

Как ще се отрази на България изборът на Тръмп

На стр. 4



Жилищата поскърнаха в синхрон с повишеното търсене

На стр. 8

**Actavis**

Светът на модерния човек

Брой 4 (223), 31 януари - 6 февруари 2017 г. (год. V)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

Цена 50 ст.

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

Снимка: Росен ВЕРГИЛОВ



Хайгашог Азасян, композитор:

## Самоиронията позволява на арменците да останат изправени

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 6-7

Вече по-трудно ще ни лъжат при пазаруване от интернет

На стр. 5

Какво ги чака джигитите на градус и шофьорите без книжка

На стр. 9

Има ли златна среда в родния спор „за“ и „против“ Русия

На стр. 14

Турция е пред референдум за президентска република

На стр. 12

### Водещи лекари

**Проф. Кузман Гиров,** съдов хирург:



**Три цигари в денонощието държат съдовете в непрекъснат спазъм**

Какво още уврежда артериите и как можем да намалим риска,

вижте на стр. 19

**Дълги разговори по мобилен телефон могат да навредят на мозъка**

**Доц. Тодор Широ,**

специалист по отоневрология и УНГ болести за влиянието на съвременните комуникационни средства и силната музика върху нервната система и здравето –



на стр. 21

### Японски и руски професори доказваха научно феномена Вера Кочовска

В трудни времена като сегашното винаги избуяват всякакви кандидати за бърза слава и лъжепророци. Има обаче българи, които не само народът, но и учениите признават за необикновени. И както у нас често се получава, истинското уважение идва, след като загубим човека, показал ни, че „не само за единия хляб живеем...“.

**Прочетете разказа от първо лице за незабравимата Вера Кочовска.**

На стр. 15



### Щеше ли съвременната медицина да спаси Великия Чайковски

Много известни личности от миналото са си отишли от този свят твърде млади, особено според съвременните разбирания. Оказва се, че малцина от тях всъщност са починали от неизлечими до днес болести. За съжаление предците ни не са имали достъп до сегашните методи за диагностика и лечение.

На стр. 27



## ПО СВЕТА

## САЩ

Челси Клинтън  
защити сина на Тръмп

Дъщерята на бившия американски президент Бил Клинтън и на не по-малко популярната Хилъри Клинтън се застъпи за десетгодишния син на Доналд Тръмп. Челси разкритикува подозренията, че момчето е аутист, както и други подигравки.

Тя публикува във Фейсбук пост, защитавайки сина на новия президент. „Барон Тръмп, както и всички деца, заслужава просто да бъде дете“, написа Челси Клинтън. Тя обаче не пропусна да вкара политическа нотка в поста си: „Защитата на всяко дете означава противопоставяне на политиката на президента на Съединените щати, нанасяща вреди на децата“. Ползвателите на социалната мрежа обвиниха дъщерята на Клинтън в лицемерие. Според тях тя е искала да разкритикува Доналд Тръмп, прикривайки се зад защитата на сина му. (ЖД)

## РУСИЯ

Пътищата  
стават приоритет

Премиерът Дмитрий Медведев постави пред правителството на страната неотложна задача. Тя е следната - пътищата в Русия трябва да станат добри. Може би не всички, но поне голямата част. А това трябва да се случи до 2020 година. В Русия има доста проблеми и задачата за борба с единия беше поставена на правителствено ниво. На заседание на кабинета Медведев постави конкретна цел: да се доведат до нормално състояние 85% от пътищата в Русия.

„Пътното строителство е един от приоритетите в нашата работа. Пътната мрежа у нас е една от най-дългите в света – почти 1,5 млн. км. По традиция е прието да ругаем пътищата. Често това е справедливо, въпреки че в някои случаи ситуацията се променя в положителна посока. Преди всичко става въпрос за големите трасета. От 2010 до 2017 г. делът на пътищата, които съответстват на нормативните изисквания, се увеличи от 39 до 71%. По-сложно стоят нещата с регионалната и местната пътна мрежа – те доста по-бавно се привеждат в порядък“, каза Медведев. (ЖД)

## КАНАДА

Предлагат  
по-лесно  
да се взема  
гражданство

В парламента на Канада беше внесен законопроект, който предлага да се облекчи процедурата за получаване на гражданство. Това предлага депутатът от Нова демократическа партия Джени Куан, според която трябва да се опрости процесът при издаване на канадски паспорт на всички, чиито родители или други родственици са граждани на Канада.

„Нашата страна беше построена от ръцете на пристигнали отвън и затова сме длъжни да увеличим нивото на имиграция“, заяви Куан.

По думите ѝ през 2017 г. канадското правителство има намерение да приеме 300 хил. мигранти, а съветът по икономически ръст призовава властите да увеличат тази цифра до 450 хиляди. (ЖД)

## ГАМБИЯ

Експрезидентът  
избяга с 11 млн. долара

Бившият президент на Гамбия Яйя Джаме през последната седмица на поста си е откраднал от хазната 11,4 млн. долара и с товарен самолет е осъществил превоза на скъпи автомобили. От администрацията на новия президент съобщиха, че Гамбия се намира в бедствено финансово положение. Хазната е празна. И основен принос за това има бившият президент. През последните си часове като глава на държавата той е успял с товарен самолет от Чад да изнесе различни предмети за разкош, включително скъпи автомобили, чийто брой не се знае. Самият Джаме е напуснал страната на 22 януари. Той беше начело на държавата 22 години. (ЖД)



## КИТАЙ

Отчетоха  
бейби бум

Раждаемостта в Китай достигна максимално ниво от началото на века. През 2016 г. в Поднебесната на бял свят са се появили 17,6 милиона бебета. Такъв брой на новородени не е регистриран от 2000 г. Основната причина за този бейби бум е, че ръководството на Китай се откажа от политиката „едно семейство – едно дете“. Да напомним – историческата реформа на Комунистическата партия в Китай утвърди през 2015 г. намерението си да промени демографската ситуация в страната. Целта на принципа „едно – семейство – едно дете“



беше през 2050 г. числеността на населението да бъде удържана в рамките на милиард и половина души. Тази задача успешно се изпълняваше до 1979 г. Но в последното десетилетие китайски изследователи започнаха да констатира негативни последици от тази политика. Преди всичко стремително остаряване на работната сила. Според прогнозите през 2060 г. всеки трети китаец ще бъде пенсионер. (ЖД)

## И У НАС

## Когато числата говорят...

■ **411** млн. лв. са задълженията на държавните болници към момента, като 150 млн. лв. са в просрочие. Това заяви пред журналисти министърът на здравеопазването в оставка Петър Москов, който направи отчет за двугодишната дейност на ведомството.

■ **800-1000** преподаватели ще бъдат пенсионирани у нас до края на тази година, каза председателят на Синдиката на българските учители Янка Такева.

■ **86,48** лева на месец вече струва откупването на стаж за пенсия.

■ **50 000** хиляди българи са повалени от инсулт през миналата година.

■ **20** автомобили останаха без акумулатори след набег на крадци на пловдивска улица.

■ **72%** от българите смятат, че Европейската комисия трябва да продължи мониторинга над страната ни.

■ **2,791** милиарда лева повече са депозирали българите в банките през миналата година в сравнение с 2015 г.

■ **1734** първокласници повече ще влязат в класните стаи през следващата учебна година.

■ **149** млн. лв. ще инвестира Столичната община в закупуване на нови превозни средства и в развитие на транспортната инфраструктура на града.

■ **98%** от училищата в страната вече имат обществени съвети.

■ **23 000** безработни ще започнат работа по програми, предвидени в Националния план за действие по заетостта през 2017 г.

■ **5** млн. лв. допълнителни средства за Българската национална телевизия одобри Министерският съвет.

■ **2,8%** е очакваният ръст на БВП в България през 2017 г. при 1,6 на сто за Европа, прогнозиран от българския офис на компанията за застраховане на търговски кредити - Euler Hermes.

■ **1021** евро за квадратен метър достигнаха средните цени на магазините в София в последното тримесечие на 2016 г.

■ **8,4** милиона са туристите, които са избрали нашите курорти през миналата година.

■ **3** млн. евро е платил българин за къща в полите на Витоша и това е най-голямата сделка на пазара на луксозни имоти в страната през 2016 г.

■ **3,2** млн. километра са пропътували депутати-те за близо 2 години със служебните коли на парламента.

■ **10 000** къса контрабандни цигари откри митническа мобилна група на Капитан Андреево при проверка на товарен автомобил с иранска регистрация, влизащ в страната от Турция.



## В епицентъра на медиите

Пожелавам успех на министрите в служебното правителство. Техният успех ще бъде и наш успех. Това трябва да е ясно на всички. Правителството изглежда като състав независимо, освен това всеки човек има някакви зависимости. Ако някой няма зависимости, значи е живял в гората. Всеки зависи от нещо, въпросът е да си гледа работата, да е добър професионалист, а доколкото виждам, членовете на кабинета са точно такива. Някои от тях - хора от стария ешелон, не ги познавам. А фактът, че има двама вицепремиери - един за еврофондовете и друг за европейското председателство, показва ясно следното: за еврофондовете имаме последователна политика по усвояване, която не трябва да бъде прекъсвана и това е съвсем правилно.

Проф. Михаил Константинов,  
„24 часа“

Най-важната характеристика на служебния кабинет „Герджиков“ е професионалният и обществен опит, който притежават повечето от служебните министри начело със служебния премиер. Едно правителство е прекалено сериозна работа, за да се превръща в забавачница за новоизпечени експерти или за кадри, чийто опит е преимуществено в партийната работа.

Разбира се, отгук насетне предстои да видим доколко балансът, професионализмът и дистанцията от партийни интереси, които очертават контурите на този кабинет, ще се проявяват и в неговите конкретни действия. Ревизия на наследството и промени в невралгични зони на изпълнителната власт трябва да има. Но как и дали ще бъдат проведени те, е въпрос, чийто отговор засега е

## Служебното правителство

открит и следва да бъде внимателно следен от обществеността.

Борислав Цеков, „Труд“

За съставения от президента Румен Радев кабинет могат да бъдат казани няколко неща. Първо, отпада подозрението, че това ще е кабинет, зависим от БСП. И социалистите, и Радев си дадоха ясна сметка, че никой не получава полза от това да държи отговорност в предизборен период. Второ, Радев е постъпил по-скоро смело, защото можеше и да направи изцяло експертно звучащ кабинет. Той обаче направи един експертно звучащ кабинет с пълноценен политически привкус, защото начело стои политик. Трето, този кабинет поне засега е доста елегантно решение, защото наистина изглежда центристски, без крайности, обединяващ. Това е и смисълът на президента.

Първан Симеонов,  
„Стандарт“

Че профилът на подбраните от Радев хора е, меко казано, шарен, е повече от видно. Баланс има, за диалога и сътрудничеството ще следим. Дето се вика, това ни е работата. С поминението ще е по-трудно. Това свръхочакване не бива да е към тези хора.

От тях обаче ще искаме няколко хиперважни неща. Да кажат истината - за това, което са заварили, и за това, което са скрили от тях. И да скъсат гърбовете си, ако

трябва, за да направят честни избори. А това с пионките на Цв. Цв. и Б. Б. навсякъде по вертикала в държавата няма как да стане.

Таня Джаджева, „Дума“

Самият избор на Герджиков премина в добрите традиции на оперетата: той сам си пусна слуха, че е поканен, но се опявал, сетне отрече, че е канен, но киснеше непрекъснато в парламента, за да излъчва поредното си комюнике пред наивните репортери - банални номера, които допълнително отнеха от репутацията му, представиха го като един съвременен Големанов.

И тъкмо когато той омръзна на всички, Радев сервира „изненадващия“ си избор. Сякаш беше взел решението си по време на някой сложен лупинг във въздуха.

Съвсем наскоро Радев беше казал, че не трябва да се прави „Бизнес с Миналото“.

Хубава идея - но изборът му на служебен премиер няма нищо общо с нея.

С Герджиков Миналото триумфално бе развято от кабинета на Радев.

Кеворк Кеворкян, blitz.bg

И отново си имаме служебно правителство. Оглави го председателят на парламента от времето на управлението на НДСВ, проф. Огнян Герджиков. Свален от поста му на 58 г., завръщайки се в голямата политика вече на 70 г.

След период на неспирни

дърляния и партийни междусобици, в които наравно с мъжете се впускаха и дамите, конституционната процедура отново откряна прозореца, за да поемем свеж въздух. Най-сигурното, което можем да кажем за професора, е, че дори да е бил хулен или подиграван при предишното си участие в политическия живот, поне не е бил мразен. А мнозинството го уважаваше. Нещо, което по тези географски ширини е равностойно на подвиг.

Милен Ганев, fakti.bg

Ако президентът Румен Радев бе чукал в Гугъл имената, които са му предложили за министри, щеше да си спести известно количество критики. Първо, служебният кабинет нямаше да е същият и второ - тези, които гласуваха за него като за промяна, сякаш да въздъхнат доволни. Уви.

Служебният кабинет прилича на хибрид, в който изпъкват лица, свързани със стари и по-нови съмнителни схеми, обвързаности и зависимости. Сякаш сме орисани да се сблъскаме отново и отново с Първия закон на Скот: Когато нещата изглеждат добре - бъдете нащрек. Те неминуемо ще се влошат.

Редакционен коментар,  
frognews.bg

Погледнато отвисоко, правителството много прилича на политически тюрлюгювеч а ла Симеон Сакскобургготски. Ще намерите всякакви хора, с толкова шарени политбиографии, че очите могат да ви заболят. Или пък „експерти“, които се разхождат из институциите със скрита подкрепа, която обикновено става очевидна именно при политическото им „осветяване“. Така че тук със сигурност през идните месеци ще има изненади.

Владимир Шопов, reduta.bg

## ПОСОКИ

## Време е за Крумовите закони



Петър ГАЛЕВ

Новите промени в Закона за движение по пътищата имат много по-голямо значение, отколкото изглежда на пръв поглед. Главната идея е да се намалят жертвите и ранените при катастрофи.

