжда еректилната дисфункция - нейните причини, диагностика и лечение. Това е изключително чест проблем. В зависимост от възрастта - 10-20% от по-младите мъже и до 70-80% от по-възрастните са се срещали с еректилната дисфункция. При младите най-често причината е психогенна, предизвикана от стрес, прена-

прежение, психотропни вещества и др. Еректилната дисфункция настъпва изведнъж, нерядко спрямо определена партньорка, но най-често са съхранени нощните ерекции. Доста често млади мъже с нормална ерекция идват да търсят средства за подобряване на „представянето“. При мъжете в зряла и напреднала възраст причините са най-често органични, свързани с болестен процес на сърдечносъдовата, ендокринната, нервната или някоя друга система в организма. Много важно е да се знае, че нарушенията в ерекцията могат да са алармиращ признак за други по-опасни заболявания и не бива с лека ръка да се пренебрегва този тревожен сигнал. Неглижирането му и опитите за самолечение водят до загуба на ценно време за реакция.

**В зависимост от възрастта - 10-20% от по-младите мъже и до 70-80% от по-възрастните са се срещали с еректилната дисфункция**

**- Ролята на хормоналния баланс каква е?**

- Една от честите причини за еректилна дисфункция е ниското ниво на тестостерона в организма на мъжа. Той нормално намалява с възрастта, но при някои процесът е твърде бърз и те имат редица неблагоприятни последици. Макар че загубата на ерекцията е най-смушаваща за мъжете, всъщност застрашаващи здравето и дори живота им са затлъстяването, метаболитни-



ят синдром, захарният диабет, сърдечносъдовите заболявания, остеопорозата и др., които са следствие от намаляването на тестостероновите нива. При мъжете в зряла възраст хипогонадизмът се лекува лесно с тестостерон. Обаче при младите мъже, увлечени в бодибилдинга, все по-често говорим за злоупотреба с анаболни стероиди и тестостерон. На конференцията имаше доклади за един друг чест проблем на мъжете - преждевременната еякулация. Много често той е асоцииран и с еректилна дисфункция. Изнесени бяха данни за много добър ефект от новите средства за лечение.

**- Вече статистически е отхвърлена стигмата върху жената при безплодие - причината в 50% от случаите е у мъжа в двойката.**

- Имаше няколко лекции на конференцията за възпалителните заболявания на мъжката половна система. Те са една от причините за намаляването на оплодителната способност. Другите са варикоцеле, затлъстяването, вредните фактори на околната среда и т.н. Вярно е, че успехите на съвременните асистирани репродуктивни техники сведоха ролята на мъжа практически до необходимостта от „поне един сперматозоид“, но всички тези болестни състояния при силния пол трябва да се диагностицират и лекуват.

Специално внимание обръщаме на значението на диабета за сексуалната функция и за това, че днес имаме много възможности за комплексното му лечение, но най-добре е той да не се допуска. В Александровска болница миналата година открихме модерен и единствен в страната център за профилактика на диабета, в който провеждаме безплатно изследване на кръвната захар и включваме „кандидатите за диабет“ в безплатна превантивна двугодишна програма.

**- Сексуалните проблеми при жените по-редки ли са, или им се отделя по-малко внимание?**

- Сексуалните нарушения при жените са по-чести от тези при мъжете, но това е една практически неизследвана и лишена от адекватни медицински грижи област у нас. Висок е процентът на жените с намалено сексуално желание, с нарушения във възбудата и лубрикатацията, несрещалите се с оргазма или тези, изпитващи

болки при сексуален контакт. В лекциите си на конференцията чуждестранните и нашите специалисти обърнаха внимание на сериозните психологически последици, които имат сексуалните дисфункции при жените.

Интересна е и темата за репродуктивната психиатрия - след раждане много жени, както и партньорите им развиват депресивни състояния. А това е важен период както в техния, така и в живота на новопоявилния се човек. Сексуалността в различните етапи от живота на жената трябва да се разглежда детайлно. Днес жените живеят почти толкова години след менопаузата, колкото е траял репродуктивният период от живота им. Това е много време. След менопаузата сексуалните отношения не бива да се потискат и да се оставят да изтлеят. Медицината има възможности за биологична подкрепа на сексуалните активности и при двата пола. Проблемът е друг - много млади и недотам млади хора се нуждаят от психологическа подкрепа в сексуалните си отношения. У нас практически липсват необходимите специалисти, които да се занимават със сексологично консултиране.

**- Какво казва съвременната наука за транссексуалността?**

- Юридическата рамка, в която тези хора трябва да се вмести, е изключително ригидна и страната ни значително изостава от Европа в това отношение. Смяната на пола отдавна е не само регламентирана, но и реално достъпна в повечето развити държави. Социалната стигматизация постепенно спада и обществото ни подобрява толеранса си към хората с различна сексуална ориентация, но юридическите пречки пред тях все още не са малко.

Хората с увреждания също имат своите сексуални потребности, за тях се мисли и има програми в някои европейски държави. Всеки човек има изконното право на сексуален живот. На конференцията имаше блок от доклади за сексуално предаваните заболявания и СПИН. Тук има сериозен прогрес, съвременното лечение подобрява съществено прогнозата за живота при това заболяване.



# ЗАДУХ И СУХА КАШЛИЦА ИЗДАВАТ РЯДКА БОЛЕСТ НА БЕЛИЯ ДРОБ

Илияна АНГЕЛОВА

**И**диопатичната белодробна фиброза е виновна за смъртта на великия Марлон Брандо. Това е доказателство, че дори за хората, които имат достъп и пари за най-модерни терапии, не може да се случат чудеса. Тя е рядко заболяване. Засяга около 20 мъже на 100 000 души, а при жените честотата е 13 на 100 000 души. В цяла Европа има между 80 000 и 100 000 пациенти. У нас годишно се откриват между 3 и 9 случая на 100 000. Досега диагнозата е поставена на помалко от 100 души. Истинският брой болни е поне десет пъти повече.

## Причините за белодробната фиброза остават неясни

Разбирането за същината на заболяването се преобръща през последните години. „Преди смятахме, че ИБФ е свързана с хронично възпаление, което води до загуба на белодробна тъкан. Според новите разбирания става дума за повтарящи се тъканни увреждания, чиято първопричина остава неизвестна. Терминът „идиопатична“ означава именно това - причината за болестта е неизвестна. Като реакция на различни травми

**Идиопатичната белодробна фиброза (ИБФ) е коварно заболяване, което започва неусетно, прилича на ХОББ или астма, трудно се разпознава, но напредва бързо. Прогнозата е за 2-5 г. преживяемост след поставяне на диагнозата, казва проф. Коста Костов, началник на Клиниката по белодробни болести във ВМА. Повечето пациенти, които той знае, обаче живеят едва около 3 г. На някои им е трудно да повярват, че толкова бързо ще стигнат до дихателна недостатъчност, допълва той.**



(под травма се разбира тежка инфекция, работа с вредности, пушене в продължение на години) в организма протичат оздравителни процеси. Вместо обаче да се възстанови нормалната тъкан, тя се променя и това води до загуба на белодробна тъкан“, пояснява проф. Костов.

Безспорно гените играят роля, защото подобни патологични промени се случват при малко хора. Но още не е изяснено кои са точно те и какъв е механизъмът на възникване на болестта. Огромно влияние оказва пушенето - повечето пациенти са пушачи, пояснява

проф. Костов. Първите симптоми е трудно да се разпознаят дори от пулмолози, които никога не са имали контакт с такъв пациент. На практика диагнозата се поставя само в университетските болници, които имат опитни специалисти и ресурса за всички необходими изследвания.

## Симптоми на идиопатичната белодробна фиброза могат да бъдат:

- Новопоявил се задух при усилия
  - Суха кашлица
  - Симптомите са от 12-24 месеца
  - Загуба на тегло
  - Повишена температура
  - Болки по мускулите (миалгии)
  - Болки по ставите (атралгии)
- В по-ранните етапи се наблюдава:
- Задух при обичайни физически усилия (най-често)
  - Влажни хрипове (чуват се от опитен пулмолог)
  - 16% от пациентите с ИБФ могат да имат нормален образ при рентгеново изобразяване.

## Нова терапия може да забави хода на болестта

„Досега мислехме, че е възпалително заболяване, и лекувахме с противовъзпалителни лекарства. Години наред сме

имали самочувствието, че правим нещо за болните, но се оказва, че това не е така. Установи се, че това лечение не увеличава продължителността на живота. Затова през последните години се промени парадигмата на мислене. Установи се, че истинската причина е лошото възстановяване на белия дроб след травми - пушене, пневмония, работа с вредни химикали. В Европа вече е регистрирана нова терапия, която не допуска на възпалението да се върне. Идеята е да се попречи на нова патологична тъкан да замени нормалната в белия дроб. Клиничните изпитания сочат, че новите лекарства удължават преживяемостта, променят качеството на живот. В момента за нейното лечение по здравна каса се полагат само кортикостероиди, и то при изостряне. „На практика използваме клиничната пътека за пневмония. Лекуваме за момента човека, а после го пращаме вкъщи до следващата криза“, коментира проф. Костов.

## ВАКСИНАТА ЗА РОТАВИРУСИ СТАВА БЕЗПЛАТНА ОТ 2017 Г.

**Безплатна ваксина срещу ротавируси ще могат да получат от 2017 г. родителите на бебета, които пожелаят това. Програмата за превенция на ротавирусните инфекции бе приета от Министерството на здравеопазването, а в началото на януари бе утвърдена от Министерския съвет.**

Личните лекари ще препоръчват имунизацията срещу ротавируси, но тя няма да е задължителна. Досега ваксината беше налична в България, но родителите сами трябваше да плащат за нея.

През 2017 г. държавата ще трябва да осигури финансиране за ваксината, като най-вероятно парите ще са част от бюджета в размер на 2 млн. лв. годишно. Сумата е предназначена за Националната програма за профилактика на рака на маточната шийка. По нея родителите на 12-годишните момичета могат да ваксинират безплатно децата си срещу най-онкогенните папилома вируси. Парите не се усвояват напълно, затова бюджетът ще стигне и за ваксината срещу ротавируси, предположи главният здравен инспектор д-р Ангел Кунчев.