Разноцветни депутати бяха рядко единодушни в приемането на посурови санкции, включително затвор, моментално спиране на автомобила от движение и отнемане на шофьорските права за продължително време. В следващите месеци предстои да видим дали и как тези мерки ще дадат търсения резултат. Той трябва да се измери в стопяване на цифрите от черните статистики. И ако се окаже, че бързото и неотменно прилагане на по-тежки наказания действа, това със сигурност ще се прехвърли и върху други трудно контролирани в момента сфери. Или поне ще трябва да се прехвърли, ако избранниците ни имат наистина воля да сложат ред. Какво ще стане например, ако масово нарушаващите в момента забраната за пушене заведения бъдат солено глобявани и при незаплащане на сумата в много кратък срок - затваряни до издължаването. А при следващо нарушение - директно затваряни. Или бързо отнемане на разрешителното на магазини, които ни лъжат с неозначени имитационни продукти. Всеки може да посочи примери, в които му се иска ръката на закона веднага да се стовари върху безскрупулни типове. Да, представям си как веднага потенциалните потърпевши ще скочат, че някой ще запали нарочно цигара, за да им провали бизнеса, и че ще ги рекетират и т.н. Вярно е, че всичко, свързано с човешка преценка и намеса, още повече чиновническа, е субективно. Но и чакането правилата да възтържествуват от само себе си не е работа. Затова сега нямам търпение да разбера как се е отразило острогостяването на закона срещу убийците на пътя.

## СТОП КАДЪР



Международният фестивал на маскарадните игри „Сурва“ 2017 събра в Перник кукери, сурвакари, бабугери, чужденци и гости



# Как изборът на Доналд Тръмп ще се отрази на България?



**Димитър БЕЧЕВ,**  
Център за европейски  
изследвания на „Харвард“

## Предизвикателствата пред нас ще се множат

Изборът на Доналд Тръмп за президент на САЩ е събитие, което няма как да не се отрази върху целия свят. Коментаторите очакват драматични промени. Някои вече предрекоха неизбежния край на Запада, други се опасават от дезинтеграцията на НАТО и нова Ялта, трети смятат, че ще се отприщи популистско цунами по посока на Европа. Дали Брекзит няма да бъде последван от Фрекзит, Итаlekзит и т.н.? Всички тези въпроси под-сказват, че неизвестните и предизвикателствата пред България ще се множат през идните години. При най-лошия сценарий

Америка ще се откаже от ролята си на основен гарант на европейската сигурност точно както направи след Първата световна война. А без САЩ и с НАТО, изпразнено от съдържание, следва стратегия на сложен баланс между основните западноевропейски държави, от една страна, и Русия, от друга. Всъщност много по-сериозни последици за България ще има икономическата политика на новия американски президент. Да си спомним откъде започна глобалната финансова и икономическа криза 2008 г., която – няма как – удари и по нас. Вариантът „раз-

пад на ЕС“ не предполага експлозия и внезапна смърт, а бавен и постепен процес на вътрешно гниене. Такъв сценарий чертае лоша перспектива за България дотолкова, доколкото ЕС е, за добро или за зло, единственият двигател на положителни промени в нашето общество, политика и икономика. При всички положения отговорът на този въпрос ще бъде даден от европейските граждани и политически елити, а не от другата страна на Атлантика. Тъжното обаче е, че участието на България в разговора ще е в най-добрия случай сим-волично.



**Проф. Никола АЛТЪНКОВ,**  
историк, университет  
„Санта Барбара“, Калифорния

## Не бива да зависим от смяната на чужди лидери

Доналд Тръмп е непредвидим човек и трудно може да се предскаже какво отражение ще има неговият избор в следващите четири години, но важното за България е да бъде подготвена по начин, че да не зависи много от смяната на ръководителите на други държави. Ако ние сме готови да посрещнем предизвикателствата, каквито и да са и откъдето и да идват, смяната на лица в европейската или световната политика няма да има голямо значение. Политиката на Тръмп вече се отразява върху европейската

политика и ще продължава да се отразява. Още в предизборната си кампания той обеща, че политиката на САЩ ще бъде все по-независима, все повече насочена навътре към страната. Европа вече не може да разчита на една безусловна протекция и защита от страна на Америка, а би трябвало да бъде равноправен партньор и да участва заедно със САЩ в отбраната, във външната политика. Нашето положение е малко по-чувствително от това на 5-те големи държави - членки на ЕС. Нямаме лостове, с които

да упражним такова влияние върху развитието на отношенията между ЕС и САЩ, каквото ни се иска. По някакъв начин интересите на САЩ, Европа, а и на България, в големи граници съвпадат. Не само ценностите ни са близки, но и интересите ни са сходни. Така че не бихме имали големи проблеми да препотвърдим нашата външна политика спрямо новите изисквания, които Тръмп поставя пред Европа. Стига да намерим отклик в ЕС, а ЕС ще измени своето отношение, това е сигурно.



**Юлиан ПОПОВ,**  
писател и журналист

## Важно е да поддържаме стабилни отношения с партньорите ни от ЕС

В огромно интервю за вестник „Таймс“ Тръмп казва, че Брекзит е чудесна идея, че трябва да се доверим на Путин и че той ще направи сделка с Великобритания още първите седмици след встъпването си в длъжност. Какво означава това за България? Първо, формула на говоренето на Тръмп е да говори напук. Второ, да отрича всяко нещо, което се смята за постижение или позиция на Обама. Трето, независимо какво приказва Тръмп, България трябва да е много внимателна, с идеята, че нещата се променят и че ние

също трябва да се променим. България не може да се меси в тази игра, но и не бива да се прави на футболен запалняк, който вика за различни отбори. Основен източник на растеж и стабилност за България са отвореният европейски пазар, износът към ЕС и балканските страни, включително Турция. Нито САЩ, нито Русия са ни сериозни търговски партньори (ако изключим вноса на руски горива, от чиято зависимост всеки отговорен и почтен политик се стреми да ни отърве). Изнасяме повече за Сърбия, отколкото за Русия, и

повече за Македония, отколкото за САЩ. Великобритания е средно значителен партньор, но със сериозен потенциал и вероятно Брекзит няма да попречи по значителен начин на търговията ѝ с България. За Китай изнасяме повече, отколкото за която и да било от тези страни. От външно-политическа гледна точка важно е да пазим своята независимост и да поддържаме стабилни отношения с основните ни партньори от ЕС.



# Европа забранява метанола

И докато първото може да се случи рядко и в резултат на случайна грешка на потребител (особено на дете), то вдишването е риск, на който е съвсем реално да сме подложени ежедневно. Особено ако сме шофьори, защото най-масовият продукт на пазара, съдържащ метанол, е течността за чистачки.

Именно затова през октомври 2016 г. Европейската комисия публикува текст на регламент, забраняващ и ограничаващ употребата на метанол. Той ще стане факт вероятно до края на 2017 г.

**Въпросът е обаче дали нашият пазар е готов за това**

Специално прочуване, направено преди седмици от Асоциация „Активни потребители“, показва, че в България продукти за масова употреба, съдържащи метанол, се предлагат свободно на пазара. Най-използваният такъв продукт са зимните течности за чистачки на метанолова основа, които се разпространяват основно в големи търговски вериги, малки магазини за продажба на резервни части за автомобили и автокозметика, както и в интернет магазини.

## В кои масови продукти се съдържа вредното и опасно вещество и как да го избягваме

През последните години все повече научни изследвания разкриват опасностите, които произтичат от използването на метанол в потребителски продукти. Основните рискове са свързани с поглъщане или вдишване.



метаноловите течности, но поне не е токсичен при вдишване.

В същото време обаче във веригите супермаркети близо 80% от предлаганата гама от течности за чистачки се състои от продукти, съдържащи опасния метанол. Прави впечатление също и че наличните промоции обхващат само метанолови продукти, най-вероятно поради по-ниската им цена. Тя е средно с 30% по-ниска от етанол съдържащите течности за чистачки, но потребителите масово не са информирани за рисковете за здравето. Всъщност най-лошото е, че

**производителите и търговците масово не спазват изискванията за етикетирание на продуктите.**

Когато на пазара се пуска стока, която може да е опасна за здравето, има специална пиктограма – червен ромбоид, в който

има човешки силует, от чиито гърди грее огромно сърце. Трябва да има, разбира се, и известния знак за опасна стока – ромбоид, в който има череп и кръстосани кости. Нейното значение е, че продуктът не бива да се поглъща. Вместо това на продуктите с метанол масово има само пиктограма за лесно запалима течност.

Метанол все още има и в лепила, денатуриран спирт, разтворители, както и в алкохолни напитки с ниско качество. Според Националния център за отравянията миналата година в България е имало 30 случая на интоксикация с метанол или изпарения от метанол, които са завършили с трайни увреждания на организма и дори смърт.

*Проблемът е, че когато се използват течности за чистачки, съдържащи 24% метанол, при пътуване на дълги разстояния или при престой в кабината на автомобила над 4 часа се получава същото отравяне, както когато е бил погълнат метанол.*

**А каква е връзката между метана, кравите и проблемите с околната среда ще научите на стр. 26.**

Европейската комисия актуализира правилата за защита на личните данни на хората от страна на институциите на ЕС, като същевременно разширява кръга на субектите, които трябва да ги прилагат, съобщиха от ЕК. Целта на новия проект е да улесни също така електронната търговия, като въведе по-ясни правила и разшири защитата на потребителите. Най-вероятно новите правила ще влязат в сила от лятото на 2018 г.

Какво се променя? Една от новостите например е, че се разширява приложението на директивата за правото на неприкосновеност на личния живот и електронните комуникации. Досега да прилагат тези изисквания бяха задължени само традиционните доставчици на електронни услуги, а промяната предвижда на нея да се подчиняват вече и такива доставчици като WhatsApp, Facebook Messenger, Skype, Gmail, iMessage и Viber.

Това е важно от гледна точка на факта, че се разширява и правото на неприкосновеност не само по отношение на съдържанието на самите електронни съобщения, както беше досега, а и на метаданните, които се съдържат в тях. Това са данните, които показват кога едно съобщение е било изпратено, какво е местоположението на човека,

## Въвеждат по-строги правила за електронната търговията

който го е изпратил, и други подробности. Всеизвестно е, че компаниите, стоящи зад тези нови приложения, търгуват с тези данни, като ги продават на фирми за целите на директния маркетинг. Това е обяснението защо много потребители получават например персонализирана реклама само благодарение на факта, че са посетили даден магазин или са ровили в определен сайт. Според новите правила метаданните могат да са публични само ако потребителят изрично се е съгласил на това.

Друга важна новост е повишаването на нивото на защита от нежелани електронни съобщения. Те се забраняват под каквато и да е форма - например електронни писма, кратки текстови съобщения (SMS) и по принцип телефонни обаждания, ако потребителите не са дали изрично съгласие за това.

При извършването на пазарни проучвания по телефона номерът на извършващия проучването трябва да бъде видим или да се използва специален префикс, който да показва, че става въпрос за пазарно проучване.

И друга новост повишава качеството на електронната търговия - предвижда се рационализиране на т. нар. „разпо-

редба за бисквитките“, която доведе до претоварване с искания за съгласие до ползващите интернет. Новите правила ще осигурят на потребителите повече контрол над техните настройки, като им предоставят лесен начин да приемат или отхвърлят проследяването на „бисквитките“ и други идентификатори в случай на риск за правото на неприкосновеност на личния живот. В предложението се пояснява, че няма да се изисква съгласие за „бисквитките“, които не нарушават правото на неприкосновеност на личния живот, а служат за улесняване на интернет потребителите. Например запомняне на историята на кошницата с покупки от даден е-магазин.

За „бисквитките“, прасани от даден посетен уебсайт с цел преброяване на посетителите на уебсайта, също вече няма да се изисква съгласието на потребителя. Тази разпоредба е важна, защото сега изискването за „бисквитки“ е повсеместно и при почти всяко отваряне на произволен сайт човек да трябва да чете дълги обяснения.

Страницата подготви  
Христо НИКОЛОВ

## СТРАНАТА

### ■ София

Проектът за създаване на Фонд за стартиращи компании, които работят на територията на София, е на финал си и до два месеца се очаква да бъде внесен докладът за неговото създаване в Столичния общински съвет. Това съобщи кметът на София Йорданка Фандъкова по време на форум „София среща Осло. Осло среща София“, на който се събраха представители на повече от 30 компании от София и от Осло, Норвегия. Фондът ще кандидатства за средства пред Фонда на фондовете, а целта е да спечели проект, чрез който общината ще подкрепи иновативните и стартиращи компании в столицата. През последните години София се утвърди като най-бързо развиващ се град в България и получи много международни признания. Столицата влезе в Топ 30 на най-бързо развиващите се градове в класацията на JPMorgan Chase и е на едно от първите места по развитие на БВП в Европа. Това се дължи на инвестициите в инфраструктура, на бизнеса и образованието, който е изключително висок.

### ■ Благоевград

Подсигуриха финансиране за решаване на един от най-важните проблеми в Благоевград - старата и амортизирана водопроводна мрежа в някои райони на града. Започна изграждане на мрежата в 4-ти микрорайон, подмяна на инсталацията на улица „Марица“ и изграждане на довеждащия водопровод от пречиствателната станция. Общината е осигурила средствата, ремонтните дейности започват през пролетта. С част от отпуснатите пари ще се ремонтира водопровод край градския плаж, който миналото лято аварира и остави без вода 6 квартала за повече от две седмици.

### ■ Шумен

Общо шест са напълно завършените сгради по Националната програма за енергийна ефективност на многофамилните жилищни сгради в област Шумен. Първенец е Смядово, където са санирани четири блока, а петият е към приключване. С по един саниран блок са общините Велики Преслав и Каспичан. Към момента Шумен не може да се похвали с напълно завършена работа по жилищна сграда. 126 сдружения на собственици са регистрирани в областта, като 96 от тях са подали заявления за финансова помощ по Националната програма за енергийна ефективност на многофамилните жилищни сгради. 93 са одобрени, а 87 сдружения са сключили договори с кметовете на общините.





**Широка добродушна усмивка, естествено присъствие на сцената, музика, която неусетно започваш да си тананикаш – това е марката Хайгашод Агасян, любима и винаги щедро аплодирана от публиката. Хайго (както го знаят всички) завършва виола, майсторски клас в Консерваторията през 1978 г., после постъпва в Народния театър за младежта, от 1991 г. – в театър „Възраждане“. Свири в различни симфонични и камерни оркестри. От години работи в тандем с поета Недялко Йорданов, участва като актьор в постановките му, пише музика по негови стихове, акомпанира му на концерти в България и чужбина. Хайго има колекция награди от най-авторитетните ни фестивали и конкурси. Разговаряме в дома му в центъра на София точно преди рождения му ден на 28 януари:**

Тази къща е „богата“ със спомените си, с невидимото присъствие на много хора, на голямото семейство, което някога се събирало на рождения ми ден. Но близките ми си отидоха един по един, другите роднини отдавна заминаха за Америка. Така че за рождения ми ден се събираме тримата с жена ми и сина ми и близки приятели, които никога не ме забравят - Кристина и Мишо Белчеви, никога Недялко Йорданов не ме забравя, както и аз него. Понеже съм зимно момче, обичам този сезон, зимата ме е импулсирала винаги за работа, държи в кондиция. Но тази година ми идва вече малко в повече... Иначе, както си пея тихичко, вървейки по улицата, за пръв път съм малко умислен, казвам си - Хайго, какво става, на този рожден ден за пръв

път ще си пенсионер. Благодаря на съдбата си, така е подредила нещата, че

# Ние сме малки,

## ● С Хайгашод Агасян разговаря Галина Спасова

да съм в един особен, друг свят, който ми помага да се спася от злободневия, от елементарните хорски дребнавости. Животът ми вероятно е бил предначертан - да свиря в някой оркестър, но благодаря на театъра, че ме откри. Когато завърших Консерваторията, трябваше да отида по разпределение в Бургас, да преподавам музика. Но казах на ректора проф. Райчев, че съм се явил на конкурс в Младежкия театър. Той беше страшно разочарован, че отивам в театър, и каза - „Дотам ли я докара, Хайго...“. Но постъпването ми в Младежкия театър преобърна живота ми по посока на писането на музика, актьорите, режисьорите ми даваха криле да правя това. В театъра се запознах с Недялко Йорданов, Искра Радева. И разбира се - точно театърът ме запозна с моята съпруга.

**- Да се върнем малко към фамилната ти история, арменските корени.**

- Аз не знам много, защото дядо ми Хайгашод, който е дошъл от Одрин, е починал десет години преди да се родя. Той пристига в Пловдив още преди геноцида през 1915 г., виждайки накъде отиват нещата. Защото още през 1894-98 г. е имало големи кланета, стотици хиляди арменци в Османската империя са избити. А семейството на баба ми идва от Гюмюрджина, запознават се с дядо ми в Пловдив, баща ми се ражда през 1908 г. В документите, аз ги пазя, той е записан като Азад Сахман. Азад на арменски е свободен, а сахман е граница. Значи „свободна граница“. Вероятно баба ми и дядо ми са усещали, че независимостта на България е близо.

Другият ми дядо е от село в Анадола - Еверег, което така и не намерих на картата. Били са четирима братя. Тримата пристигат в България, но загубват четвъртия. Това често е ставало при тези големи преселения. Откриха го в Детройт, но не можах никога да се срещнат. Помня като дете как в онези години на тотален дефицит пристигаха от Америка колети - платове, дрехи, невиджани от нас неща.

**- Привързаността на арменците към семейството е пословична наистина.**

- Да, историческата съдба явно обостря това желание да си знаеш роднините, да имаш подкрепа от семейството. Най-близкият ми човек от фамилията в момента е леля ми, която е на 94 години, живее в Ню Йорк. И нейните деца и внуци са там. Намерих си братовчеди в Гърция, по линията на баба ми. Те са в Солун, в Атина, в Комотини - отидох, открих ги и сега сме си близки, контактуваме. Намерих и братовчедите си в Армения, които никога не бях виждал. Преди

десет години отидох, като знаех само трите им имена и квартала, в който живеят. А той е с размерите на „Младост“. Търсих ги дълго от блок в блок и Господ пожела да ги намеря. Голям късмет. Имам братовчедка във Виена, други роднини в Ливан. Знаем, че са разпилени и другаде по света наши роднини, но няма как да ги намеря.

**- Знаете ли езика, как общувате помежду си?**

- Езикът е този, който са говорили баба ми и дядо ми преди сто години. Всички арменци по света говорим стария език. Ние тук с братовчедите ми като деца имахме учител, който идваше да ни учи да пишем и да четем. Като бях в Армения, там ме разбират, но аз ги разбирам по-трудно, има много нови думи, развил се е езикът.

**- Въпреки чудовищното изстребление, на което са били подложени, арменците са като правило жизнени, изпълнени с оптимизъм, артистични хора.**

- Чувството за хумор, самоиронията по-точно, е вероятно най-важното нещо, което позволява на арменците да останат изправени - въпреки тъжната историческа съдба. Тя не е лека и за България. Мисля, че и българите, и арменците са велики народи, защото величието не се измерва с територия или численост. Ние сме малки, но хилядолетни народи. Това за мен е много важно. И може би затова за взаимната обич между двата народа никога не е имало пречка. Неслучайно през 1921 г. България отваря приема към 50 хил. арменци. Самоиронията особено помага срещу житейските препятствия, силно оръжие е. Знаеш ли защо арменците нямат космонавт? Защото, ако имат, всички арменци ще умрат от гордост, всички грузинци - от завист, и целият Кавказ ще остане на азербайджанците.

**- Ами кой не е чувал за всезнаещото Радио Ереван, какво признание за арменската находчивост само!**

- Като пристигнах в Армения, първото нещо, което пожелах да видя, беше прочутото Радио Ереван, което има отговор на всички въпроси. То е в центъра на града. Голямо разочарование беше! Снимал съм се пред него - една невзрачна, малка сградичка. Което никак не омаловажава неповторимия чар на вицовете. Например един от любимите ми - „Питали Радио

Потиска ме, че лицата на хората не са ведри, не се усмихват, но не се и оплакват и съм благодарен, че и на мен ми е дадено по този начин, чрез музиката, моята душевна нагласа да стигне до хората





# НО ХИЛЯДОЛЕТНИ НАРОДИ



Ереван каква е разликата между социализма и оргазма. Разликата е, че при социализма се пълни значително по-дълго. Или - „Каква е разликата между бедния и богатия швейцарец? Че бедният сам си мие мерцедеса“.

**- В кои моменти те споделя вдъхновението?**

- Вдъхновението идва от моя светоглед - заложен ми е. Аз си пея, тананикам си постоянно и докато вървя, „магнетофонът“ се върти, не мога да го спра. Приемам деня с усмивка, радвам се, че слънцето е изгряло, че съм се събудил. Радвам се на срещите с хората, на работата си. Така съм устроен - гледам на живота от добрата му страна въпреки нерадостната действителност. Потиска ме, че лицата на хората не са ведри, не се усмихват, но не се и оплаквам и съм благодарен, че и на мен ми е дадено по този начин, чрез музиката, моята душевна нагласа да стигне до хората.

**- Как се раждат нотите, винаги ли работиш върху текст?**

- Да. Аз съм маниакален на тема текст, винаги около мен има камари стихове и когато стигна до нещо благодарно за музика, съм щастлив. Как става писането? Когато прочета стихотворението, усещам първата емоция и си казвам, че си заслужава да вникна по-дълбоко. На втория етап започвам да чопля върху стиха - така че той и музиката да станат едно цяло, сякаш са създадени по едно и също време. И вече отново се появява емоция и тя ме грабва, но я преживявам като по-висш тип от първоначалната...

**- Кои свои песни смяташ за емблематични?**

- Аз обичам баладите, искам думите да се чуват ясно. Най-любима на публиката е „Не остарявай, любов“ по стихове на Недялко Йорданов. Писал съм я дълго, месеци наред. Другата много харесвана, която винаги се посреща с

качества и не заслужават местата си. Но най-страшно то е, че не дават добър пример, защото, знае се - рибата замира от главата.

**- Имаш концерти в чужбина и сигурно си забелязал, че българите там са различни, дисциплинирани са, адаптират се. Защо тук редът, порядъчността не могат да виреят?**

- Винаги ме е възмущавало, че безцеремонно се нарушават елементарни правила. Примерно някой е паркирал върху зелена площ и когато направиш забележка, чуваш - „Гледай си работата, тук е България“. Обидно е! Това чувство за безнаказаност и увереност, че у нас можеш да си позволиш всичко и това е в реда на нещата, ме разгневява страшно. Наистина има разлика при българите в чужбина - хората са спокойни, усмихнати, нормални. Мога да говоря за доста страни в Европа, за САЩ, където съм бил много пъти, особено в Чикаго, градът с най-голяма българска колония.

**- Как стана така, че започна да пишеш и за деца?**

- Когато се роди синът ми през 1989-а, като всяко бебе той плачеше, будеше се и аз не можех да се концентрирам изобщо. И видях, че като започна да му пея, се успокоява. (Той самият има извънредно музикален слух.) И аз започнах да пиша песни за деца, дотогава бях писал музика за детски пиеси. Но като видях, че песните се харесват на децата, получих много силен стимул и кураж. А общуването с децата открих много по-късно. Да излезеш пред една голяма детска аудитория и да задържиш вниманието ѝ никак не е лесно. Там няма фалш - или те приемат, или не, не можеш да ги излъжеш. Вероятно у мен има нещо детско, което не си е отишло и те го усещат. Затова и досега работя за и със детската публика. Съвсем скоро издадох книжка и диск „Детството си отива“. Ако

трябва да съм откровен, детството не ще да си отиде от нас. Обикалям България, правя много концерти, щастлив съм, че ме канят в журитата на детските конкурси. Имаме много таланти деца и те трябва да бъдат стимулирани. Защото музиката е най-висшата енергия, връзката ни с вселенската хармония. И аз благодаря на моите родители, че отрано са направили така, че да уча цигулка, да се развива моята музикалност.

Оказа се, че голяма част от хората не са готови за свободата - приеа я като безконтролно, разпасано, безотговорно отношение към човека, към живота

**- Важно е и на какви професионалисти и хора попада човек още в младостта си...**

- Изключително! За мен това са големият педагог Константин Зидаров, проф. Магнев, който ме приемаше като свое дете, проф. Станчев, проф. Хлебаров, проф. Христов - това са хора, цял космос за мен. Велико нещо беше да се доближиш до тях. Много голямо въздействие са ми оказвали писатели и поети, начинът, по който работят, техният свят, където бях допуснат... И понеже наскоро се развихри скандал около Стефан Цанев, искам да кажа, че ако някога съм се чувствал герой на сцената, то е било, когато и той е бил на нея. В онези години и той, и Доротея говореха неща, които много хора не смееха дори да си помислят.

**- Казваш, че детството не иска да си тръгне от теб, пазиш ли любимата си книжка?**

- Пазя си още книжките с приказки от „Славейче“. Пазя си на видно място и една книга, която ми е подарена, когато съм бил на 8 години - „Най-, най-, най-“. В детското ми съзнание се е запечатала най-ярко - беше винаги до възглавницата ми и можех по всяко време да отворя и да видя всичко най-голямо, бързо, високо, голямо в природата, а също и най-големите човешки постижения. На страницата за най-големия художник беше

портрет на Рембранд и картината „Нощна стража“. И когато след много години попаднах в Амстердам, първото нещо, което отидох да видя, беше това платно, огромно е, стоях с часове пред него. Имаше в книгата и страници за други най-велики творци, както и за най-великия човек на света, ще се сетиш ли кой е?

**- Не е трудно, нали съм чела същите някогашни книжки!**

- Да, Ленин, нямам думи! Но така беше.

**- Личната ти класация „най-“ в музиката, с условността, която зрелостта предполага, разбира се.**

- Аз съм завършил Консерваторията, свирил съм в много елитни оркестри в България и в чужбина и класическата музика е в душата ми - макар че пиша поп, театрална, детска музика. Най-близки до сърцето ми са Моцарт, Шуберт. Родени сме на три поредни дати. Така сме подредени гениите. Боготворя Бах, за мен е върхът, на особен, единствен пиедестал в световната музика. Имам кумири от поп музиката, за които мога да докажа като музикант, че са по-добри от другите. Защото в този свят сега всеки ден никнат стотици звезди. Докато моето поколение нямаше достъп до западната музика и сме откривали невероятните песни на Ленин и Макартни, открихме великите „Би Джейс“, пазя техни плочи, плакати от 1965 година. Също АББА много обичам. Това са състави с безкрайно красива, извисена музика, изящна фраза, многогласно пеене.

Ценя българската музика, поколението преди нас. Като млад автор споделях с Тончо Русев, че влагам цялата си душа, но някак не ме забелязват достатъчно... Запомних съвета му: „Пиши честно спрямо себе си и ще видиш - ще дойде време, когато само ще подаваш нотите“. Не му вярвах. Но времето, когато името вече започва да работи за теб, е много опасно. Защото, ако се вземеш на сериозно, това е пагубно за твореца. Така че сега съм още по-отговорен към това, което правя. Много съм благодарен на Борис Карадимчев, защото той занесе навремето за първи път мои ноти в радиото. Ценя творчеството на Стефан Димитров и смятам, че той е най-европейският съвременен наш композитор. Харесвам като хора и като музиканти Стефан Диомов, Красимир Голмезов, Светослав Лобошки, с много други колеги работим добре.