Още здравни новини четете в [credoweb.bg](http://credoweb.bg).

## БИОПСИЯ НА ДАЛАК ПОД ЕХОГРАФСКИ КОНТРОЛ ЗА ПЪРВИ ПЪТ В БЪЛГАРИЯ

**Гастроентеролози от Пловдив осъществиха биопсия на слезка под ехографски контрол за първи път в България. Това съобщава в социалната платформа за здраве CredoWeb д-р Никола Боянов, началник на отделението по гастроентерология в университетска болница „Пълмед“, който извърши манипулацията.**



и по-ниска смъртност в сравнение със спленектомията - оперативно отстраняване на далака.

Д-р Боянов решил да направи биопсия на далак, след като няколко пациенти с неясни туморни формации в него постъпили в отделението и в крайна сметка лекарите отстранили органа оперативно. „Един от пациентите се оказа с доброкачествена находка

и това ме накара да се замисля дали биопсия на слезка би могла да спести оперативната интервенция. Установихме, че биопсията на слезка под ехографски контрол е рутинна процедура в света“, разказва д-р Боянов.

Биопсията на слезка под ехографски контрол се извършва с междуребрено достъп с игла. Важно при изпълнението ѝ е да се премине през здрава тъкан от органа преди навлизане в тумора и да се избегне засягане на диафрагмата, обяснява специалистът. Тъй като резултатът от биопсията в конкретния случай показал наличие на абсцес, на следващ етап бил поставен перкутанен дренаж. И двете процедури са извършени за пръв път в България.

Биопсия на далак се извършва при неясни кистични или солидни образувания в него, съмнение за лимфом или метастази без други локализации.

**Процедурата има висока диагностична стойност - около 90,4%.**

Осигурява по-висока преживяемост и по-добро качество на живот на пациентите, както



Още новини за УМБАЛ „Пълмед“ четете в профила ѝ в [credoweb.bg](http://credoweb.bg).



## ПЛАТФОРМАТА

Д-Р ИРЕН ПЕТРОВА-ИВАНОВА:

ЗВУКОВА ТРАВМА ОТ СИЛНА МУЗИКА  
МОЖЕ ДА ПРЕДИЗВИКА

## СВЕТОВЪРТЕЖ

Д-р Ирен Петрова-Иванова е главен асистент по неврология в УМБАЛ „Александровска“. Има над 20 публикации в български и международни списания. Участвала е в колективите на два национални проекта.



**Д-р Петрова, хората често казват „Вие ми се свят“. За какво може да е признак това разпространено оплакване?**

- Световъртежът е симптом, който съпътства не само неврологични, но и психиатрични, хематологични и сърдечносъдови заболявания, както и проблеми с черния дроб и белите дробове.

Замаяност, съпроводена с главоболие и отпадналост, са характерни при високо или ниско кръвно налягане. Внезапната поява на шум в ухото може да се дължи на повишено кръвно налягане. Затова е важно то да се премери и лекува.

Преживяното нервно напрежение и различните неврози също провокират усещане за световъртеж. В тези случаи то се комбинира с раздразнителност и нарушение на съня, но няма отклонения в неврологичните изследвания. Често оплакванията от замаяност или обща мускулна слабост може да насочват към някакъв вид анемия или да са следствие от драстична диета при млади жени. При някои заболявания виенето на свят е съчетано с намаляване или загуба на слуха, тъй като ухото е орган и на равновесието. При възрастните хора пък често има про-

мени в шийните прешлени.

**- Кои са типове световъртеж?**

- Той бива периферен, централен и комбинирен. Най-честите периферни световъртежи са бенигното пароксизмално позиционно вертиго и Мениеровата болест.

Позиционното вертиго се засилва с напредването на възрастта. Появява се при заемане на определена позиция на главата. Отключващи фактори при младите пациенти са черепно-мозъчни травми, вирусни и бактериални инфекции, а при възрастните - дегенеративни промени на лабиринта на вътрешното ухо или съдови изменения.

Мениеровата болест се среща и при двата пола, като честотата ѝ нараства след 40-годишна възраст. Противича на пристъпи, които траят по няколко часа. Световъртежът се съпътства с чувство на потъване и пропадане в леглото. Често болните се съпътстват с чувство на потъване и пропадане в леглото. Често болните се съпътстват с чувство на потъване и пропадане в леглото.

Мениеровата болест се асоциира с вирусна и бактериална инфекция, алергия, звукови

травми. Честотата нараства по време на преходните сезони поради рязка промяна в атмосферното налягане и колебанията на температурата.

**- А какво е характерно за централния световъртеж?**

- Централният световъртеж се наблюдава при засягане на нервни структури. Пристъпите могат да се появяват епизодично или да станат хронични. Този тип световъртеж много рядко възниква изолирано, често се появяват и други неврологични симптоми като нарушение в говора, двойно виждане, мускулна слабост, загуба на съзнание и т.н. Централните световъртежи се срещат при някои сериозни неврологични заболявания. На първо място трябва да се отбележи тумор в понтоцеребеларния ъгъл в мозъка. Възможно е да е налице множествена склероза или пък съдово заболяване като инсулт - исхемичен или хеморагичен.

**- При кои видове травми може да се появи световъртеж?**

- Звуковата травма е една от основните причини за появата на подобни оплаквания. Много често хората работят в шумна обстановка - например в телефонна централа. Друга причина е силната музика в различни заведения или слушането ѝ на високи децибели със слушалки в ушите. При звукова

травма се появяват вестибуларни отклонения, а при по-сериозна и продължителна травма може да се стигне и до загуба на слуха. Черепно-мозъчните травми при катастрофи със засягане на ухото също могат да доведат до вестибуларни нарушения.

**- Може ли вирусна инфекция да отключи симптомите?**

- Тези инфекции играят важна роля за появата на световъртежа. Възпаления на средното ухо - отит или мастоидит, могат да

провокират появата на Мениеровата болест, вестибуларен неврит или невронит.

Ако при вирусна или бактериална инфекция пациентът получи световъртеж, трябва да направи консултация първо със специалист уши-нос-гърло, за да се отхвърли заболяване на самото ухо. Ако има данни за възпалителни промени, може да се наложи прием на антибиотици или оперативно лечение. Необходимо е да се изследва и кръвта. При виене на свят много важна е анамнезата и

пълноценното неврологично изследване.

Невинаги световъртежът е безобиден. Често той е проява на сериозни, а в някои случаи и на животозастрашаващи заболявания. Важно е човек да не прибягва до самолечение и своевременно да потърси лекарска помощ.

**Цялото интервю на д-р Ирен Петрова-Иванова четете в профила ѝ в credoweb.bg.**

Интервю на Петя ДИКОВА

Хранителна добавка

# Comfortex®

Билкови таблетки за смучене



При газове и подут корем

НОВО!

Комфортекс таблетки за смучене са уникална комбинация от билки, имащи три ефекта:

- газогонен
- подобряващ храносмилането ефект
- спазмолитичен (болкоуспокояващ);
- Бърз ефект – 5 до 15 мин след приема
- Приятен вкус на таблетките
- Без оцветители

ЕСОPHARM 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





# НАЙ-ВАЖНО Е ДА СЕ УСТАНОВИ ПРИЧИНАТА ЗА КАШЛИЦАТА

Проф. д-р Петко МИНЧЕВ, началник на Университетската детска клиника по белодробни болести, СБАЛББ „Св. София“

Кашлицата е най-разпространеният симптом в човешката патология и той има проява при всички заболявания, не само при белодробните. Става въпрос за много сложен патофизиологичен механизъм, който не е и съвсем докрай изяснен от научна гледна точка. Независимо от това говорим за симптом, който има и диагностично, и прогностично значение за опитния специалист. Тоест, когато лекарят чуе кашлицата, той може да определи според нейния тип дали тя е от горните, от долните дихателни пътища, или пък има друг произход.



**Най-важно е не да се спре кашлицата, а да се разбере причината ѝ.**

Ако е погълнато чуждо тяло (а често на малки деца се дават примерно ядки) и то е проникнало в бронхиалното дърво, трябва да се извади бързо. Когато започне кашлица при остър процес (грип или грипозно състояние), моят съвет е - никога тя да не се самолечува. Много често и деца, и възрастни страдат от остър трахеит, възпаление на трахеята. Понякога има болезненост зад гръдната кост, кашлицата е продължителна. Тези оплаквания налагат консултация със специалист.

**Има и извънбелодробни причини за кашлицата.**

Например не е малък процентът на страдащите от т.нар. гастроэзофагеален рефлукс - при него кашлицата се причинява от стомашния сок, който навлиза през ларинкса към трахеята. Също така има връзка, особено при възрастните, между кашлицата и сърдечносъдовите заболявания. В този случай няма да има повлияване от сиропи и средства за белодробни заболявания.

По-често кашлицата е симптом и при инфекциозните болести. Имаме национална ваксинална програма, но тя е нарушена от антиваксиналните настроения, подхранвани от хора без медицински знания. Резултат от нарушената ваксинална програма са случаите на магарешка кашлица. Диагнозата се поставя късно и не помагат тривиалните средства. Също болести като морбили, варицела, рубеола може да са съпроводени и с кашлица.

**Има и чисто екологични, локални причини за кашлица.**

Натрупването на много химични субстанции във въздуха на големите градове заедно с промишления смог и автомобилните газове е мощен фактор за дразненето на дихателната система дори при здрави хора. Всички тези фактори могат да доведат до хронични бронхити и бронхиална астма или да обострят съществуващите, това е доказано.

За лечението на кашлицата има няколко групи медикаменти. Едните са сиропи, които се прилагат за облекчаване на бронхиалното дърво от секрети. Другите - муколитичите и мукоурекулаторите - втечняват секрета и подпомагат изхвърлянето му, но това не са сиропи за кашлица, както биват рекламирани. Ако се приемат препарати от този тип при здрава бронхиална лигавица и липса на секрет, кашлицата ще се засили, защото те дразнят епитела на бронхите.

В 80% от случаите заболяванията на горните дихателни пътища и отчасти на долните се обуславят от различни вируси с безброй щамове, но всеки изгражда имунитет сам за себе си. Не говорим за грипа, който е тежка инфекция. Не бива да се слага знак за равенство между грипа и всички останали вирусни инфекции.