# И търсенето, и цените на имотите в големите градове вървят нагоре

Мирослава КИРИЛОВА

Пазарът на имоти в София и в големите градове става все по-динамичен. Продавачите се радват на „минимум“ в търсенето на жилища. Брокери от водещи агенции признават, че на ден в столицата се сключват по 70-80 сделки. „Цените

на имотите в София само за година се повишиха средно с 12%. Въпреки това търсенето е голямо, а предлагането е ограничено. Според данни на Агенцията по вписванията през 2016 година са осъществени 26 000 сделки, тоест на ден се продават средно по 71 имота в столицата“, обясни пред в. „Животът

днес“ Страхил Иванов, управител на една от най-големите агенции за недвижими имоти в страната. Той обобща, че раздвижване на имотния пазар се наблюдава още във Варна, Пловдив, Бургас и частично в Стара Загора. Като цяло в страната обаче е регистриран 3-процентен спад на имотните сделки.

**З**аради голямото търсене на жилища в големите градове

**за първи път от 2008 г. се усети огромен дефицит на качествено ново строителство.**

Според агенциите за недвижими имоти реализираните продажби на жилища ново строителство представляват около 40% от общия обем продажби в София, а цените, на които се предлагат, са по-високи от тези на имотите на вторичния пазар средно с около 80-100 евро на кв. м. Разликата между цените на жилищата в различните части на столицата може да се окаже достатъчна, за да си купи човек втори апартамент. Така, ако в едни квартали имотите се продават на стойности над 1100 евро на квадратен метър, в други те са под 600 евро на кв./м.

**Най-скъпи остават жилищата, които са в квартали във или близо до центъра и с добре уреден транспорт и инфраструктура.**

На високи цени – средно между 1100 и 1300 евро на кв./м, са жилищата в централния квартал „Лозенец“, в района на Докторския паметник, ул. „Оборище“, Медицинска академия, кв. „Иван Вазов“ и в зоните около Южния парк.

На противоположния полюс са кварталите „Дружба“, „Надежда“ и „Люлин“, където жилищата са на средна стойност под 700 евро на кв./м. Като цяло най-ниски са цените в кварталите на северозападните райони на столицата. Статистиката показва, че най-голям брой сделки са сключени в южните райони на София – кварталите „Витоша“, „Борово“, „Гоце Делчев“, „Стрелбище“ и др.

В „Студентски град“ и „Младост“ се наблюдава изключително динамично



предлагане на жилища както ново, така и старо строителство. В тези квартали може да се намери тристаен апартамент както за 50 000 евро, така и за 130 000 евро.

Според експертите раздвижването на имотния пазар в големите градове се дължи на възстановяващия се пазар на труда и съпътстващия го спад на

безработицата, нарастването на доходите, изгодното ипотечно кредитиране и продължаващата вътрешна миграция към големите градове.

## Експертите съветват:

■ В опитите си да привлечат клиенти некоректни фирми и брокери пускат фалшиви обяви с изгодни, дори под пазарните цени на имоти. Щом им позволят да дадената обява, те ви казват, че току-що жилището е продадено, но за щастие имат нещо друго за вас, друг имот, който също заслужава внимание и има голям интерес към него.

■ Направете си списък с компромиси, които сте склонни да направите при покупка на жилище – шумни улици, северно изложение, първи или последен етаж и т.н., ако разполагате с ограничени средства, и с характеристиките, на които наистина държите.

■ Ако сте се спрели на конкретен имот, отидете до него няколко пъти и след огледа разгледайте квартала и района, ако не са ви познати. Поговорете с бъдещите си съседи за плюсовете и минусите на сградата.

■ При планирана покупка на имота обърнете внимание и на разносните такси при сделката, както и разходите за застраховки, ремонти и последваща поддръжка на имота.

## В Топ 3 на ЕС сме по поскъпване на жилищата

България е сред трите страни в ЕС с най-голямо покачване на цените на жилищните имоти през последните месеци, показва анализ на европейската статистическа служба Евростат. През третото тримесечие на 2016 година цените на жилищата у нас са скочили с 8,8% в сравнение със същия период на предходната година. Преди нас са единствено Унгария и Латвия със съответно 11,6% и 10,8% покачване на цените спрямо края на 2015 година.

Въпреки това имотите у нас са определено по-достъпни в сравнение с тези в големите европейски градове.

Според брокери, цитирани от в. „Зюддойче Цайтунг“, заради приемането на повече от 1 милион бежанци пазарът на недвижими имоти в Германия е обект на небивал от години растеж. Търсенето е голямо и има бум на новото строителство в големи градове като Берлин, Франкфурт, Хамбург, Ханوفر, Дрезден, Дюселдорф, Щутгарт, Мюнхен и Кьолн. Средната цена на квадратен метър на апартаментите в мегаполисите е между 3500 и 4000 евро на кв.м.

Във френската столица Париж търсенето е по-голямо от предлагането.

През 2016 година цените на имотите са скочили с 2,66% и се движат в диапазона между 6900 и 8100 евро на кв.м.

Апартамент в историческия център на Рим струва между 6000 и 6800 евро на квадратен метър. Иначе имотите в големите италиански градове като Милано, Флоренция, Падуа, Палермо, Генуа и Болоня се търгуват средно между 2000 и 3000 евро на кв.м.

В Полша цените на жилищата през последната година почти не са се променили. Средната продажна цена на апартамент във Варшава е 8658 полски злоти на квадратен метър, или около 1970 евро.

Несигурността след Брекзит доведе до лек спад в цените на имотите във Великобритания. Въпреки това Лондон продължава да е сред най-скъпите градове за живеене в света. Еднофамилна къща в британската столица струва средно 474 000 британски лири, или около 556 700 евро. Цената е двойна в сравнение със стойността на къщите като цяло във Великобритания, която е около 217 000 паунда (254 000 евро), съобщи Би Би Си. Средно цената на квадратен метър в столицата е над 11 000 паунда (13 000 евро), а в

страната като цяло – около 2200 паунда (2600 евро).

Възстановяващата се след финансовата криза икономика на Румъния е двигател на усилено търсене на имоти в големите градове като Букурещ, Клуж Напока, Тимишоара и Констанца. Има и бум на новото строителство. Цените на апартаментите силно варират в зависимост от престижността на районите в градовете, но се движат в диапазона между 800 и 1100 евро на квадратен метър.

Заради продължаващата масова безработица – 23%, оряждането на пенсиите и работните заплати в редица сектори, политиката на строги икономии, финансовата несигурност и отлива на инвеститори в Гърция цените на имотите паднаха през последната година с над 5,47%. В центъра на Атина жилищата се продават средно на цена между 2700 и 3500 евро на квадратен метър. В отдалечените от центъра квартали на столицата цената може да е двойно по-малка – 1500-2100 евро на кв.м. Такива са цените и в Солун, Серес, Патра и в главните градове на големите егейски острови.



Ако караш пил, под влиянието на наркотици, откажеш да дадеш проба на дрегер, нямаш шофьорска книжка или пък превишаваш скоростта доста над разрешеното, директно оставаш без табели на колата. След свалянето на табелите автомобилът се отписва от системата на МВР за срок от 6 до 12 месеца. Пътна полиция вече прекратява служебно регистрацията и на автомобили без застраховка „Гражданска отговорност“. Това са част от основните промени в Закона за движение по пътищата (ЗДвП), които влязоха в сила от 21 януари 2017 г.

# Ако караш пил или без шофьорска книжка, ще ходиш пеша

Глобата за неправилно паркиране вече ще бъде смятана за връчена, след като се залепи на превозното средство.

От 15 ноември до 1 март пък шофьорите задължително трябва да карат с гуми, предназначени за зимни условия, или с гуми с дълбочина на протектора, не по-малка от 4 милиметра, за да се гарантира безопасното им пътуване.

## Глоби за шофиране в насрещното

Движение в насрещното платно на автомагистрала или скоростен път вече ще се наказва строго. При първо подобно нарушение водачът ще трябва да плати 1000 лв. и ще му бъде забранено да шофира 3 месеца. Повторното нарушение ще бъде съпроводено със санкция от 4000 лв. плюс отнемане на шофьорските права за 6 месеца.

Вече официално е забранено и т.нар. „слаломирене“ – внезапното и последователно преминаване от една в друга лента на пътното платно. Строго е забранено участието в гонки – при първо такова нарушение глобата е 3000 лв. и 1 година лишаване от книжка. Ако водачът отново организира или участва в нерегламентирани състезания по пътищата, санкцията става 5000 лв. и лишаване от право да се управлява МПС 3 години.

## Двойно по-солени санкции за превишена скорост

Над 30 000 неправоспособни шофьори са били задържани през миналата година, съобщиха от КАТ. В същото време пияните зад волана са били повече от 15 000. Всяка седмица хванатите нарушители по родните пътища са около 600. Най-често срещаното нарушение



у нас е шофиране с висока скорост в населените места. То причинява и най-много катастрофи със загинали и ранени. Ето защо от 21 януари са в сила и доста по-солени санкции за превишена скорост. Ако се движите с 40 км/ч по-бързо от позволеното в населено място, ще ви глобят с 600 лв. (досега беше 300 лв.). Ако превишената скорост е 50 км/ч – глобата ще бъде 700 лв. и отнемане на книжката за 3 месеца. Досега тази глоба беше 350

лв. От 300 лв. на 600 лв. скача санкцията за превишаване на скоростта над 50 км/ч извън населено място, като остава в сила правилото за всеки следващи 5 км/ч превишаване над 50 км/ч глобата да се увеличава с 50 лв.

## Цените за винетките не се променят

Годишната винетка ще важи 12 месеца от датата на закупуването ѝ, а не както досега, за една календарна година – до края на януари

следващата година. Правилото влиза в сила от 1 януари 2018 г. Винетката за лек автомобил за 2017 година остава 97 лева. Месечният задължителен стикер при междуградско пътуване ще струва 30 лева, а за седмичния ще плащаме по 15 лева.

От догодина ще се предлагат и тримесечни стикери за всички превозни средства с изключение на камиони с обща маса над 12 т и бусове с над 8 места. Според експерти тези стикери ще бъдат от полза на хората, които използват автомобилите си на дълъг път само през летния период, като през останалата част от годината се движат в рамките на населеното си място.

**Какви са негодомислиците в промените на Закона за движение по пътищата според доц. Васил Атанасов, съдебен токсиколог от ВМА, можете да прочетете на стр. 20.**

## Комисар Бојко Рановски, директор на КАТ „Пътна полиция“



Надяваме се тези мерки да повлияят върху поведението на водачите. Според новите правила, ако собственикът управлява колата и го хванем с алкохол, наркотици в кръвта, без книжка или не желае

да дава проба за алкохол, му се прекратява регистрацията. Ако шофьорът не е собственик, остава сега действащият закон колата да се спира от движение за 1 месец, за да може собственикът, който е дал автомобила, да търпи някаква санкция и по-добре да преценива следващия път. Неправоспособно лице, което е хванато да управлява автомобил, трябва да знае, че първия път търпи административна санкция, при повторно нарушение – това е престъпление по Наказателния кодекс и може да бъде осъдено.

Не мога да се съглася, че по-солените глоби за превишена скорост създават предпоставки за корупция. Тя е най-малко възможна при нарушения, установени с технически средства. Скоростта в момента се контролира с автоматизирани технически средства, няма спиране на място, няма контакт между полиция и нарушителя, всичко се записва от електрониката и впоследствие се издават електронни фишове, ето защо и там корупцията е най-ниска. Причините, които водят до тежки произшествия, над 50% от катастрофите със загинали и ранени са причинени от висока скорост, затова там бяха насочени и една част от мерките. Истината е, че трябва да мине известно време, да видим каква е пътнотранспортната обстановка, за да преценим дали мерките са ефективни и какви са положителните им ефекти.

## Златина Стоянова, мениджър проекти в Българската асоциация на пострадали при катастрофи



Приветстваме всяка мярка, която може да ограничи убийствата на пътя. Трябва обаче да се съсредоточим не толкова върху повишаването на финансовите санкции, колкото върху подобряването на събираемостта им. Половината от написаните актове всъщност не

влизат в действие, защото наказателните постановления, които се издават, не се получават. Необходима е промяна в законодателната рамка, така че тежестта наистина да падне върху извършителя.

Трябва да се събират глобите и за по-малките и леки нарушения, това е именно превенцията. Да има реално наказание за направените нарушения.

По-високите глоби освен това са предпоставки за корупция. Това икономически е доказано. Принудителното сваляне на регистрационни номера е мярка в правилната посока, но тепърва ще видим дали реално ще се изпълнява и дали няма да остане просто на лист. Едно е да се напише законодателна рамка, а друго е да се изпълни.

Искам да обърна внимание и на нещо много важно – на семейното възпитание. Не можем да изискваме от нашите деца да спазват някакви правила, без ние самите да им даваме пример.

## Алекси Кесяков, секретар на Държавно-обществената комисия по безопасност на движението по пътищата



Новите правила са добри, но те не означават безопасност на движението. С вдигането на глобите за превишена скорост наказваме водачите, тоест хората над 18 години, които вече имат книжка. А какво правим с непълнолетните зад волана?

Войната по пътищата е жестока.

Само с вдигането на глобите не можем да оправим поведението на хората, защото те трябва и да знаят. Обучение по безопасност на движението трябва да е широко застъпено в училище, да се говори и възпитава в семейството, да бъде част от политиката на предприятията, на общината, на министерствата, на всички. Това е кауза, зад която трябва да застане цялото общество. Защото произшествията са предотвратими, тъй като се случват заради едни и същи грешки. Ето защо въпросът е да събудим вниманието на хората, за да започнат да се пазят.

Като се сравняваме с европейците, трябва да съпоставяме не само цифри, но и поведение на пътя. То се възпитава от самото раждане на човека до превръщането му в пълноценна личност. Транспортната система може да помогне в превенцията, като отчита къде са проблемите и се опитва да ограничи шансовете за инциденти. От мониториране на повече знаци и подходяща маркировка, през изграждане на „легални“ полицаи, ограничения на скоростта и други регулации на участъка.

При автомобилната индустрия тези превантивни мерки се вземат при производството на все повече нови автомобили. Съществуват специални системи срещу задремване, за паркиране, за по-добро обратно виждане, включително и въздушни възглавници за пешеходци. Тоест бизнесът мисли как новите технологии да помогнат за безопасността на движението. Животът на човека е едно голямо пътуване и от всички нас зависи то да бъде безопасно.



Мила ХРИСТОФОРОВА

Много от бг студентите нямат търпение да започнат работа още от първия ден на следването. Само и само да докажат на мама и татко, че освен да учат, са в състояние и да се издържат сами. Или поне да си докарват прилични джобни пари. В повечето държави обаче работата на първокурсници не се толерира. По простата причина, че това е времето, когато трябва да се адаптирате не само към чуждата страна, а и към съвсем нова за вас образователна система.

Ако учите във Франция, в никакъв случай не започвайте работа от първи курс. Това е „ситото“, след което се решава кой действително остава студент и кой не. Затова в страната на Балзак дори и в по-горните курсове има сериозно ограничение на броя часове, които може да се трудите. Те са 964 за година, или около 60% от годишното легално право на работа, което има един вече завършил висшист. Заплащането на студентите е от 7 до 9 евро на час. За да започнете работа обаче, първо трябва да сте записани в университета и да покажете студентската си карта.

**Люксембург пък направо забранява работата на първокурсниците независимо от коя държава са.**

От втората година те могат да се трудят на „студентски трудов договор“ - получават около 80 на сто от заплатата, която се

# Не започвайте работа във Франция, ако сте в първи курс



полага за тази длъжност, но за сметка на това не плащат данъци. Не получават обаче и здравни и пенсионни осигуровки. В Белгия можеш да се трудиш 720 часа през учебната година и неограничено време през ваканцията. Заплащането ти най-често ще бъде около 8 евро.

Най-добре на студентите си плаща Германия, която има фиксирани ставки за студентски труд, разказаха консултантите от „Дарби“. В момента те стигат до 10 евро. Започват от 5 евро, но за минималната ставка предстои увеличение. От следващата година работодателите няма да имат право да плащат на студент под 8,50 евро на час. Интересното е, че докато следваш, нямаш право да се трудиш на свободна практика или като самоосигуряващо се лице, например като преводач на хонорар. Можеш да работиш едва до 20 часа седмично, така че при

пълна заетост и максимално заплащане на час един студент може да си докара на месец около 800 евро. Това е горедолу сумата, нужна за издръжка в повечето градове на Германия, макар че в Мюнхен например необходимите средства са повече.

**Миналата година Германия опрости таксите и в последната провинция, която прибираще пари от студентите -**

Долна Саксония. Сега обучението във всички немски университети е абсолютно безплатно - заплащат се само административни такси за различни услуги във вузовете.

Великобритания също поставя ограничение - само до 20 часа труд седмично през учебната година. През ваканциите обаче студентите могат да се трудят на пълен работен ден

без лимит. Естествено, ако успеят нашите кандидат-висшисти да си намерят работа след цялата антибългарска кампания, която тече в страната. Заплащането на студент там варира от 5 до 7 паунда на час. Така на седмица можеш да си докараш около 140 лири.

**Холандия е избрала вариант дори да стимулира младежите от ЕС, които комбинират работа и обучение,**

като им доплаща за това. Ако се трудят повече от 32 часа на месец и при това се учат добре, студентите могат да получат от 250 до 500 евро в зависимост от семейния си доход. Средствата се отпускат като своеобразно поощрение за това, че дават своя принос за холандската икономика. Дания също от следващата учебна година ще плаща на студентите, които

едновременно работят и учат. Ограниченията при нея също са трудът да не надхвърля 20 часа на седмица. Повечето българи, които учат в чужбина, работят, макар и по няколко часа на ден или през уикенда. Трудят се най-често като келнери, бармани или в туристическия бизнес, много от девойките се цанят за детегледачки.

**Все по-популярни в последните години обаче стават почасовите договори,**

при които млади хора се наемат да участват в проучвания на различни фирми, в промоции или да въвеждат данни в компютър. Правят го от къщи и фирмите им плащат в края на проекта. Интересното обаче е, че за разлика от България една от най-добре платените работи в страните от ЕС студентът може да намери в собствения си университет. В много от немските и английските висши училища например част от административните дейности, които тук се вършат от чиновници, се възлагат на студенти. Мнозина се трудят в библиотеките на вузовете.

В Дания и Холандия пък съществува т.нар. студент преподавател - нещо като еквивалент на асистента у нас, който получава доста по-висока от асистентската заплата в България. В холандските университети с практическа насоченост пък още от втори курс много от младежите работят по различни приложни проекти, заградени от фирми, и това им се заплаща. Много от тях, особено в IT сектора, си намират и работа още преди края на следването.

Правителството одобри промени в нормативните актове, които прецизират механизма за определяне на средствата за издръжка на обучението в държавните висши училища. Разходите ще са в зависимост от комплексната оценка за качеството на обучението и съответствието му с потребностите на пазара на труда. Промените отговарят на последните изменения в Закона за висшето образование, направени с цел повишаване ефективността на публичните разходи, концентриране на финансирането в професионалните направления на висшите училища, получили по-висока оценка за качество и съответствие с потребностите на пазара на труда, и създаване на предпоставки за реструктуриране и оптимизиране на системата. Промяната е по предложение на Съвета на ректорите и има за цел да насърчи стратегиите за профилна оптимизация и специализация на държавните висши училища.

## Университетите търсят пресечна точка с интересите на бизнеса

Увеличават се коефициентите за всички приоритетни професионални направления с между 6 и 28%, като най-голямото увеличение е за математика, информатика и компютърни науки, биологически, химически и физически науки, науки за земята, електротехника, електроника и автоматика, машинно инженерство, комуникационна и компютърна техника, енергетика, транспорт, корабостроителство и авиация, архитектура, строителство и геодезия, проучване, добив и обработка на полезни изкопаеми, металургия, химични техно-

логии, биотехнологии, хранителни технологии, горско стопанство, общо инженерство, материали и материалознание.

Увеличават се и коефициентите за педагогическите професионални направления, както и растениевъдство, растителна защита и животновъдство. Увеличението важи за първи курс през настоящата 2016/2017 учебна година.

Намалява се коефициентът за професионално направление национална сигурност за първи курс от 7,81 на 2,80 през настоящата учебна

година, с изключение на провежданото му обучение от военните академии, висшите военни училища и Академията на МВР, за които коефициентът остава непроменен. Намаляват се коефициентите и за професионалните направления медицина, стоматология и фармация.

С настоящите промени се прецизират отделни елементи и се усъвършенства механизмът за диференцирано финансиране в зависимост от комплексна оценка за качество на обучението и съответствието му с потребностите на пазара на труда.



# „ПЕЕЩИТЕ ОБУВКИ“ НА НЕСВОБОДАТА

**Филмът тръгва по екраните от 10 февруари. Лентата получи Специалната награда на журито на Московския международен кинофестивал, 2016**

Гита МИНКОВА

След аплодисментите на премиерата на „Пеещите обувки“ се разотивахме смълчани, всеки вгълбен в себе си след преживяното. Еднопоколенци главно - обречени на спомени от 50-те - 60-те години на миналия век (все още трудно произнасям уточнението за века). И веднага ми мина през ум дали това филмово откровение може да докосне душите на децата ни, на внуците ни, израснали сред напиралите технологии и космически мечти. Да разрови в кълбото от екшъни, трилъри и драми, сред насилието, тероризма и техните герои, да отклони взрения им поглед в интернет, който ги направи изведнъж глобални, но и мъчително разбиращи миналото - сякаш вече не се отнася до тях. Този филм се отнася.



Машабът е оглушително камерен - едно семейство, едни Леа и Еди, овладени от любовта, обречена на несвободата - главен герой на близо половин век българска история. Повод за размисъл, че свободата се и губи, а спечелването ѝ има цена. За прочутата ни певица Леа Иванова тази цена е

висока. Леа преброява всички ужаси на онова време, с надменната си усмивка влиза в клоаката му, за да спаси кариерата и любовта си. Под неотклонния поглед на ДС пее еднакво впечатляващо джаз и

отлетяла в отвъдното, оставила тук късмета си да бъде забелязана отново.

Двама именити творци - Радослав Спасов и Георги Данаилов - разгръщат драмата ѝ. Сценаристите са приятели и това очевидно е оцветило сътрудничеството им, което датира назад в годините („Време разделно“, „Закъде пътувате“, „А сега накъде“). Писателят-химик (или химикът-писател) Георги Данаилов, отдавна загърбил науката в полза на писането, със сигурност добре познава химическите реакции, обуславящи човешкото поведение. Радослав Спасов - за трети път режисьор след „Сирна неделя“ и „Откраднати очи“ и с операторска закалка в толкова силни български филми („Лачените обувки на незнайния войн“, „Мера според мера“, „Мъжки времена“, „Авантаж“), одухотворява „случая“ Леа и Еди с мек и разбиращ поглед, интелектуална мъдрост и всеопрошение. Музиката, която елегантно пропива нюансите на тази филмирана история, е на проф. Виктор Чучков - още един творец, очевидно успешен за екип-

но майсторство, докоснал се и до „Оскар“ с музикалното си участие в италианския филм „Тайната на техните очи“.

Изпълнителите също са заразени от поетиката и драмата на историята. Тяхната поредица е дълга, защото представят героите в три възрасти, през които умело предават щафетата. Режисьорът ги е овладял в своята естетика, стил и ритъм и така плътността на интригата остава.

Та да се върна на въпроса, който ме занимава около филма на Радослав Спасов. Ще се състои ли срещата му с онези, които се реят във виртуалния свят и гледат да заличат следите на времето? Струва ми се опасен полетът към виденията на бъдещето без реалностите на миналото. Току-виж в летежа някой се заиграе със свободата ви и ви я отнеме. А вие дори не сте забелязали. Може би ще забележите последиците. За това е филмът - за драмата на отнемането.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

**Най-старото кино в София води битка за оцеляване не само с конкуренцията на киносалоните в моловете, но и с бизнес апетитите за хубав имот в центъра на столицата.**

В средата на февруари кино „Влайкова“ навършва 91 години. Със средства на учителката от Битоля Мария Влайкова, съпруга на писателя Тодор Влайков, киното започва живота си в новопостроена сграда на живописната калдъръмена уличка „Цар Иван Асен II“. Целта му е била да е „средище за култура, чтение и прочие“, а за да я осъществи, Влайкова ипотекира къщата си и тегли няколко заема. „Чела съм, че Ран Босилек е виждал с очите си как двамата съпрузи носят тухли и работят наравно с работниците в най-големите жеги. Толкова много са искали да построят това място“, разказва Йорданка Илиева, чест посетител на киното. Мария Влайкова дарява сградата на квартала и в завещанието си пише, че иска тя завинаги да остане кино. Именно заради нейната воля кино „Влайкова“ не е преставало да работи вече девет десетилетия с изключение на годините през Втората световна война.

И днес се прожектират по три филма всеки ден, предимно европейски и български. С нестандартно кино, с домакинстване на фестивали, конкурси, концерти и литературни

## СТОЛИЧНОТО КИНО „ВЛАЙКОВА“ СЕ БОРИ ДА ОЦЕЛЕЕ

вечери кино „Влайкова“ се опитва да оцелее. Самата атмосфера на киносалона пренася зрителя в магията от едно време, защото залата е запазена в оригиналния си вид, така както са я виждали нашите баби и дядовци. Извършвани са единствено освежителни ремонти и претапициране на седалките. Местата преди са били 300, но сега са намалени на 80. По стените се виждат снимки на известни актриси на младини, плакати от стари филми и портрети на семейство Влайкови. В залата може да се чуе шумът на прожекционния апарат.

За пускането на филми, техническата поддръжка и дори продажбата на билети отговаря Димитър Митев, известен на хората от квартала като „чичо Митко“. Той е един от двамата оператори в кино „Влайкова“ и за него прожектирането на филми е сбъдната мечта. Разказва ни как, като бил малък, всички се чудели на тая „чудесия“ - на един бял „чаршаф“ да тичат хора и да не изпаднат, да се стрелят, да падат бомби, а на другия ден и сградата да си е там, и чаршафът да е цял. Още след първия филм, който чичо Митко е гледал, той решил - трябва да стане част от тази магия. Така и се случва - от вече 50 години той се занимава с кино, а във „Влайкова“ е от 20 години и казва, че и за миг не е съжалил за взетото решение преди толкова много време.



Чичо Митко ни завежда до апаратната. Там е като в капсула на времето. Оказва се, че точно тук е единствената лентова машина, която все още работи перфектно. Виждаме и старите ленти - те са огромни и тежки, но сега събират само прах. „Вече никой не прави филми на лента - споделя операторът. - Много скъпо им излиза. Всичко е на дискове. Че даже някои от тях са толкова некачествени, че на втората прожекция се надраскват и картината се насича, не върви гладко“, каза още събеседникът ни.

Интересът към филмите в киното не е голям. Според някои посетители много хора са чували за кино

„Влайкова“, но не знаят къде се намира. Други пък разказват с носталгия как едно време това е било най-емблематичното място за романтични срещи. Опащите са се виели чак до улицата, а билетът е бил само 20 стотинки. Сега обаче филм се пуска дори за двама зрители, колкото се съберат, но рядко надхвърлят 10 души за прожекция. Останахме да видим колко столичани ще искат да гледат филма в 16 часа и никой не дойде. Наблюдавахме как чичо Митко става бавно и полека от стола си, хваща касовия апарат под мишница и въздъхва тежко: „Ей нә, и днес няма прожекция. Може би утре“.