**Може при поява на кашлица тя да бъде облекчена с помощта на различни препарати от растителен произход,** какъвто е „Ен Ти Тус“.

Той е изключително добър и подходящ за деца и възрастни, защото е съчетание на няколко различни вида билки, които имат успокояващо действие - както централно, така и периферно обусловено. Човек може да си го купи без притеснение от странични явления, като трябва да се спазва дозировката. Този препарат вече е доказал достойнствата си и може да се прилага и при непроизводителна кашлица в началото на вирусен или простуден процес в горните дихателни пътища.

Ако обаче кашлицата не се преодолее, трябва да се направи консултация със специалист. Отново искам да подчертая - много важно е да се прецени причината за кашлицата. Да се уточни мястото на възпалителния процес, който я е предизвикал, и да се прецени кои медикаменти трябва да ѝ повлияят.

Важно е да се знаят причините за кашлицата в определени групи заболявания. Най-честите причини за непродуктивна кашлица са процеси в горните дихателни пътища. Това включва възпаление на носа, гълтача, ларинкса и горната част на трахеята. За голямо съжаление,

напоследък не се поставят точни диагнози като ринит, ринофарингит, ринотонзилфарингит, ларинготрахеит, а се говори за зачервено гърло, алергична кашлица, вирусен процес... Неща, които нямат нищо общо със съвременната диагностика. И се започва лечение на кашлица, без да се има предвид

причината.

**При възпалителни процеси в горните дихателни пътища кашлицата е суха, понякога и влажна, имитираща белодробна, но тя не е производителна - не се отделя патологичен секрет в бронхите. Не-**

приятна е, дразнеща и ако засегне ларинкса, се стига до доста драматично състояние, което тревожи родителите. Моят съвет е всеки пациент, когато отиде на лекар, независимо за какво страдание, да иска писмена диагноза на заболяването. Това е принцип в нашата професия.

Една причина за кашлицата са процеси - които могат да бъдат остри или хронични, но обострени, - които засягат горните дихателни пътища. Много срещан в клиничната практика в целия европейски регион е алергичният риносинусит. Това е вродено заболяване на околоносните кухини, на носа, понякога засяга и евстасиите, тръби. Стичащите се секрети по задната фарингеална стена карат пациента да кашля и тази кашлица не се третира по съответния начин.

**В повечето случаи не се поставя рано точна диагноза.**

Но има европейски консенсус за алергичния риносинусит и терапевтичният режим е коренно различен - не само с лекарства против кашлицата, а и за овладяването на процес, който не може да бъде излекуван напълно, но пациентът може да има комфорт. Друго важно обстоятелство е съчетанието на алергичния риносинусит с бронхиална астма. В 60% от случаите при децата и 80% при възрастните дълго протичащото заболяване преминава в бронхиална астма. Вниманието на много колеги се насочва към бронхиалната астма, а не към алергичния риносинусит - тоест лекува се следствието, а не причината.



Хранителна добавка със захар

## N-Ti-Tuss®

**Билкови таблетки за смучене**

Благоприятно въздействие върху гърлото, гласните връзки и респираторния тракт

**За здраво гърло**



**Без оцветители!**



**Четири различни Вкуса!**

Повече информация може да откриете на страницата ни в





## ● Акад. Ангел ГЪЛЪБОВ, вирусолог, пред „Животът днес“:

**А**кад. Гълъбов, изказаха се опасения, че в пика на сегашната грипна епидемия може да се появи нов опасен вирус у нас заради паралелното разпространение и на птичи грип в много региони.

- Няма такова нещо! Първо не е ясно у нас какъв точно птичи грипен вирус циркулира. Вярно е, че човек може да се зарази и от птичи грип. Опасната вирусна мозайка се подрежда обичайно в Азия, при това в организма на свинята, която е своеобразна генетична „торба – смесител“, тя е гостоприемник на различни типове вируси. Да се говори, че в човешкия организъм ще се комбинират сезонните грипни щамове и някакъв циркулиращ у нас птичи грип, не е достоверно, няма такава опасност. Правилна е препоръката в районите с птичи грип хората да избягват контакт с птици, също както трябва да се пазим и от хора, които кихат, кашлят и имат температура.

- Съвпадат ли грипните вируси, които ни заразяват в момента, с тези, които бяха заложили в противогрипните ваксини?

- Съвпадат, в момента основният причинител е вирусът А(Н3N2) – „Хонконг“. Сега се е появил един щам, известен под името „Болцано“, но това е много идентичен вариант на „Хонконг“ и се смята, че е напълно чувствителен към антителата, създадени при прилагане на актуалната ваксина. Проблемът обаче е, че в България пренебрежимо малък процент от хората се ваксинират. Затова положителният ефект от ваксините е само за индивидите, които са си ги поставили, не можем да говорим за ефект върху популацията. У нас дори някои лекари си позволяват да говорят негативно и напълно некомпетентно срещу ваксините, да не говорим за разни движения в интернет. Никои не твърди, че ваксините предпазват 100 процента! При по-старите хора ефективността е 60-70 на сто, което никак не е малко. Същото е и при децата, защото при тях имунната система още е незряла. Но един ваксиниран човек дори и да се разболе, ще изкара заболяването много по-леко и без опасност от тежките усложнения. Но така или иначе вече е късно за ваксина.

**По-тежко ли протичат заболяванията в момента?**

- Не бих казал. Протича типично – с остро внезапно начало, трисане, висока температура, болки в ставите и мускулите, в очите ябълки. Тези симптоми са проява на оксидативния стрес, който е свързан с развитието се вече в бели дробове вирус. В резултат на действието

# НЯМА ОПАСНОСТ У НАС ЧОВЕШКИЯТ И ПТИЧИЯТ ГРИП ДА ДАДАТ НОВ ОПАСЕН ЩАМ



на имунната система срещу поразените участъци се натрупват така наречените преисни радикали – вредни субстанции, които попадат в кръвообращението и увреждат мембраните на малките кръвоносни съдове – артериоли и капиляри. Така се стига и до засягане на други органи – сърце, мозък, бъбреци, жлезите с вътрешна секреция, средно ухо. Но най-честото усложнение са пневмоните – вирусни или бактериални, които изискват бързо разпознаване и ефективно лечение.

**Какво трябва да се предприеме в първия ден от появата на грипните симптоми?**

- Голяма грешка е веднага да се приемат антибиотици! Те нямат никакво влияние върху вирусите. Лечението е със специфичните противови-

русни лекарства, и то още от първите 24-36 часа. Срещу оксидативния стрес се вземат антиоксиданти – 100 мг вит. Е, но само след пубертета, и 500 мг вит. С на ден, трябва да се взима и доказан в клинични проучвания имуностимулатор. Разбира се, срещу температурата, болките, кашлицата се дават симптоматични

средства. А ако лекарят прецени, че се развива бактериално усложнение, идва ред на антибиотиците.

**Студеното време как се отразява на разпространението на грипа?**

- Студовият стрес прави организма по-възприемчив към вируси и бактерии, охлаждането има негативен ефект и върху хода на заболяването. Но от друга страна, ниските температури задържат хората у дома, контактите са по-малко и така се ограничава разпространението на грипа, но това е по чисто социални, а не по биологични причини. Обездвижването също има негативен ефект върху организма и той става податлив на вируси. Затова човек трябва да

поддържа физическата си активност, но не на студени и многолюдни места.

**Вярно ли е, че с алкохол можеш „да се дезинфекцираш“...?**

- Това са несъстоятелни неща! Употребата на алкохол води до разширяване на повърхностните кръвоносни съдове и до допълнително охлаждане на тялото. Нищо че уж го взимат за загреване.

**Маската на носа и устата може ли да предпази?**

- Разбира се, но трябва да се сменя често, на около два часа. Но тук никак не е прието извън здравни заведения да се появиш с маска, например в транспорта и в магазините. Въпрос на манталитет. Иначе е доста ефективна защита.

## БЪЛГАРСКАТА МЕДИЦИНА ИМА БОГАТ ОПИТ В ЛЕЧЕНИЕТО

Камен ЗДРАВКОВ

Съвременната концепция за ранно приложение на специфични противогрипни лекарства е известна отдавна и се прилага в здравната мрежа в страната. Първото средство срещу грипните вируси от тип А е широко изпитаният римантадин хидрохлорид, при който има отлично съотношение между ефективност и цена. В страната са налични и други химиопрепарати. Много е важно обаче специфичното лечение да започне максимално рано. Свалянето на температурата и овладяването на болките при грип са важни за комфорта на болния, но това не лекува заболяването, нито предпазва от усложненията. Профилактичният прием на антибиотици е напълно безполезен в случая, в това са категорични всички специалисти. Повечето лекари не отричат съпътстващата роля на билковите отвари, природните продукти, но при-

лагането само на алтернативни методи със сигурност няма да овладее вирусната инфекция. Отговорното поведение изисква оставане на болния у дома на легло, спазване на лечебната схема, доказана от медицината, прием на повече течности, лека храна, изолиране от околните, за да не се разпространи заболяването, което е силно заразно. Ако до четвъртия-петия ден не настъпи чувствително подобрение или след подобрение отново се появят тревожни симптоми като висока температура, жълто-зеленикави секрети при кашлица, силна отпадналост, задых, аритмия, замаяност и др., се налага преглед от лекар и някои лабораторни и образни изследвания по негова преценка. Особено внимание се изисква към болните от грип деца под 7-годишна възраст и към хората над 60 г., както и към пациентите с хронични заболявания на сърдечносъдовата, дихателната и нервната система, диабетиците.

## 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

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

КАЧЕСТВО ОТ  
**ESOPHARM**



Петър ГАЛЕВ

Вече и учениците знаят, че високият холестерол се свързва с развитието на атеросклерозата и образуването на плаки, които стесняват артериите и могат да доведат до пълната им непроходимост. Ако това стане в кръвоносните съдове на сърцето, се развива миокарден инфаркт, а в артериите, снабдяващи мозъка - исхемичен инсулт.

Всъщност няма кръвоносен съд в тялото, който не може да бъде засегнат от атеросклерозата, включително артериите на очите, на бъбреците, на червата, на крайниците и т.н.