# Ердоган започна кампанията за референдума в Турция

Осемнадесетте члена на предложената от Партията на справедливостта и развитието (ПСР) на президента Реджеп Ердоган нова конституция бяха приети на второ четене с 339 срещу 142 гласа при необходимата подкрепа от поне 330 депутати. ПСР разполага с 317, но беше подкрепена от част от 40-членната група на Партията на националистическото действие.

**Републиканската опозиция и независими народни представители се опитаха да спрат недемократичните**

според тях реформи първо със словесни доводи. По-късно прибегнаха до ръкопашни схватки, довели до счупен нос на депутат от мнозинството, и до нетрадиционни методи, като ухапвания по краката и закопчаване с белезници за трибуната.

Усилията им обаче очаквано се оказаха ялови и накрая Ердоган заключи, че сега вече народът ще може да си каже думата. И разпореди на верните си съпартийци да работят денонощно за спечелването на референдума.

**Предложената нова конституция би увеличила драстично**

**В условията на извънредно положение, удължавано вече два пъти след опита за преврат на 15 юли м.г., в Турция започва кампания за референдума за промяна на политическата система. Вотът, който се очаква да бъде насрочен за началото на април, стана възможен след двуседмични битки между управляващите и опозицията в парламента.**



**правомощията на президента.**

Тя предвижда той да е начело на изпълнителната власт, а длъжността министър-председател да остане в историята.

Ердоган не само ще назначава и уволнява министрите, но ще кадрува и в съдебната система, като по този начин ще може да ѝ влияе пряко и независимостта на съдилищата ще бъде поставена под въпрос. Президентският лост за това е

новото правомощие да избира, заедно с парламента, четирима от 11-те членове на Върховния съвет на съдиите и прокурорите.

Освен това новата конституция ще позволява на президента да обявява извънредно положение с продължителност 6, а не 3 месеца, както е в момента. И случаите, в които ще може да го прави, очевидно са свързани с кюрдската опозиция - „въстание срещу родината“ и „актове на насилие, които застрашават нацията от разделение“.

**Не на последно място проектът, който се представя на референдум, удължава с 5 години престоя на Ердоган**

във властта. Той беше избран за президент през 2014 г. и има право на два 5-годишни мандата. Ограничението остава, но началото на броеето на мандатите ще започне от есента на 2019 г., за когато в проекта за нов основен закон са предвидени едновременно президентски и парламентарни избори.

Според промените броят на депутатите се увеличава от 550 на 600, мандатът им се удължава от 4 на 5 години, а долната възрастова граница за избирането им пада от 25 на 18 години.

Ердоган и премиерът Бинали Йълдъръм твърдят, че най-добрият начин Турция да се справи с множеството предизвикателства, пред които е изправена, е силна и ефективна власт. И пътят тя да стане такава е през превръщането на страната в президентска република.

*Опозицията обаче твърди, че новата система на Ердоган е всъщност добре позната на турците, управлявани в миналото по този авторитарен начин повече от 6 века - в Османската империя.*

## В ЧУЖДАТА ПРЕСА

### The Washington Post

Всеки път, когато новата администрация на САЩ започва работа, се изразяват претенции към креатурата на новия президент. Но днес наблюдаваме нещо екстраординарно. Кабинетът на Доналд Тръмп ще донесе със себе си коктейл от етични проблеми, неопитност, неприязън към проблемите на ведомствата, които са длъжни да оглавят назначените от новия президент служители, а също така и баналното, но просто безпрецедентно невежество. Работите вървят натам, че това ще се окаже нито повече, нито по-малко най-лошият кабинет в американската история. (...)

Никога нито един президент на САЩ не е „събирал колекция“ от толкова много хора, които нямат необходимата квалификация и (или) са проваляли работата на ведомствата, които сега ще им бъдат поверени.

### TIME

Зад пределите на САЩ много хора с радост посрещат изказването на Доналд Тръмп в качеството му на американски президент. На Русия ѝ харесва неговото скептично отношение към ценностите на НАТО и заявлението му за необходимостта от затопляне на отношенията между двете страни. Президентът на Филипините Родриго Дутерте, президентът на Турция Реджеп Ердоган и президентът на Сирия Башар Асад приветстват готовността на Тръмп да се съсредоточи върху общите интереси, а не върху западните ценности. Някои страни обаче с ужас очакваха инаугурацията на Тръмп.

### НВ Новое время

Победата на Доналд Тръмп на изборите и фактът, че той продължава да се подмазва на руския диктатор Владимир Путин, предизвикаха в Украйна толкова лоши предчувствия, колкото в Кремъл самодоволна радост. Заявленията на Тръмп вече като новоизбран президент само усилиха страха у украинците, че Путин ще реши, че на него му е позволено да прави каквото му е угодно с Украйна и другите части на бившата Съветска империя, за чийто разпад той публично съжали.

### The New York Times

Америка никога не е имала президент, подобен на Тръмп – син и внук на имигранти, който израсна и стана магнат на недвижими имоти, собственик на казино, притежател на правата върху провежданите конкурси за красота и телевизионни реалити звезди, чийто бурен любовен живот се разгръщаше на първите страници на таблоидите. Никога до момента президентския пост не е заемал човек, който никога не е служил нито в държавна институция, нито в армията.

„Старият свят умира, иде нов – свободен и изпълнен с надежда!“ Това е една от мантрите, които лидерката на френския Национален фронт Марин льо Пен изговаря непрестанно след 8 ноември м.г., когато Доналд Тръмп спечели президентските избори в САЩ. Тя я повтори и на т.нар. конгрес на европейските крайнодесни лидери в германския град Кобленц. А в Холандия, която първа в Европа ще разбере на 15 март дали наистина светът се променя и дали ще е към по-добро, прозвучаха първите предизборни залпове.

„Духът не може да се върне в бутилка“, заяви екзалтирано в Кобленц холандският популист Хеерт Вилдерс. И предвеща „патриотична европейска пролет“. В предизборния манифест на крайнодясната му Партия на свободата пише, че в Холандия ще бъдат забранени коранът и джамиите, границите ще бъдат затворени за мигранти и страната ще напусне ЕС.

Традиция е вече, поне в последните три предизборни кампании, Вилдерс да води убедително в рейтинговите класации. Така е и сега. Социолозите дават

## Холандия дава старта на ключова изборна година в Европа

на Партията на свободата между 29 и 33 места в 150-местната долна камара на парламента.

Също традиция е обаче на самите избори подкрепата за националистите да пада рязко. Преди месец сондажите сочеха между 31 и 37 депутатски места за формацията на Вилдерс.

В същото време либералната Народна партия за свобода и демокрация на премиера Марк Рюте се издига в класацията, но твърде бавно. И сега според прогнозите може да разчита, че ще има между 23 и 27 депутати.

Рюте поде кампанията си с две ключови изявления. Първото беше, че чужденците, които не искат да се интегрират в холандското общество, ще трябва да напуснат страната. Това поне привидно втвърдяване на политиката спрямо мигрантите е насочено към привличане на поне част от електората на Вилдерс.

С второто си ключово изявление премиерът предначерта тежка политическа пролет, а вероятно и лято. Рюте категорично заяви, че няма да влиза в

коалиция с Вилдерс. И тъй като и останалите основни политически играчи направиха същото, шансът да се формира управляваща коалиция след вота на 15 март е много малък.

Мнозинство биха могли да формират партията на Рюте, християндемократите и прогресивната партия Д66. Но само с помощта на две или повече по-малки центристски формации, а не е сигурно колко от тях ще влязат в парламента и с по колко депутати.

Във всеки случай Холандия е или пред управление с участието на Вилдерс, или я чака политическа нестабилност. И двата варианта могат да помогнат за активиране на ефекта на доминото, на който се надява френската националистка Льо Пен – силно нейно представяне на президентските избори през април и май, и влизане на „Алтернатива за Германия“ в Бундестага на парламентарните избори на 24 септември.

Страницата подготви  
Добрин СТЕФАНОВ



# Четка за зъби заснема кариеси, електромобили обучават собствениците си

**Наскоро завърши изложението за потребителска електроника CES 2017, което се провежда в Лас Вегас и задава тенденциите и определя бъдещето на най-новите разработки през близките 12 месеца.**

## Цифрите

Традиционно в изложението вземат участие повечето водещи компании, произвеждащи електроника, но и стартиращите фирми играят съществена роля. През тази година техният брой е бил 600.

CES 2017 счупи досегашния рекорд по заемано пространство. Общата площ на павилионите и щандовете се равняваше на 20 футболни игрища. Причината според организаторите е проникването на цифровите устройства в отрасли, които доскоро са били далече от съвременните технологии.

Най-голям шок у потребителите обаче предизвика не мащабът на изложението, а изключително високите цени на показаните експонати. Например леглото Sleep Number 360, което реагира на позата на спящия, струва 7000 долара, дронът-риболовец Power-Vision - 2000 долара, а масажното кресло Infinity - 7744 долара.

## Устройствата показват емоции

Повечето участници в CES отбелязаха основната тенденция – устройствата вече не са само предмети, а се превръщат в компаньони на своите собственици и установяват с тях определени отношения. Toyota например демонстрира модела Concept-i, който според създателите му е „ваш приятел“, а от компанията Faraday Future заявиха, че техният електромобил FF 91 ще обучава собственика си. Устройствата iPal, Einstein и Kuri също се сдобиха с емоции – те могат да развличат деца, възрастни хора, а и да провеждат занятия.

Стръскащата с размерите си тенденция всяка вещ, и най-дребната, да се превърне в интелигентно устройство, най-категорично беше изразена от компанията LG. Вицепрезидентът по маркетинга Дейвид Ван-дерВал заяви, че от тази година всички домашни

електроуреди на LG ще имат достъп до Wi-Fi. Първият продукт ще бъде хладилникът Smart Instaview Refrigerator, който ще работи и с виртуалния помощник Alexa от Amazon.

## На границата с абсурда

Другите участници в CES също са се ориентирали към най-съвременните технологии и смело ги вграждат в продукцията си. Според посетители на изложението като че ли разработчиците са ходили по домовете и на случаен принцип са вземали първите им попаднали предмети, за да им включат безжичен интернет. На моменти това граничи с абсурда. Добър пример в това отношение е четката за зъби Onvi ProPhix (струваща 200 долара), която транслира видео от вътрешността на устната кухина към приложение в смартфона, или интелигентната четка за коса от Kérastase и Withings, която записва и анализира звука при разчесването. Между абсурдните устройства можеше да се видят още умна помпа за кърма, брояч за боклук, тостер с Bluetooth и вибриращи джинси-навигатори.

Имаше, разбира се, и сполучливи устройства, които действително могат да облекчат живота на хората. Изобретението Nest Protect например е датчик, който автоматично изключва печката при наличието на дим и изпраща съобщение по смартфона на собственика.

## На мода са гласовите помощници

Тук лидер на CES 2017 определено стана Alexa – гласовият помощник на базата на устройствата Amazon Echo доказа, че това е бъдещето. С Alexa се обзаведеха всякакви домашни уреди, както и салони на автомобили. С помощта на гласов помощник може да се включва двигателят, да се блокират вратите и да се проверява количеството на горивото в



Toyota демонстрира модела Concept-i, който според създателите му е „ваш приятел“



Четката за зъби Onvi ProPhix транслира видео от вътрешността на устната кухина към приложение в смартфона



Хладилникът Smart Instaview Refrigerator ще работи и с виртуалния помощник Alexa от Amazon

много модели. Alexa вече се появи във Ford и Volkswagen.

Гласовите команди се използват за управление на аудиосистеми, телевизори и роботи.

Изложението обаче доказа още една тенденция – устройствата с двойни функции вече са част от живота на съвременния човек. Toshiba показа хиб-

риден ноутбук за професионалисти, Dell разшири възможностите на XPS с модела 13 2-in-1. Даже Intel представи процесора 2 в 1 Cannon Lake. (ЖД)



С акад.  
Григор Велев  
разговаря  
Румен  
Леонидов



Акад. Григор Велев

**А**кад. Велев, напоследък общественото ни мнение е раздвоено по темата за санкциите срещу Русия, наложени от държавите, членуващи в Европейския съюз...

- Да, това раздвоение е факт. И този факт произтича от обстоятелството, че хората, отричащи решенията на Европейския съюз, ги възприемат единствено емоционално, без нужния анализ на геополитическата ситуация. Тези български граждани не се интересуват дали негативната им реакция е в противоречие с международната правна норма. А тя е задължителна за всички държави.

- Знаем, че Крим е ябълката на раздора. Кога той е присъединен към Руската империя?

- Известно е, че Руската империя е водила три войни за завладяването на полуостров Крим и откъсването му от Османската империя и успява през 1783 г.

- Кога Крим преминава към Украйна?

- До 1954 г. Крим е неразделна част от Руската съветска федеративна социалистическа република (РСФСР). През същата година в СССР се честват 300 години от присъединяването на Украйна към Русия. Тогавашият генерален секретар на КПСС Никита Хрушчов официално обявява присъединяването на Крим към Украинската съветска социалистическа република – акт, който според него ще циментира завинаги руско-украинската дружба. Този акт обаче става в противоречие с Конституцията на РСФСР, която предвижда задължително провеждане на референдум, което тогава не е направено.

- Въпреки този, а и други исторически факти русофилската остава неразделна част от нагласите на много българи. Някои от тях се прекланят пред изключителните постижения на руската интелигенция в изкуството и науката, за принос а й в световната култура. Има и други, които безкритично

# Към Русия трябва да се отнасяме уважително и без евтини провокации

възприемат всички действия на Кремъл... От кога датира родната ни русофилка?

- Публична тайна е, че у нас след Освобождението се формира голямо русофилско движение. Към него принадлежат лица от различни обществени слоеве. За тях Русия е не само освободителка, но и майка закрилица. В тяхното съзнание доминира мисълта, че България е завинаги длъжна на Русия.

- Безкористна ли е помощта на Русия към България?