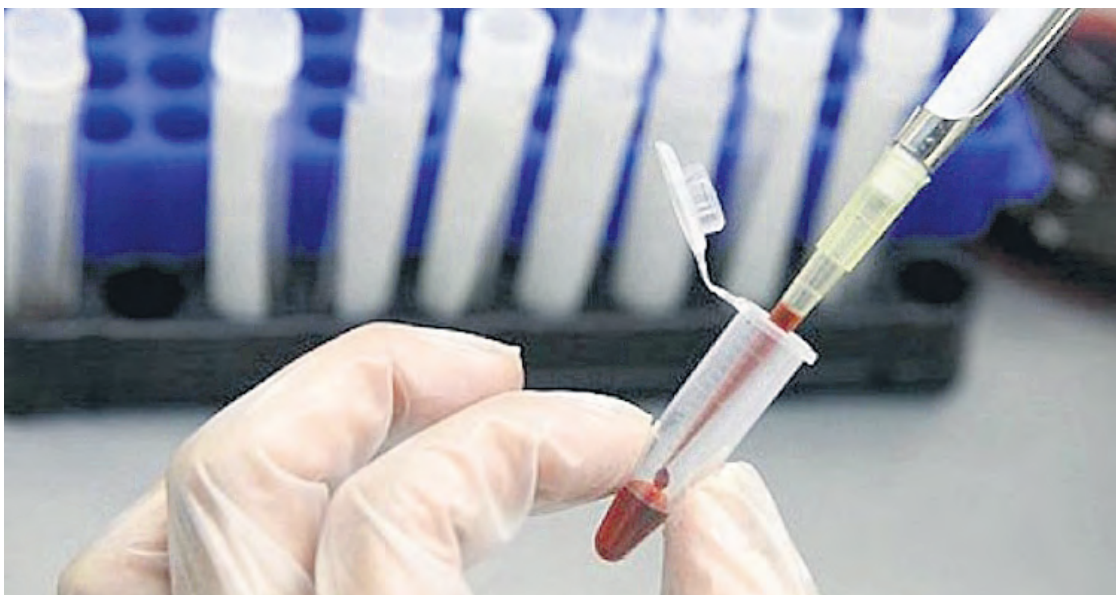
Оказва се обаче, че както в много области на медицината, нещата не са толкова прости и еднозначни. Всички са чували за хора, които са били в прекрасно здраве, дори лабораторните изследвания на холестерола им са били в норма, но са получили сърдечносъдов инцидент, който в редица случаи е завършил фатално. Други пациенти са имали незначителни оплаквания и/или пренебрежимо повишение на липидите в кръвния серум и нищо не е предвещавало тежко развитие на заболяването, но също са развили тежък инфаркт или инсулт. Точно такива случаи са провокирали учените да търсят и други механизми за развитие на сърдечносъдовите инциденти, както и начини да ги предвидят и предотвратят.

**Отдавна стойностите на общия холестерол не са достатъчен критерий за оценка на риска.**

Важни са и нивата на LDL („лошия“) холестерол, на HDL - „добрия“ холестерол, както и на триглицеридите. Известно е още, че лошо и недостатъчно контролираният захарен диабет е отделен и много сериозен сърдечносъдов рисков фактор. Също артериалното налягане, телесното тегло и по-специално индексът на телесната маса, двигателната активност. Но се оказва, че и тези познания не са доста-

# РЯДКО ИЗСЛЕДВАН ДОСТЪПЕН БИОМАРКЕР ПОКАЗВА ОПАСНОСТТА ОТ ИНФАРКТ И ИНСУЛТ

● Все още малко лекари проверяват високосензитивния С-реактивен протеин като показател за сърдечносъдов риск



тъчни, за да се предвиди реалната опасност за всеки отделен пациент.

Американските учени д-р Пол Ридкер и д-р Питър Либи от Харвардския медицински университет започват през 90-те години проучвания върху ролята на един специфичен белтък, известен на науката още от 30-те години на миналия век като маркер за възпаление, наречен С („се“) - реактивен протеин, за развитието на атеросклерозата. Този белтък (CRP) се синтезира в черния дроб в отговор на специфични субстанции, освободени в организма от някои клетки на имунната система по време на битката им с различни агресивни фактори.

**За да се разграничи повишението на С-реактивния протеин, свързано с остри инфекциозни и възпалителни заболявания,**

и да се докаже, че е налице така нареченото „тихо възпаление“, засягащо артериалните съдове, е въведен специфичен тест, наречен hs-CRP (high sensitive - високочувствителен) С-реактивен протеин. Този тест улавя много по-ниски нива на важния протеин в сравнение със стойностите, които се наблюдават при инфекциозни заболявания. Проблемът е, че когато

един пациент има например пневмония, CRP със сигурност е повишен, но заболяването има редица други лабораторни и клинични прояви, по които може да се установи. Докато бавното, тихо възпаление, засягащо артериите, не предизвиква никакви симптоми, няма болка, повишена температура и каквито и да е други оплаквания, с течение на времето обаче повишава риска от сърдечносъдови инциденти. Това е така, защото възпалението провокира редица процеси във вътрешността на съдовата стена, които едновременно предизвикват и ускоряват стесняването на лумена на артериалните съдове чрез развитие на атеросклеротична плака.

**Д-р Ридкер установява, че високите нива на т.нар. високосензитивен С-реактивен протеин**

се свързват с повишен риск от инфаркт, инсулт и други съдови инциденти независимо от стойностите на лошия холестерол, на захарта, кръвното налягане и другите традиционно изследвани показатели (рискови фактори) при пациенти със сърдечни заболявания. А когато се наблюдават атеросклеротични плаки или дори само мастни петна, под влияние на възпалението те много

по-лесно се дестабилизируют, лесно се разкъсват, изливат съдържанието си в лумена на съда и в крайна сметка активизират процеси, свързани с формиране на тромби, запушващи кръвоносния съд.

**Ролята на hs-CRP е изследвана от Пол Ридкер в голямо научно проучване, наречено ЮПИТЕР.**

Изводите от него са, че високите нива в кръвния серум на hs-CRP са отделен рисков фактор за инфаркт и инсулт дори при нормални стойности на „лошия“ холестерол. Американският учен доказва, че успешното понижаване на високочувствителния С-реактивен протеин води до намаляване с над 40 процента на инфарктите. Важно е да се отбележи, че проучването е правено при пациенти, които нямат установена атеросклеротична болест, но имат висок hs-CRP. Добрата новина е, че лекарствата, използвани традиционно за намаляване на LDL холестерола - статините, могат да бъдат предписвани и за понижаване на hs-CRP. Защото отдавна е установено, че статините, особено от последните поколения, имат положителен ефект точно срещу „тихото“ артериално възпаление. Но някои пациенти с

прекаран вече инфаркт, при които с помощта на статини е понижен холестеролът, остават с висок hs-CRP и съответно с опасност да развият нов инцидент.

**Затова в момента усилията на учените са съсредоточени в откриването на лекарство,**

което да овладява възпалението независимо от контрола на високия холестерол. Според водещия кардиолог проф. Нина Гочева от Националната кардиологична болница в сравнително ранен етап на проучване е биологичен медикамент - моноклонално анти-тяло, който няма отношение към стойностите на LDL холестерола, но дава обещаващи резултати за контрол на възпалението. Проф. Гочева посочва, че най-новата концепция за контрол на смъртността от сърдечносъдови заболявания включва едновременно понижаване на стойностите на LDL холестерола и на hs-CRP като маркер на възпалението. Разбира се, задно с всички традиционни мерки за контрол на повишеното артериално налягане, намаляване на приема на сол, стриктен контрол на диабета, нормализиране на телесното тегло, оптимална двигателна активност.

В момента в българската здравна система hs-CRP се изследва сравнително рядко основно по финансови причини, макар че този маркер не е сред скъпите, в повечето лаборатории струва около 8-10 лв.

Когато стойностите на протеина са по-ниски от 1 mg/l, това се тълкува като нисък сърдечносъдов риск. Стойности от 1 до 3 mg/l означават умерен риск, а нива на hs-CRP над 3.0 показват висок риск. Загължително е резултатите да се интерпретират от кардиолог, защото лекарят ще направи комплексна оценка на състоянието, както и на необходимостта от специфично лечение.



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

**По популярност и приложение в световната кулинарна практика майонезата безспорно влиза в най-престижната тройка сосове наред с кетчупа и горчицата. Наименованието си тя дължи на името на града - Маон (Mahón), където се ражда този шедьовър, с добавяне на традиционно френското окончание -aise.**

Името на готвача, който го сътворява обаче, остава скрито за благодарните потомци. Според признатия френски кулинарен корифей - шеф Проспер Монтане, автор на знаменитата гастронимическа енциклопедия *Larousse gastronomique*, издадена през 1938 г., наименованието на този невероятен сос произлиза от старогренското име на жълтъка - *yaueu*. Но специалистът нищо не казва за обстоятелствата по неговото създаване.

Класическите съставки за този невероятен сос, който за 260 години превзе кулинарните върхове във всички точки на света, не са променени много години - растително масло, яйчни жълтъци, лимонен сок и сол. Както се вижда, съставът на майонезата е изключително прост, но опитът показва, че

**нейното качество зависи най-вече от уменията при приготвянето ѝ.**

От физикохимична гледна точка майонезата представлява водно-маслена емулсия, в която капчиците растително масло (дисперсната фаза) са фино разпръснати във водната фаза (дисперсната среда). За удържане в равновесие на тази иначе неособено устойчива дисперсна система служи лецитинът - фосфолипид, съдържащ се в яйчния жълтък (1,6-2 г), който е повърхностно активно вещество с висока емулгираща способност. Лецитинът е изключително полезно вещество за човешкия организъм. Той е съставна част на всички нервни влакна и съставлява около 30% от мозъка. Представлява един от най-мощните хепатопротектори, повишаващ два пъти способността на черния дроб да инактивира токсичните вещества, попаднали в него с кръвния ток. Доказано е и неговото хипохолестеролемично (понижаващо нивото на холестерола) действие.