- Не, разбира се. Поради непознаване на историческите факти неистовата любов и признателност към Русия обхващат много българи, независимо от тяхното образование. А фактите са следните: след Освобождението Русия полага сериозни усилия да дирижира дейността на българските правителства и най-вече на княз Александър I Батенберг. Тя е против Съединението, заради което организира свалянето на българския княз. През 1913 г., по време на Междусъюзническата война, Русия денонсира договора си с Царство България от 1903 г., съгласно който се задължава да пази северната ни граница от нахлуване от страна на Румъния. В резултат на преустановяване на този договор в най-решителния момент на войната румънската армия нахлува в България. Така държавата ни е принудена да капитулира пред Сърбия, Гърция, Румъния и Турция.

- Има ли други факти, които подкрепят твърдението Ви?

- Да, ето някои от тях. През Първата световна война Русия изпраща цял армейски корпус в Добруджа да се бие срещу III българска армия на страната на Румъния. Руският флот бомбардира Варна и Балчик, като избива десетки мирни жители и нанася сериозни материални щети. Това възмушва дори такъв заклет русофил като народния певец Иван Вазов, който се провиква:

„О, руси, о, братя славянски, защо сте вий тука?

Защо сте дошли на полята балкански немили, неканени гости?“.

- Какво цели Царска Русия, за да започне поредната си война с Османската империя, война, която за нас е наистина освободителна?

- България стои на пътя на

Русия в стремежа ѝ да превземе Цариград и да завладее толкова важните в стратегическо отношение проливи. Войната, която повежда за освобождението на България, е част от имперските ѝ интереси. Истинското отношение на Руската империя към България може да се види в книгата „Авантюрите на руския царизъм към България“. Тя е издадена по нареждане на Сталин през 1934 г. и е под редакцията на Васил Коларов, чийто екип получава достъп до всички царски архиви. Но по-късно е забранена и претопена. И неслучайно днес също не може да се намери на книжния пазар.

- Сред най-яроствните „Приатели на Русия“, които ненавиждат западната цивилизация, има и такива, които са готови да заявят: „След Русия най-много обичам България“...

- За тези лица България трябва да живее и съществува в сянката на Русия. За защита на интересите на Русия в България те са готови на всякакви жертви. И не се интересуват от българските национални и държавни интереси, които налагат да бъдем част от Европейския съюз. Те не се вълнуват от това какви са нашите икономически изгоди. Поведението им може да се сравни с това на т.нар. зомби... Всички знаем, че това са хора, които в резултат на продължителна психообработка чрез повтаряне на едни и същи внушения живеят с блокирани центрове за размисъл и анализ в мозъка и се превръщат в биологични ретранслатори на чужди мисли, идеи и желания.

- Добре, кажете според Вас какво трябва да бъде отношението ни днес към Русия.

- Трябва да се знае и помни, че Великите сили нямат сантименти, а интереси. Русия е велика страна. Тя има своите интереси на Балканите. Към нея трябва да се държим уважително и без евтини провокации. Актуализираната стара дипломатическа формула ни казва: „Винаги с Европа, никога срещу Русия“. Това обаче не значи, че трябва да се съгласяваме винаги с нейните интереси.

- Някои западни анализатори правят аналогия между аншлуса на Австрия от страна на Хитлерова Германия и присъединяването на Крим от Путиновата Русия...

- Редица историци смятат,

че развитието на човешката цивилизация във времето става спираловидно. Така че всяка точка на спиралата представлява събитие в даден исторически момент, но на по-горното ниво в същата тази точка, макар и по друго време, може да възникне аналогично събитие. Вярно е, че на 12 март 1938 г., или преди 75 г. Хитлер въстана срещу монопола на Великите сили - победителки по време на Първата световна война, и присъедини Австрия към Германия. Той извърши това в нарушение на международното право. От германска страна тази реакция на Хитлер се обяснява с Версайските спогодби, които грубо потъпкват правата на Германия и на германския народ. След окупирането на Австрия Англия, Франция и САЩ се задоволяват само с една остра декларация, отправена към Германия. Обаче през март 1938 г. Хитлер отново поставя въпроса за ревизия на границите, но този път с Чехословакия, от която се иска да му отстъпи Северните Судети, заселени с германци. Така се стига до Мюнхенското споразумение на 29 септември, на което трите Велики сили се съгласяват да приемат ултиматума на Хитлер без всякаква реакция. Що се отнася до събитията между Украйна и Русия, може да се каже, че има известна аналогия.

- В какво по-конкретно се състои тя?

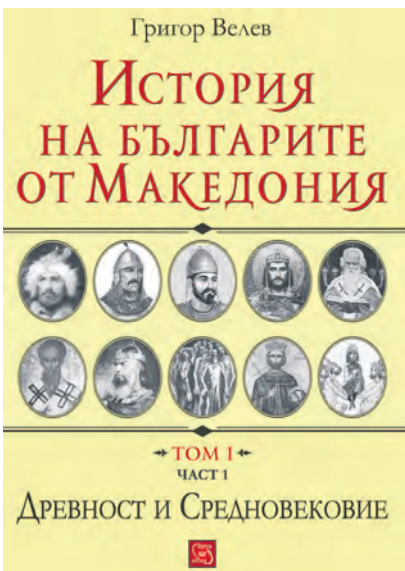
- Съгласно Виенските спогодби от 1978 г. границите на държавите в Европа са нерушими. От това международно споразумение следва, че никоя държава не може да присъединява чужда територия под каквото и да е претекст.

Както вече споменахме, още по времето на СССР съветското правителство подари Крим на Украйна. Следователно Крим е част от Украинската държавна територия. Присъединяването на Крим към Руската федерация представлява грубо нарушение на Виенската конвенция от 1978 г. Това е поводът ЕС да гласува провеждането на икономически санкции спрямо Русия. Ако се тръгне по този път, който е избрала днешна Русия, и ако той е правилен, защо българската армия да не присъедини Македония, Западните покрайнини или Беломорска Тракия? Макар питането ми да е риторично, всички знаем, че са изконни български земи. Още повече че са ни отнети несправедливо, но окончателно през 1918 г. съгласно Ньойския мирен договор. По пътя на тази логика и нашите поддръжници на Кремъл би трябвало да искат от българските правителства да последват примера на Русия...

- Какъв е изводът след всичко казано дотук?

- Той е ясен и цивилизован. Да спазваме международно приетите споразумения и да изискваме същото от нашите съседи. Да се държим коректно с великите сили и да не правим опит да се ежим или да ги поучаваме, но да защитаваме умело нашите национални интереси. Да бъдем коректни към нашите съюзници, страните - членки на ЕС и НАТО, но и към останалите велики сили. Няма нищо лошо да ги уважаваме, но не да слугуваме на интересите им. Нека никога не забравяме, че сме българи, синове и дъщери на най-старата държава в Европа.

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.





След ранната смърт на баща си малката Вера е изпратена в Дома за сираци в с. Кочериново. Едва на 12 години претърпява тежка автомобилна злополука и лежи два месеца в кома. После цяла година е в гипсово корито. По време на клиничната си смърт детето наблюдава себе си отгоре, преминава през дълъг бял тунел и попада в ослепително красив свят, където среща душите на близките си, както и на непознати същества от светлина. След като идва в съзнание,

започва да вижда вътрешните органи на хората. По-късно открива, че може да чете мисли и да чува какво ще се случи в бъдеще, а очите ѝ от кафяви стават теменуженосини. По-късно започва да предсказва бъдещи събития, помага при здравословни проблеми, насочва болните към подходящ лекар. През годините е изследвана неколкостранно, но необикновените способности на феномена остават неразгадани.

Проф. Йошио Мичи от Токио обаче успява да регистрира с компютър нейната аура, а през 2004 г. руският проф. Андрей Брюховецки документира уникалните способности на българката чрез магнитнорезонансни томографски снимки. Апаратурата запечатва светещо поле в областта на очите и отзад на тила ѝ. Светлината е силна, напомня ореола на светците. Структурата, която апаратът отчита, е извън тялото, но има същата плътност.

Румен ЛЕОНИДОВ

Да се добереш до Вера Кочовска беше почти невъзможно. Опашката от очакващите да бъдат приети винаги бе огромна. Повечето от търпеливо пазещите реда си бяха най-обикновени хора, надяващи се на помощта ѝ, най-често закъсали със здравето. Те търсеха от нея спасителен лек и съвет за заболели деца и свидни родственици. Търсеха я всякакви - млади и стари, богати и бедни духом, вярващи и невярващи, здрави, но болни за пари бизнесмени, болни за власт политически мъже. Обаче кой и кога да влезе при нея решаваше само тя.

**Характерът ѝ бе чепат, не търпеше никакви възражения.**

Невъзможно бе някой да я накара да стори каквото и да е, ако е против волята ѝ. Горда и властна като горгона, не цепеше на никого басма - отпращала е известни бизнесмени, отказвала е срещи със съпруги, които вкъщи командват партийни лидери, чакали са я, без да я дочакат, и примадони от президентските среди.

От феноменалните българки само Вера приживе имаше заслужено официално признание. Кочовска бе отличена с Почетен знак на президента, връчен ѝ през 2006-а за изключителните ѝ постижения като народен лечител, за нейната благотворителност и за помощта, която оказва на нуждаещите се хора. Все неща, за които тя никак не обичаше да говори.

Бе първа след леля Ванга по популярност, за разлика от Преподобна Стойна, която приживе е била известна предимно из трите дяла на Македония - Пиринска, Вардарска и Егейска. А възможностите на Слава Севрюкова, докато душата ѝ е дишала в България, са били обществена тайна, но много далеч от официалната публичност.

**Ала феномени като Стойна, Ванга, Слава и Вера няма как да бъдат вече забравени, защото са част от единна българска общност.**

От всички споменати дотук ясно-видки Вера е родена най-късно - слиза от невидимия свят на 27 юли 1945 г. в Перник. И се спомина на 11 февруари 2011 г. у дома си в Плевен. Имах честта да я познавам отблизо и дори да бъда между нейните приятели. Запозна ни журналистката Лиляна Серафимова, която написа първата и най-истинска книга за нея - „Вера Кочовска - видения и пророчества“.

Вера вярваше в човешкото у човека, тя лекуваше снагата, но подобно на Преподобна Стойна даваше знак към болния и към неговите близки, че душата му е болна. Че всички болести са от греховете ни, които удрят за жалост и

## Вера Кочовска - разгневеният ангел



Вера Кочовска е разгневиеният ангел, наказан да помага в момент, когато все повече българи не искат да бъдат българи

по децата. И по децата на техните деца.

Повечето българи не са вярващи, вярват само на очите си и затова невидимият свят за тях не съществува. Но всеки, който е провидял света през всевиждащите очи на Вера, чрез нейната духовна помощ, проглежда за цял живот.

**Вера е служителка на Бога и работи за него, като използва лечебната сила на неговата любов.**

Господ отдавна не се осланя само на верните си брокери - свещениците, а праща между хората и свои човекоподобни воители, мъжествени ангели. Тези приземени ангели на практика, а не на думи, ни помагат сами да си помогнем срещу вредните си навици, лошите постъпки, липсата на почитаност.

Вера Кочовска бе разгневиеният ангел, наказан да ни помага в момент, когато все повече българи не искат да бъдат българи. И които в тежките си изпитания най-обичат да мразят. Ванга се изтощи и я прибраха. Но Вера я оставиха да гърми с гръмкия си глас, да тръби с йерихонската си тръба, че Содом и Гомор не са приказки от сънищата на някой пиан до калимйавката си свещеник, а част от сбъднатата се история, част от религията да вярваме, че не сме случаен плод, а предсказуемо прозрение на Световния разум.

Вера имаше право за своя свещен гняв. Тя боledуваше повече от всеки, защото поемаше повече от разрешената ѝ поносимост.

**Вера не можеше да се примири с човешката**

**агресия, с това, че сме щастливи да ходим в злото и то да ни прави нездрав,**

неблагодарни и лицемерни. Вера бе готова да ни нахока, защото виждаше безполезността на раздаваната си майчинска нежност, на която бе способна. И ни гълчеше все по-често, защото лошотията не разбира от добра дума, а само духовно по-силният може да я озактиса. Затова мнозина излизаха от срещата си с нея доста уплашени от чутото на четири очи. От Вера не се плашеха само онези, чиито грехове са обикновени човешки грешки.

В този си живот Вера бе чедо на Балканите, притежаваше чудодейната енергия на егейска жрица, самочувствието на пророчица от пределите на Елада и лечебната сила на камък от библейските стени на Небесния Ерусалим. Но най-вече бе ярка българка.

**Вера бе доверено лице на Вярата и доказателство, че Земята е провинциална планета**

в общия ред на космическия парад.

Всичките конкретни свидетелства за нейните свръхчовешки способности са събрани и описани в книгите, посветени на нея. Ето едно от тях. През 2001 г. Вера решително се обявява против войната в Ирак. Не заради жал по Саддам, а защото „Ирак е земя на древни цивилизации и световен енергиен център“. В интервюто, което даде по този повод, тя твърдеше, че в най-

скоро време САЩ ще получат знак отгоре, че не трябва да започват поредната война. Че предупреждението свише ще дойде с гръм и трясък и ще разтърси цяла Америка. Интервюто бе взето на 1 февруари 2003 г. между 13:30 и 14 ч. - броени часове преди да стане трагедията с космическата совалка „Колумбия“, която се разпадна при повторното си навлизане в атмосферата и целият ѝ седемчленен екипаж загина. В същото интервю Вера споменава, че ѝ се явяват имената Тексас и Палестина, чийто смисъл е абсолютно неясен за присъстващите журналисти. Совалката обаче се разбива над градчето Палестина в щата Тексас.