**Липидите на яйцето (около 10% от неговата маса) са съсредоточени почти изцяло (99%) в жълтъка.**

Около една трета от тях представляват фосфолипиди (главно лецитин), а останалата част - триглицериди, преимуществено (близо 70%) на ненаситените мастни киселини, между които докозахексаеновата (омега-3) и арахидоновата (омега-6) есенциални мастни киселини. Последните, както е известно, са изключително полезни вещества - подпомагат дейността на мозъка и ретината, способстват за здравината на косата, участват в синтеза на простагландините - важни медиатори, изпълняващи множество функции в човешкия организъм, и т.н.

За приготвяне на майонеза се препоръчва да се използва маслиново масло (зехтин), най-добре Extra virgin. То съдържа множество биологично активни вещества с благотворно въздействие върху човешкия организъм - фитостероли, терпени, каротеноиди, флавоноиди, хлорофил, витамини (А, D, Е, К), фосфолипиди, ненаситени мазнини (мононенаситени 73 г/100 г и полине-

наситени 11 г/100 г), минерални вещества и пр.

**В съвременните варианти на майонезата се използват и други растителни масла - слънчогледово, рапично и т.н.**

С това обаче се понижават нейните полезни качества.

Истинската майонеза се приготвя с жълтъци от пресни яйца (кокоши, пъдпъдчи, пуешки). Любопитно е, че яйцата на водоплаващите птици не са подходящи за целта. Киселинността на лимонения сок повишава електрическия заряд на повърхностно активните вещества, способствайки за „втечняването“ на майонезата. В съвременните ѝ превъплъщения вместо лимонен сок се използва винен оцет или лимонена киселина (Е 330). Повишаването на съдържанието на растителното масло води до обратния ефект - до „втвърдяването“ ѝ.

**Тайната на приготвянето на майонезата се състои във внимателното и постепенно прибавяне на растителното масло**

към жълтъците, което става при непрекъснато разбъркване. Малко отклонение от тази деликатна операция води до пресичане на сместа. В класическия вариант разбъркването става ръчно, а не с миксер, при използването на който в майонезата се вкарва много въздух, което влошава качеството ѝ и понижават нейната стабилност. Пригответената от изброените продукти майонеза е вкусна и много полезна. Нейният единствен недостатък е високата ѝ енергийна стойност предвид високото съдържание на растително масло.

За съжаление, постиженията на синтетичната химия през последните десетилетия в комбинация с подчертания стремеж в хранителната индустрия към замяна на традиционните продукти с евтини сурогати доведоха до влошаване на качеството на множество храни, някои от които се превърнаха в откровена енигма за потребителите. Майонезата също не беше пощадена.

**За удържане на стабилността на водно-маслената емулсия се използват мощни емулгатори**

със съгъстващо и водозадържащо действие - гума гуар (Е 412) и гума ксантан (Е 415). Засега няма убедителни данни за вредността на тези полизахариди за организма (въпреки че не се утилизират от него), но последните всъщност се влагат с твърде перфидна цел. Чрез тях може в значителна степен да се повиши водното съдържание на продукта, постигайки при това нужната текстура.

Съгласно данни от неотдавнашни изследвания на Асоциацията „Активни потребители“, анализираща 16 вида майонези, произведени у нас, средното водно съдържание в тях е 58,3%, като в девет от тях то надхвърля 60%! Логично идеята е замяна на далеч по-скъпото растително масло с... вода.

## МАЙОНЕЗАТА - КРАЛИЦАТА НА СОСОВЕТЕ

**Повишеното водно съдържание обаче създава сериозни предпоставки за развитието на болестотворни микроорганизми**

и чувствително повишава склонността на ненаситените мазнини към окисление, което води до получаването на букет от токсични и канцерогенни вещества. За предотвратяване на инвазията на патогени в продукта към него се добавят различни консерванти - калиев сорбат (Е 202), бензоати (Е 211 - Е 212) и др., които по никакъв начин не го правят по-полезен. За отбелязване е например, че в Белгия съдържанието на растителното масло в майонезата не трябва да е по-ниско от 80%, в САЩ - 65% и пр. В Белгия като емулгатор се влагат яйчни жълтъци (7,5%). У нас за целта се използва яйчен прах (средно 2-3%), което определено понижават хранителните качества на продукта. Съгласно резултатите от проверката на „Активни потребители“ в шест от изследваните „майонези“ въобще отсъствали... яйца.

**За добро или не, в производството на майонеза са внесени и редица други „подобрения“.**

Добавят се захар, модифицирано нишесте, горчица и др., което води до получаването на продукти с твърде различни органолептични показатели и диетична стойност. Добрата новина е, че в пет от продуктите въпросната асоциация не открива несъответствия между обявените от производителя и откритите съставки в тях. А лошата е, че у нас отсъства общоприет стандарт за майонеза, в резултат на което всеки производител работи по своя рецептура.

За съжаление, получените продукти са твърде далеч от онази легендарна майонеза, вдъхновила френските защитници на крепостта в градчето Маон. А решението е тъй просто - приготвяне на домашна майонеза с класическите продукти, използвани от находчивия френски готвач, която е далеч по-вкусна, по-полезна и по-безвредна. За целта са нужни не повече от 15 минути...

gropov\_bg@yahoo.com

Хранителна добавка

### Lacto4VIP®

Пробиотик      Капсули X 15

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

**Живи лактобацили**  
Съхранява се в хладилник

**При стомашно-чревни разстройства и след лечение с антибиотици**

**ЕСPHARM**

Food supplement

### Lacto4VIP®

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

15 желатинови капсули

**Живи лактобацили**  
Съхранява се в хладилник

**ЕСPHARM**

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 **credoweb™** HEALTH EXPERTS



# МОЖЕШЕ ЛИ СЪВРЕМЕННАТА МЕДИЦИНА ДА СПАСИ...

## Ейбрахам Линкълн

### Висок и болезнено слаб

При ръст 193 см теглото на Линкълн било малко над 70 кг. Той имал необичайно дълги и тънки ръце и

крака, хлътнали гърди и асиметрично лице. Заради слабото си сърце дори и като млад не изкачвал височини.

Доктор Сотос е убеден, че дори и



Четири поколения биографи са изучавали буквално по дни живота на американския президент Ейбрахам Линкълн. Смятало се е, че той страда от синдрома на Марфан, което е рядко генетично заболяване. Американският кардиолог Джон Сотос обаче доказва наличието на друга диагноза.

да не беше извършено покушението, отнело живота на президента, той пак е щял да умре горе-долу по същото време.

Линкълн е бил лекуван от най-добрите специалисти. По това време за най-ефикасно средство срещу болестите се смятал живакът. Той се приемал на таблетки, които били оцветени със синя боя. Живакът имал много странични ефекти. Когато Линкълн станал президент, той престанал да приема „сините таблетки“, тъй като от тях получавал неконтролируеми изблици на ярост и безсъние.

### Диагноза по фотографии

Сотос изучил всички записки от специалистите, лекуващи Линкълн, и установил, че китките му били силни и дебели, което не е типично за синдрома на Марфан. Липсвал и неизбежният за тази диагноза шум в сърцето, както и очните патологии. 5 години преди смъртта си президентът започнал да отслабва рязко, което е типично за онкологичните заболявания. Оказало се, че измъченият вид на Линкълн не е резултат от депресия, както се смятало по-рано, а от понижен мускулен тонус, характерен при наличието на тумори.

Един от най-важните симптоми на синдрома на Марфан е аортната недостатъчност. Съвременните лекари, които поддържат версията за това заболяване, смятат, че едно от

доказателствата за тяхната правота е известната фотография на президента, на която той е седнал с кръстосани крака. На нея контурите на краката са леко размити, вероятно защото са се поклащали в такт с пулсацията на съдовете. Снимките през XIX век обаче изисквали повече време, трябвало е да се седи неподвижно почти половин час, затова и неясните контури на снимката не могат да бъдат доказателство за тази болест.

Сотос изследвал и изработените приживе гипсови маски на Линкълн и установил, че устните му са извънредно грапави, което е признак за доброкачествен тумор на лигавицата.

### Съвременното лечение

В крайна сметка мнението на специалистите е, че става въпрос за множествена ендокринна неоплазия от трети тип. Това е много рядка генетична патология, вследствие на която се развиват злокачествени тумори на щитовидната и надбъбречните жлези. Обикновено в началото се отстранява само туморът, а след това щитовидната жлеза заедно с шийните лимфни възли и фибри. Следващият етап е лечение с препарат, за да се компенсира следоперационният хипотиреоидизъм. Следва лечение на другите усложнения. За съжаление, благоприятният изход е малко вероятен.

Елвис Арън Пресли е роден на 8 януари 1935 г. в Тюпело, Мисисипи, САЩ. Най-продаваният солов артист в историята на поп музиката, Кралят на рокендрола умира през 1977 г., когато е само на 42. И до днес около смъртта му се носят легенди, но каква е истината може да каже само медицината.

Известно е, че Елвис Пресли определено е изпитвал неприязън към армията, защото е смятал, че докато е на служба, почитателите му ще го забравят. Затова, когато през 1958 г. го зачисляват към танкова дивизия, той си осигурява възможността да бъде освобождаван понякога, за да записва нови плочи.

Армейските години налагат силен отпечатък върху живота на Елвис. За да съвмести военната служба с пееенето, рок идолът започва да приема наркотици, които му позволяват да прекара няколко нощи, без да спи. В началото той е убеден, че лесно ще превключи, когато военната служба свърши, но това не става. За да намали напрежението от концертите, Елвис Пресли прибегва към силни успокоителни, а за да се ободри преди следващото излизане на сцената, посяга

към наркотиците. Вследствие започва стремително да пълнее и на ред идват лекарствата за понижаване на теглото.

### Рокендрол, алкохол и наркотици

Отхвърляйки препоръките да се обърне за помощ към специалист, певецът започва внимателно да изучава листовките на лекарствата, опитвайки се да избегне предозирането им, но продължава да приема силнодействащи препарати. Елвис е обезпокоен от повишеното кръвно налягане, болките в черния дроб и стомаха. Той не спазва необходимата в такива случаи диета, но пък прави всичко възможно, за да усложни ситуацията със здравословното си състояние. Пие прекалено много уиски, губи всякаква мярка в храненето, страда от хронично недоспи-

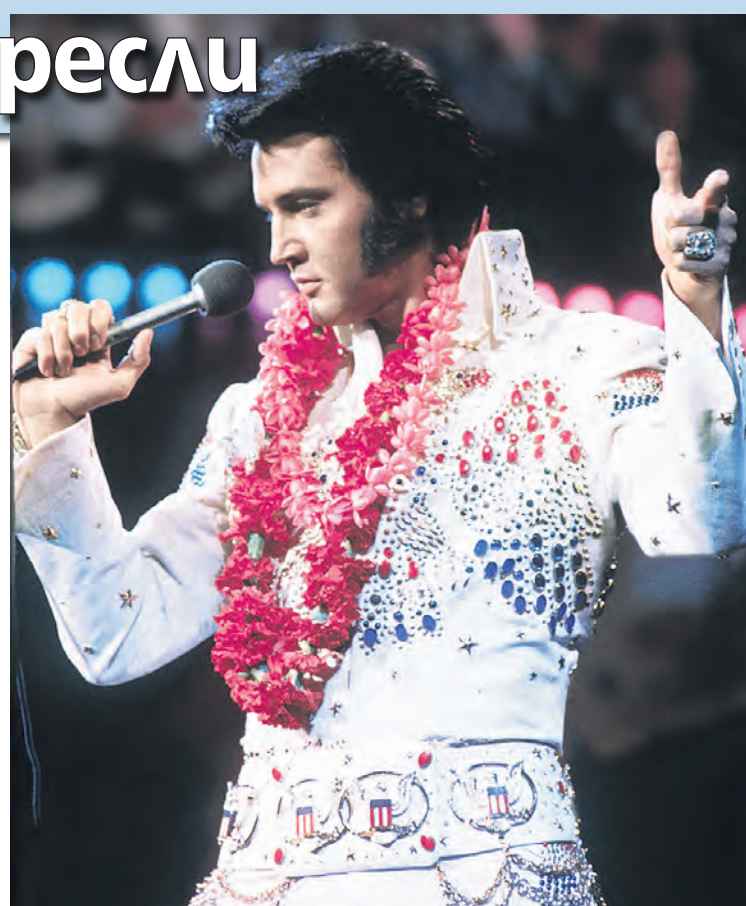
## Елвис Пресли

ване и е непрекъснато под влиянието на стреса.

Всичко това довежда до фаталния изход, който хвърля в дълбока печал милионите фенове на Елвис.

### Съвременното лечение

Преди години в САЩ стартира програмата „ДНК на починалите знаменитости“. След известно време обществеността научава резултатите от изследването на генома на Пресли. При певца е открита мутация в гена, който отговаря за разположението на мускулните влакна в миокарда, което е една от формите на хипертрофичната кардиомиопатия. Но именно при тази форма смъртта в ранна възраст може да бъде избегната. И ако Пресли се беше излекувал от медикаментозната и наркотичната зависимост, беше коригирал диетата си и беше намалил алкохола, можеше да живее още дълги години.



Терапията при това заболяване включва антибиотици, физиотерапия и др., а при навременно посещение на специалист оздравяването

настъпва в рамките на 7-14 дни. Въпреки че не е изключена и възможността от рецидив.



- Златистото масло е богато на разкрасяващи съставки

Тина БОГОМИЛОВА

Бурити е от онези екзотични чудеса, които виреят само в дъжовните гори на Амазония. Първият, който го е проучил, му е дал прозвището „Дървото на живота“, а местните от векове наричат златистото му масло „нектар на боговете“.

Научното название на амазонската палма е *Mauritia flexuosa*, а плодовете ѝ традиционно се използват за консерви, ликьори и сладолед.

Още преди векове туземците са открили чудодейните успокояващи, антисептични и ревитализиращи кожата свойства на маслото от ядките на маврициевите плодове.

Златистата течност е изключително богата на ценни за здравето и красотата съставки. Съдържа есенциалните мастни киселини палмитинова, олеинова, стеаринова, линолова и арахидонова. Тези незаменими киселини стягат и подмладяват, стимулират производството на колаген и еластин, хидратират кожата в дълбочина.

**Твърди се, че екзотичното масло е най-богатият източник на могъщия антиоксидант бета-каротин,**

като изпреварва няколко пъти дори и прочутите с това моркови.

Маслото е богато и на витамините Е и С - също силни антиоксиданти, които предпазват кожата както от външните агресори, така и от вредните свободни радикали.

Маслото от бурити хидратира и намалява сухотата на кожата, особено през зимата, подхранва и подмладява, като изглажда бръчките и фините линии. То има противовъзпалително и фотозащитно

# БУРИТИ - ПОДМЛАДЯВАЩОТО ЧУДО ОТ АМАЗОНИЯ



действие, избелва причинените от слънцето тъмни петна. Антиоксидантната активност на маслото помага за защита на мембраните около кожните клетки и ги запазва здрави за по-дълго време.

**Може да се използва за всички типове кожа, но е особено подходящо за суха, чувствителна и зряла.**

Амазонското чудо помага при екзема, псориазис, изгаряне и защита от вредните слънчеви лъчи. Противовъзпалителните му свойства са полезни при проблемни кожни състояния като зачервяване, обриви и дразнене. Чистото масло се използва за лечение на изгаряния и рани заради способността му да стимулира възстановяването на съединителната тъкан.

Но при кожни проблеми, колкото и да е вълшебно и прехвалено, е добре да се използва след задължителна консултация със специалист дерматолог.

**Амазонското чудо помага за здрава и лъскава коса, тъй като я защитава в пек и в студ.**

Високото съдържание на бета-каротин е полезно за здравословен растеж на косата, а олеиновата киселина е чудесна за естествения ѝ блясък.

Няколко капки върху гребена или четката могат да се използват вместо гел за укротяване на опърничавата коса напълно естествено, без изсушаващия ефект на стилизиращите продукти, които обикновено съдържат алкохол. Но при

руса коса трябва да се внимава, тъй като може да попие и да я боядиса в оранжево.

Маслото от бурити помага и за стегната кожа на тялото и затова се използва и срещу стрии и целулит.

Амазонската течност се абсорбира лесно от кожата, но трябва да се използва внимателно, тъй като може да оцвети не само чаршафите и дрехите, но и да придаде морковен цвят на кожата.

**Затова и винаги се препоръчва разреждането му с други полезни и подмладяващи масла**

като кокосово, розмариново, от гроздови семки, карите, чаено дърво, алое вера.

Козметичните фирми са винаги на лов за нови подмладяващи съставки, а напоследък екзотичното бурити масло набира все по-голяма популярност. Амазонското чудо попада в много козметични продукти - антиейджинг и овлажняващи кремове, хидратиращи лосиони, масажни мазила, балсами за устни, шампоани, балсами и маски за суха коса. В козметиката често се използва и като съставка в спрейовете и мазилата за изкуствен тен, тъй като бързо и лесно придава златист загар на кожата.

Маслото се извлича от ядките на екзотичния плод чрез студено пресоване. И никак не е евтино, тъй като не само се идва от другия край на света, но и са необходими няколко тона плодове, за да се получи килограм златиста течност. Намира се на цена между 15 и 20 лева за 50 мл, предимно в интернет магазини.

Маслото се съхранява на хладно и сухо място и след отварянето на шишенцето може да издържи до половин година в хладилника.



- МУЛТИВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ ОТ НАЙ-ВИСОКО КАЧЕСТВО
- С НАТУРАЛЕН ЕКСТРАКТ ОТ ЖЕНШЕН ЗА СИЛЕН ИМУНИТЕТ
- ШВЕЙЦАРСКА ТЕХНОЛОГИЯ И СЪСТАВКИ
- БЪРЗО ДЕЙСТВИЕ И ЕФИКАСНОСТ



Време е за



WWW.SUPRAVIT.BG



- По желание на читателите в новата ни рубрика „Промоции в аптеки“ ще ви информираме за отстъпки в цените на лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия, които компаниите предлагат.
- В този брой ви представяме промоционални продукти на Екофарм.
- Изгодно можете да ги намерите в посочените аптеки.

# ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 17.01.2017  
Продукти на  
**ECOPHARM**

## КУПИ ИЗГОДНО В:

**АПТЕКИ  
РЕМЕДИУМ**

11 аптеки  
в гр. София

Тел.: 02/971 0220

**Subra  
anmeku**

24 аптеки  
в гр. София,  
4 аптеки в Плов-  
див, 2 аптеки в  
гр. Варна, 3 апте-  
ки в Бургас, 4 аптеки в Стара Загора

Тел.: 02/854 9701

**Витания**

5 аптеки  
в гр. София

Тел.: 0882 369 446

**АПТЕКИ  
ФАРМАСТОР**

17 аптеки в гр.  
София, 2 аптеки  
в гр. Бургас

Тел.: 02/48 30 625

**36.6  
АПТЕКИ**

21 аптеки в Плов-  
див, Пазарджик,  
Раковски, Асенов-  
град, с. Стряма, с.  
Куклен

Тел.: 032/626 017; 032/682 002

**АПТЕКИ  
ЗАПАД**  
*с грижа за Вас!*

14 аптеки в гр.  
Пловдив, гр. Ра-  
ковски, гр. Бе-  
лозем, Цаланица,  
Манол

Тел.: 0887 858 558

**АПТЕКИ  
К-КРЕС**

7 аптеки в гр.  
Варна, гр. Добрич

Тел.: 052/620 340

**АПТЕКИ  
МАНОЛОВА**

4 аптеки  
в гр. Варна

Тел.: 052/912 084

**НОВА  
АПТЕКА**

3 аптеки  
в гр. Варна

Тел.: 0884 707 607

**afya  
pharmacy**

8 аптеки в гр. Бур-  
гас, гр. Ямбол, гр.  
Карнобат

Тел.: 070 010 513

**ФРАМАР**

17 аптеки в  
гр. Стара Загора,  
гр. Сливен, гр.

Свиленград, гр. Павел баня, гр. Гълъбо-  
во, гр. Пловдив

Тел.: 042/655 100

**АПТЕКИ  
МАРВИ**

4 аптеки в  
гр. Стара Загора

Тел.: 042/991 179, 0893 530 093

Продукти на **ECOPHARM**

бул. Черни връх №14, бл. 3, партер, 1421 София, България  
Тел.: 963 15 96, 963 15 97, GSM: 0889 713 435; 0885 010 305  
Факс: 02 / 963 15 61, E-mail: [ecopharm@ecopharm.bg](mailto:ecopharm@ecopharm.bg)

## ЕН ТИ ТУС КАПСУЛИ

При суха и влажна кашлица



● Благоприятно  
повлиява функци-  
ята на дихател-  
ните пътища

● Подпомага от-  
храчването

**-20%**

Препоръчителна нова цена ~~8,10 лв.~~ **6,48 лв.**

## РЕСВИРОЛ



● Най-мощният  
антиоксидант  
● Защищава сър-  
цето и кръвонос-  
ната система  
● Има противо-  
туморен ефект  
● Намалява ок-  
сидативния  
стрес и възпа-  
ление

**-20%**

Препоръчителна нова цена ~~15,07 лв.~~ **7,54 лв.**

## ЕН ТИ ТУС СИРОП

Билков сироп при кашлица



● Подпомага  
отхрачването

● Действа  
благоприятно  
върху лига-  
вицата на  
гърлото и  
дихателните  
пътища

**-20%**

Препоръчителна нова цена ~~9,10 лв.~~ **7,35 лв.**

## ЕН ТИ ТУС ЛОЗЕНГИ



● За здраво гърло

● Билкови табле-  
ти за смучене  
с благоприятен  
ефект върху  
лигавицата на  
гърлото и диха-  
телните пъти-  
ща

**-30%**

Препоръчителна нова цена ~~5,99 лв.~~ **4,19 лв.**

## КОМФОРТЕКС ЛОЗЕНГИ



**-50%**



При подуване, газове и храносмилателни  
нарушения

Бързо и ефективно овладява:

- подуването на корема
- газовете
- стомашния дискомфорт

~~5,35 лв.~~

Препоръчителна нова цена **2,68 лв.**

## КОМФОРТЕКС КАПСУЛИ



При подуване,  
газове и хра-  
носмилателни  
нарушения

Бързо и ефек-  
тивно овладява:  
- подуването на  
корема  
- газовете  
- стомашния  
дискомфорт

**-20%**

Препоръчителна нова цена ~~6,06 лв.~~ **4,85 лв.**





СОФИЯ



ПЛОВДИВ



ВАРНА



БУРГАС



СТАРА ЗАГОРА

29

## ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



- За нормален баланс на чревната микрофлора
- По време и след употреба на антибиотици
- При чревен дискомфорт и храносмилателни разстройства

**-17%**~~9,98 лв.~~Препоръчителна нова цена **8,28** лв.

## УРОКОМФОРТ КАПС. X 60

При инфекции на уринарния тракт



- Често уриниране
- Парене и болка при уриниране
- Прочиства пикочните пътища от бактерии

**-25%**~~32,72 лв.~~Препоръчителна нова цена **24,54** лв.

## ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



- Прегназва от поява на гъбични и бактериални инфекции на краката
- Противовъзпалително действие
- Осигурява усещане за комфорт и свежест на стъпалата
- Омекотява кожата на ходилото

**-20%**~~12,96 лв.~~Препоръчителна нова цена **10,37** лв.

## БОНАРТОС ТАБЛ.



Бонартос е лекарствен продукт, който принадлежи към групата на други нестероидни противовъзпалителни и противоревматични средства.

- За лечение на симптоми на слабо до умерено изразена ставна дегенерация (остеоартрит) на коляното.

**-20%**~~23,83 лв.~~Препоръчителна нова цена **19,06** лв.

## NEOX CREAM

При болки в ставите и мускулите

5 оптимално подбрани природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект при:

- Артрозна болест
- Хронични травми на опорно-двигателния апарат
- Болезнени мускулни спазми и разтежения

**-20%**~~6,48 лв.~~Препоръчителна нова цена **5,18** лв.

## NEOX OIL

При болки в ставите и мускулите



Уникална балансирана формула от 14 автентични индийски билки и есенциални масла при:

- Оток
- Възпаление
- Болка
- Скованост

**-15%**~~9,72 лв.~~Препоръчителна нова цена **8,26** лв.

## ОХУРАИН ОИЛ

Иновативен, уникален по своя състав продукт без аналог на пазара у нас. Прилага се чрез масаж при:



- Ставно-мускулни болки, натъртвания, навяхвания, разкъсвания на мускулни влакна
- Остеоартроза с различна локализация
- Ревматоиден артрит

**-10%**~~21,87 лв.~~Препоръчителна нова цена **19,68** лв.

## ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10

**-18%**

- Главоболie
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

~~4,27 лв.~~Препоръчителна нова цена **3,50** лв.

## ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12

**-15%**

- Главоболie
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

~~5,03 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,28** лв.



В радостните мигове рядко имаме нужда от помощ, за да се справим с мислите и чувствата си, но всеки приема по различен начин трудните житейски събития, провалите, неуспехите. Как да ги преодолеем по-леко, с по-малко поражения? Съветите на психолога д-р Оливия Хърли:

### Признайте си, че сте несъвършени.

Обичайната представа на всеки от нас е, че събитията в живота ни трябва да са идеални. А това не е нужно на никого, нито се случва в обикновения живот.

По-важното е да се стремим редовно да имаме колкото се може по-добри постижения и да даваме 100 процента от себе си, но да си оставяме врътичка за възможна грешка.

### Изградете си положително отношение към нещата.

Това не означава да не свалите усмивката от лицето си, а спокойно да приемате новия опит, новите начини за изпълнение на задачите, новите събития в живота си. Така ще откриете какво ви вдъхновява, ще предизвикате самите себе си и ще се настроите да пробягате пет километра, макар че досега сте тичали по един.

### Бъдете уверени в това какво и как искате да постигнете.

Важно е да си определяте цели и да градите стратегии върху това как да ги постигнете.

Съставянето на план е много важно за реализацията - малките първоначални стъпки и осъществяването на крайната голяма цел.

### Търсете адекватна помощ.

За постигането на целите си трябва да сте гъвкави, а това определено включва да не се страхувате да потърсите помощ.

Най-успешните бизнесмени, творци, спортисти имат цели екипи, които ги подкрепят

# По-силни при „бягането с препятствия“



**КЪСМЕТЧЕТО НА ЯНУАРИ**  
Имаш 40 милиона причини да се провалиш, но нито едно извинение.  
Ръдиард Киплинг

## Да променим нагласите си

ВМЕСТО ТАКА	ПОСТАРАЙ СЕ ДА МИСЛИШ ТАКА
Не съм добър в това.	Какво ми липсва, какво ме спира?
Отказвам се.	Ще използвам друга стратегия.
Достатъчно добре се справих.	Наистина ли това е най-доброто ми постижение?
Не мога да го направя по-добре.	Винаги може по-добре.
Много ми е трудно.	Е, ще отнеме още малко време.
Направих грешка.	Грешките ми помагат да се справя по-добре.
Просто не мога да свърша тази работа.	Ще положя повече усилия и ще успея.
Никога няма да съм толкова умен.	Ще се науча да правя това.
План А не проработи.	Тогава ще опитам план Б.

в начинанията. Защо при вас да е различно? Търсенето на помощ при специалисти или съмишленици не е слабост и групите в социалните мрежи, организирани по теми, могат да уплътнят полезно времето ви, прекарано там.

### Не се страхувайте от слабостите си.

Приемайте своите действия като активен избор, не като „жертвоприношения“ по пътя на постигането на целите. Не е необходимо да опъвате жили до скъсване, да се пребивавате от работа, да правите нещата насилно, за да се докажете на всяка цена.

Всяко постижение в живота, в бизнеса или спорта ни подлага на физически и психически натоварвания, но когато ги приемаме като осъзнат избор, а не принуда, е по-лесно.

### Поемете контрола и отговорността.

Често се случва да казваме: „той/тя ме накара да се почувствам зле“, когато нечий думи или действия са ни повлияли негативно. Вие владеете мислите, чувствата и действията си и вие сте хората, които допускате други да ви карат да се чувствате зле или добре.

Върнете си силата. Напомнете си, че няма причина да изпитвате неприятни емоции заради чуждото поведение. Повтарянето на библейската фраза „И това ще мине“ може много да ви помогне в тази ситуация.

### Фокусирайте се върху личното си развитие.

Понякога сме твърде склонни да се сравняваме с другите. Възможно е това, което други-

ят е постигнал, да не е лъжица за нашата уста. Концентрирайте се върху себе си. Анализирайте какво да промените, за да подобрите живота си. Какво ви е необходимо? Какво имате желание да постигнете или да имате? Всяко нещо, правено със страст и посвещение, носи резултати.

### Нека пречките са шанс за израстване.

Често се обясняват последствията от стреса, но малко се говори за шансовете за развитие след преживени травми. Големите изпитания, големите загуби, болестите или други неприятни събития в живота ни дават ценни уроци. Нормалното е да се научаваме да се справяме с душевната и физическата болка и да станем по-силни след такива събития.

### Създайте си нагласа за постижение.

Нека целта ви да е да пробягате определено разстояние за дадено време, а не да спечелите състезанието или да получите купата накрая. Това е полезно умение, защото помага да се концентрираме върху нещо, което зависи от нас и от нашите възможности, а не от странични обстоятелства.

### Презаредете! Не се пресилвайте!

Изграждането на устойчивост и гъвкавост изисква също да можем да си дадем почивка. Особено ако сме от типа работохолици, които посвещават цялото си време и енергия на

## ЛУНАТА



Изчистихте ли къщата след празниците, измихте ли чашите и чиниите след изобилните трапези? Е, сега е време да се погрижим и за тялото, което обитаваме и което претоварихме с безразборно ядене и пиене.

Настройте се психически (допълнително много помагат празен хладилник и верен приятел, с когото да сте заедно в това начинание) и дайте почивка на храносмилателната система поне в дните на лунните фази. Правете си леки запарки на билкови чаеви (лайка, мащерка, маточина, мента), пийте поне по два литра изворна или минерална вода на стайна температура (или затоплена, с прясно изцеден лимон и малка лъжичка мед), хапнете вечерта една ябълка или круша, ако се почувствате много гладни. Разтоварете се с пълното убеждение, че правите нещо много добро за себе си, и ще се почувствате по-жизнени и енергични. Включете в занятието и домашния любимец - малко хора спазват тази препоръка на ветеринарите, но и животинките имат нужда от един ден в седмицата, когато да не храносмилат.

Пълнолуние 12 януари, 13:35:06 ч.

Последна четвърт 20 януари, 00:14:41 ч.

Новолуние 28 януари, 02:08:14 ч.

Първа четвърт 4 февруари, 06:20:03 ч.

работата, пренебрегвайки личния си живот и душевното си спокойствие.

Работете здраво, но и спрете, възстановете сили, преди да продължите със същото темпо напред. В края на деня изключете телефона и се отдайте на хоби, спорт или занимание, което няма нищо общо с работата.

Страницата подготви  
Бойка ВЕЛИНОВА

## Работим прави и сме по-здрав



Заседналият живот доказано вреди на организма във всички възрасти и е предпоставка за развитие на много болести. В това някои компании виждат пазарна ниша и започват да предлагат различни решения за поставяне

на вещите, най-ползвани от работещите - компютъра и екрана, и от геймърите. Решението се върти около това работният плот на „седни-стани“ бюрата да има механизъм, за да се повдигне с 30-40 см или колкото е нужно, за да прекарваме поне част от работното време в изправена позиция.

Проучване на Станфордския университет и Тексаския A&M Studies е установило, че смяната на позата от седнало положение към изправено и обратно при 78 на сто от наблюдаваните е довело до ограничаване на болките в тялото, а при 75 на сто дискомфорт-

ът като цяло значително е намалял. Това при положение, че от 1960 г. досега „седящите“ работни места в Щатите са се увеличили с 83 на сто, а 80 от сто служители се оплакват от непрекъснати болки в гърба. При работещи в кол център с промяната на бюрата продуктивността се е увеличила с 46 на сто. Тези и още резултати мотивират работодателите в Щатите да оборудват работните места с бюра от типа „седни-стани“, за да могат служителите да разностраняват позицията си. Когато работят изправени, те дори несъзнателно правят допълнителни движения,

с които засилват кръвообращението и ускоряват обмяната на веществата.

Друга иновация представлява подложката, на която стъпват работещите прави - от силиконова и еластична, за удобно раздвижване на стъпалата, до подобна на сърф дъска. Тя е предизвикателство дори за младите, тъй като допълнително е програмирана за упражнения, които да се правят зад бюрото и да се горят повече калории. За пълните ексцентрици под модерното бюро може да се постави и бягаща пътечка, на която да въртим километри, докато си заработваме заплатата.



**ВЕНЕТА НИКОЛОВА**

**ВОДОРАВНО:** Сфера. Информација. Ласкатели. Вариете. Нрав. Озирис. Текст. Анаконда. Ирони. Сек. Имамат. Анона. ОН. Отливка. Абонати. Хиѐни. Ски. Иви. „Оџеола“. АТА. АПА. Икра. Ек. Бретон. „Цјала ноћ“. Илински (Игор). Инок. Ком. Ла. Перо. Ариса. Атанасова (Евгения). Магистрали. Ирак. Подател. ИНКА. Орисани. Тонер. Ахат. Влак. Нин (Зитао).

**ОТВЕШО:** Цип. Инвестиция. Енот. Факел. Еклер. До. „Горски хора“. Оман. Рит (Мартин). Вилани. АТЕ. Име. ИКЕА. Онагер. Атаман. Ещорил. Сцена. Иск. „Кис“. Ам. Стих. Сянка. Варна. Рот (Тим). Акт. ЕЛАН. Кала. Равда. Оти (Мерлин). Ас. Ана Карима. Ол. Ко. Обител. „Нора“. Казино. „Атила“. Ик. Тирано. Онасис (Аристотел). Веро. Аванс. Оран. Линотип. Кавани (Едисон). Висини. Ари. Акин.

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

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

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

Галина Спасова  
Илияна Ангелова  
Лиляна Филипова

Акад. Григор Велев  
Акад. Румен Леонидов

**Коректор** Татяна Джунова

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





## UEFA състави символичен отбор на младите таланти за 2016 г.

В зависимост от представянето на младите футболисти в Шампионската лига през изминалата година UEFA състави символичен отбор с най-добрите от тях. Борусия (Дортмунд) се представя с трима играчи и е без конкуренция, а Байерн и Барселона имат по двама. Честта да бъде треньор на „идеалния“ отбор се падна на Зинедин Зидан.

Ето как изглежда сборният отбор от най-добрите футболисти в представите на UEFA:  
**Вратар:** Алфонс Ареола (ПСЖ)  
**Защитници:** Серхи Роберто (Барселона), Самюел Умтити (Барселона), Виктор Линдельоф (Бенфика)  
**Халфове:** Тома Лема (Монако), Джошуа Кимих (Байерн), Ренато Сантош (Байерн), Рафаел Герейро (Борусия Дортмунд)  
**Нападатели:** Кристиан Пулишич (Борусия Дортмунд), Андре Силва (Порто), Усман Дембеле (Борусия Дортмунд).

## Луис Енрике е „най-скъпият“ треньор на Европа

Френският вестник L'Equipe публикува рейтинг на най-високоплатените треньори на Стария континент. Лидер в класацията е Луис Енрике (Барселона), който всеки месец се разписва срещу 1,56 милиона евро. В първата тройка влизат още Хосеп Гвардиола, (Манчестър Сити, 1,48 млн. евро) и Жозе Моуриньо (Манчестър Юнайтед, 1,36 млн. евро).

Зинедин Зидан, който от началото на миналата година поема Реал Мадрид, заема деветото място със „скромната“ сума от 449 хиляди евро на месец.

В ТОП 10 на европейските футболни треньори според парите, които получават, влизат още: Карло Анчелоти, (Байерн Мюнхен, 1 млн. евро), Арсен Венгер (Арсенал, 820 хил. евро), Диего Симеоне (Атлетико, 770 хил. евро), Юрген Клоп (Ливърпул, 692 хил. евро), Антонио Конте (Челси, 641 хил. евро). На девето място, както вече споменахме, е Зинедин Зидан. Класацията завършва с Унаи Емери (ПСЖ, 420 хил. евро).



## Маями Хийт избяга от употреба номера на Шакил О'Нийл

В края на миналата година Маями Хийт за пореден път показва признателността си към легендарния баскетболист Шакил О'Нийл, като избяда от употреба фланелката на играча с номер 32. Това се случи на тържествена церемония, състояла се в „Американ Еърлайнс Арена“, където се игра срещата от НБА между Маями Хийт и Лос Анджелис Лейкърс.

„Това беше наистина неочаквано за мен“, призна О'Нийл. Баскетболната звезда стана играч на Маями Хийт през 2004 година, като изкара в клуба четири сезона, а през 2006 година стана шампион с тима. За Маями това бе и първа титла в историята на клуба.

В цялата си състезателна кариера Шакил О'Нийл е печелил четири пъти титлата в Националната баскетболна асоциация. През септември миналата година той бе въведен в Залата на славата на НБА.



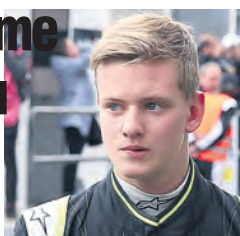
## Мик Шумахер върви по стъпките на баща си

17-годишният Мик Шумахер през следващия сезон ще се състезава в европейската Формула 3 с отбора Prema Powerteam. Синът на седемкратния шампион от Формула 1 Михаел Шумахер влиза в надпреварата, след като завърши втори в германската и италианската Формула 4 през 2016 г.

„Формула 3 ще бъде идеална крачка за мен и съм готов да стартирам през новата година. Освен това съм много радостен, че ще остана в Prema, защото това е много професионален отбор и отново ще мога много да науча. С нетърпение очаквам 2017 година, за да започна“, каза Мик Шумахер.

В Prema Powerteam Шумахер ще замени Ланс Строл, който през следващия сезон ще се състезава във Формула 1 за отбора Williams, ако Валтер Ботас премине към Mercedes.

Младият пилот не крие амбициите си, които са доста сериозни, но има на кого да прилича. „Искам да стана шампион на Формула 1. Мисля, че всеки състезател мечтае за това. Кога ще попадна в Кралските гонки? Когато разбере, че съм готов. И това трябва сам да го разбере“, споделя Мик Шумахер за Bild.



## Наградният фонд на Australian Open скача с 14%

Организаторите на Australian Open увеличиха наградния фонд за 2017 година с 14% до рекордните 50 милиона австралийски долара (36,19 млн. американски долара). През новия сезон победителите в схемите при мъжете и жените ще получат по 3,7 млн. от австралийската валута. Новият награден фонд е три пъти по-

голям от този, даден през 2001 година, и е с 10 милиона австралийски долара по-висок от раздадения през 2014 година.

Увеличени са и паричните премии за тенисистите, които отпадат в ранните кръгове и квалификацията. Играчите, които бъдат елиминирани в първия кръг, ще получат по 50 хил. авст-

ралийски долара, което е с 30% повече от 2016 г. За участие във втори кръг ще се раздават 80 хиляди, което е ръст от 29%. Достигане до третия кръг ще гарантира 130 хиляди, а до осминафиналите - 220 хиляди.

Australian Open 2017 ще стартира в Мелбърн на 16 януари и ще продължи до 29 януари.

Практичният избор

цените са валидни от 10 до 16 януари 2017

**0.99** лв/кг

Портокали

**1.49** ~~1.59~~ лв/кг

Захар "Захира" кристална

**1.79** лв/бр

Масло "Favorit"

**7.79** ~~10.69~~ лв/кг **27%** НАМАЛЕНИЕ

Сирене Гауда

**5.99** ~~6.99~~ лв/бр **14%** НАМАЛЕНИЕ

Мариновано печено пиле, бр не важи за Т MARKET, гр. София, кв. Редута, кв. Борово

**4.99** ~~7.99~~ лв/опаковка **37%** НАМАЛЕНИЕ

Тоалетна хартия "Maliva"