**Вера може би е знаела още много неща, но не всичко ѝ бе разрешено да съобщава.**

Тя се бе посветила на смисъла да ни отваря очите, да ни зове да спрем да се държим като безмозъчни същества, да укротим животинското у себе си и да дадем воля на човешката, която е заложена у всеки от нас. Казваше да се молим за здравето на Бог и редовно ни разчиташе неканоничното Евангелие на Юда. Беше уверена, че не сребролюбието, а човеколюбието ще спаси света.

Преди да се качи на небето, българската лъвица отново събра около себе си най-верните си приятели. Неслучайно половината от гостите ѝ бяха лекари. Вера сподели, че заедно с руските професори Брюководни и Сухой и Международната фондация на нейно име се слага началото на нова клиника в Плевен, разположена в парка „Кайлъка“. Там ще спасяват, лекуват и възстановяват болни от инсулт и пострадали в катастрофи. Това, продължи тя, ще става по метода на присаждане на стволни клетки - тогава все още непознат авангарден метод. Лечението в тази клиника, мечтаеше тя, трябва да е безплатно. И след Русия, Америка и Швейцария и нашата страна ще се сдобие с такава клиника.

*Вера вече я няма сред нас, но нейната мечта е жива и търси добри българи, за да бъде осъществена. И понеже тя продължава отгоре да гледа и да ни помага, сигурно няма да зарече магарета като нас в калта и ще ни буди с нежната си ярост като общество и нация. Защото нейният завет гласеше: не съединението, а единението прави силата.*





Владислава ГАЛЕВА, юрист

# Имот по давност се придобива след 5 или 10 години ползване

**За да бъде придобит един имот по давност, първо трябва да се изясни дали при конкретни обстоятелства, в даден случай, са изпълнени всички изисквания на закона, така че да е придобито правото на собственост чрез давностно владение.**

**Н**а второ място, отново въз основа на фактическите обстоятелства, трябва да се изясни колко лица са придобили правото на собственост върху имота, дали няма други „претенденти“, които също да са осъществявали владение.

**Самото владение бива два вида: добросъвестно и недобросъвестно.**

Добросъвестно владение е това, при което имотът се владее на правно основание (договор, нотариален акт, друг документ), годно да направи владелеца собственик, но праводателят (прехвърлителят на имота) не е бил собственик или формата на договора е била опорочена. Пример за такъв случай е продажба от заветник, който се легитимира като собственик на даден имот, получен чрез завещание, а впоследствие се установи, че завещанието е нищожно. В този случай купувачът владеец е добросъвестен, защото е платил цената, владее имота на правно основание (завещание и нотариален акт), но той не е знаел и не е могъл да знае, че завещанието е нищожно, респективно, че праводателят му не е бил собственик, защото от нищожните актове не могат

да се черпят права. С изтичането на 5-годишен срок добросъвестният владеец придобива правото на собственост по давност.

Недобросъвестно владение е това, което няма характеристиките на добросъвестното владение. Например недобросъвестен е владеецът, който владее недвижим имот на основание договор. Този договор не е „годно правно основание“, защото с него не може да се прехвърли собственост. Недобросъвестният владеец може да придобие недвижим имот по давност с 10-годишно владение.

Освен този период

**Законът за собствеността поставя и други условия към самото владение, което може да направи владелеца собственик.**

То трябва да бъде непрекъснато и във фактическия, и в юридическия смисъл. През тези 10 години владеецът не трябва да е изоставял, напуснал имота, трябва да е полагал грижа на добър стопанин за него; да не са предприемани правни действия, които прекъсват давността (например предявяването на съдебен иск, свързан с

имота, от друго лице прекъсва давността). Друго изискване към владението е то да бъде явно, а не скрито, тоест трябва да е демонстрирано през тези 10 години поведение, което да не оставя никакво съмнение, че именно кандидат-собственикът е упражнявал фактическа власт върху имота. На следващо място, трябва да е манифестирано поведение, което ясно да показва, че имота го владее „за себе си“,



че се отнася към него като към свой собствен имот. Обективен израз на това намерение е да се извършват действия като деклариране на имота в данъчна служба на името на владееца, заплащане на данъци и такси за имота, откриване на партиди за ток и вода на свое име и други. Владението да е необезпокоявано, несмущавано, т.е. никой да не се е противопоставял на обстоятелството, че лицето стопанисва имота като свой собствен, да не е оспорвал или пречел на това.

**Ако всички тези условия и изисквания на закона са изпълнени, се подава до нотариус по местонахождението**

на имота молба-декларация по образец за извършване на процедура по обстоятелствена проверка, заедно с удостоверения от общинската и областната администрация, че имотът не е актуван като общински или държавен, данъчна оценка и други документи. Пред нотариуса се представят и трима свидетели, които той разпитва за всички изискуеми от закона обстоятелства около осъществяването от кандидат-собственика владение. Въз основа на това производство нотариусът съставя и издава нотариален акт по обстоятелствена проверка, който се вписва в имотния регистър на Агенцията по вписванията. Този

нотариален акт е констативен, тоест не поражда правото на собственост, а удостоверява факта на изтеклата придобивна давност. Той може да бъде атакуван във всеки момент по съдебен ред от лице, което претендира да е собственик. Дали това атакуване ще бъде успешно, зависи от доказването на ред фактически обстоятелства.

**Окончателно е съдебното решение, когато влезе в сила.**

Ако преди или по време на нотариалното производство се проявят индика-

ции, че има претенции за собственост от други лица, които оспорват права на този, който иска да придобие имота, нотариусът не може да издаде нотариален акт, тъй като е налице правен спор (независимо дали е отнесен към съда или не), който пречатства издаването на нотариален акт по обстоятелствена проверка. В този случай, ако срещу кандидат-собственика не се заведе дело и нотариусът не може да издаде акт, тогава, за да се сдобие с валиден документ, владеецът трябва да предяви пред съда установителен иск, като наред с всичко останало докаже на съда, че правото му върху имота се оспорва от ответниците по делото, т.к. вероятно и те ще потвърдят това. Тези изразени по обективен начин претенции във връзка с имота представляват правния интерес да се отнесе спорът към съда, който правен интерес е предпоставка за образуване на съдебно производство.

Когато съдът признае лицето ищец за собственик на имота по давност, документът, който ще удостоверява собствеността, ще бъде влязлото в сила съдебно решение, което се вписва в Агенцията по вписванията.

По описания ред и чрез владение по давност могат да бъдат придобити не само самостоятелни имоти, но и части от тях. Най-често това се случва при съседни поземлени имоти, гворни места и ниви, когато например единият съсед е преместил оградата и е завладял част от съседния имот, собственикът на който не се е противопоставял на това в продължение на повече от 10 години.

## КОНСУЛТАЦИЯ

**Въпрос:** Казвам се Ивелина Н. от Варна и съм майка на инвалид по рождение, който сега е на 28 г. През есента почина съпругът ми, който беше пенсионер само от 2 месеца, и аз искам да подам документи, за да вземем със сина ми наследствена пенсия. Имаме ли право на това и в какъв размер? Какъв е редът за отпускането ѝ?

**Отговор:** Когато починал е придобил право на пенсия за осигурителен стаж и възраст, на наследниците, които имат право на това, се отпуска наследствена пенсия, изчислена от полагащата се пенсия за осигурителен стаж и възраст, ако това е по-благоприятно за тях.

Наследствената пенсия се отпуска общо на всички лица, които имат право на тази пенсия, и се разпределя поравно между тях. Преживелият съпруг има право на наследствена пенсия 5 години по-рано от възрастта, необходима за придобиване на правото на пенсия за осигурителен стаж и възраст, или преди

тази възраст, ако е неработоспособен.

За неработоспособни наследници се смятат тези с определена от ТЕЛК (НЕЛК) 50 и над 50 на сто трайно намалена работоспособност.

Право на наследствена пенсия имат децата до навършване на 18-годишна възраст, а след навършването ѝ, ако учат - за срока на обучението, но не по-късно от навършването на 26-годишна възраст, както и над тази възраст, ако учат и ако са се инвалидизирали до 18-, съответно до 26-годишна възраст. Важно е да се знае, че отказът от наследство не лишава лицата от наследствени пен-

сии, както и получаването на наследствена пенсия не се смята за приемане на наследство.

Във вашия случай първо трябва да подадете молба за издаване на удостоверение за наследници до общината (района, кметството) по постоянния адрес на починалия, както и удостоверение за отпускане на наследствена пенсия. Самата молба за получаване на наследствена пенсия правоимащият наследник подава в общината (района, кметството) по последния постоянен адрес на починалия. Към нея се прилагат удостоверенията за наследници и други доказателства и документи. За да бъде приета мол-

бата, първо се проверява дали подателят на молбата е сред посочените в закона правоимащи лица. След като се установи, че лицето отговаря на изискванията на закона, му се издава исканото удостоверение за отпускане на наследствена пенсия.

За издаване на удостоверение за отпускане на наследствена пенсия така не се заплаща. Срокът, в който следва да бъде издадено, е 7 работни дни. Отказът да бъде приета молбата, както и отказът да бъде издадено удостоверение за отпускане на наследствена пенсия могат да се обжалват по реда на Административнопроцесуалния кодекс.



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

31 ЯНУАРИ - 6 ФЕВРУАРИ 2017

## Повече за хроничния колит

Синдромът на дразното дебело черво или както е известен сред хората - хроничен колит, е извънредно често срещан здравословен проблем. Въпреки това диагностиката трябва да се постави от специалист. Как можете сами да си помогнете четете

на стр. 18

## Не подценявайте групата

Грипът винаги започва внезапно, остро и за броени часове сваля повечето хора на легло. Разпознаването на грипната инфекция още в началото и адекватното поведение обаче са до голяма степен застраховка срещу по-тежка инфекция. Кой са основните усложнения и как се разпознават

на стр. 22

## Студът гори калориите

В лошо време може да се спортува в закрыта зала, но тренировките на открито дават по-бързи резултати. През зимата разходките навън са достатъчни за ускоряване на метаболизма и по-бързото изгаряне на калориите. Повече

на стр. 23

## Диетата на София Лорен



София Лорен вярва, че ако искаш да запазиш хубав външен вид, е много важно какво и колко ядеш. И въпреки крилатата ѝ фраза, че дължи всичко на спагетите, то тайната се крие в Средиземноморската диета. Подробности

на стр. 28

# САМО 20 МИНУТИ БЪРЗО ХОДЕНЕ НАМАЛЯВА ВЪЗПАЛИТЕЛНИТЕ ПРОЦЕСИ

Учени от медицинския университет в Сан Диего изследвали 47 души, които се упражнявали на бягаща пътека в продължение на 20 минути, като им взели кръвни проби преди и след упражнението. Установено било, че тази физическа дейност е намалила маркерите за възпаление в организма им. 20-минутното бързо ходене е намалило с 5% броя на имунните клетки, произвеждащи така наречения протеин TNF, който участва в реакцията на възпаленията в организма. Противовъзпалителният ефект на физическите упражнения е известен, но новото проучване е открило точния механизъм на процеса: хормоните, които се отделят по време на упражненията, като епинефрин и норепинефрин, активират

бета-2 адренеричните рецептори. Тези рецептори присъстват в много клетки, включително и в имунните, и тяхното активиране променя реакцията на имунната система, включително и производството на протеина TNF, обясняват учените. Откриването на начина, по който се задейства механизмът за регулиране на противовъзпалителните протеини, ще допринесе за разработването на нови терапии за хората, които страдат от хронични възпаления, и особено за пациентите с автоимунни заболявания. Учените подчертават, че за постигането на противовъзпалителен ефект не са необходими продължителни и много напрегнати физически упражнения. Достатъчно е да се ходи бързо в продължение на 20-30 минути. (ЖД)



## ФУТБОЛЪТ СВАЛЯ КРЪВНОТО

налягане, масата на тялото и нивото на триглицериди в кръвта чувствително се понижали. Масата на костите им пък се повишила.

Отчитайки ефекта от футболните тренировки, учените заявили, че това е прекрасен начин за лечение и предотвратяване на

редица здравословни проблеми, включително сърдечносъдови заболявания и диабет тип 2. Основното е хората да се фокусират не върху силовите показатели, а върху социализацията с другите играчи, доброто настроение, което неминуемо оказва позитивно влияние и върху здравето. (ЖД)

## ПРОКОЛАГЕН

За здрави стави, кости, коса и нокти

СПОМАГА ЗА:



○ възстановяване на ставния хрущял, сухожилията и костите

○ подхранване на кожата, ноктите и косата

○ намаляване на фините линии и бръчки



ПРОКОЛАГЕН съдържа специален патентован комплекс **NDF, MSM и витамин С**, които допринасят за формирането на колаген за нормалната функция на кожата.

**ABOPHARMA**

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

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

Проф. д-р Григор Велев  
и доц. д-р Маргарита Каменова -  
**онкопатолози**

Проф. д-р Жан-Ив Дуяр, Франция,  
и д-р Красимир Орешков -  
**химиотерапевти**

Проф. д-р Морк Андре Майе,  
Франция -  
**лъчетерапевт**

Всеки петък от 14:00 до 16:00 часа  
София, ж.к. "Младост" 1, бл.54А, вх.2  
За контакти: 02/976 09 00,  
0888 966 924,  
e-mail: mcmcd1@abv.bg



# СИНДРОМЪТ НА ДРАЗНИМОТО ДЕБЕЛО ЧЕРВО НЕ Е ПРЕДРАКОВО СЪСТОЯНИЕ

Д-р Васил БАЧЕВ, гастроентеролог,  
МБАЛ „Св. Иван Рилски-2003“, Дупница

Синдромът на дразнимото дебело черво е повече известен сред хората като хроничен колит. Това е извънредно често срещано състояние при нашите пациенти, мога да кажа, че 30-40 % от хората, посещаващи гастроентерологичните ни кабинети, са именно с тези оплаквания – подуване на корема, силно газообразуване, промяна в навиците за дефекация, редуване на запек с разстройство.

В огромното мнозинство от случаите тези оплаквания са израз на функционални нарушения на дебелото черво. Това ще рече, че използвайки диагностичните възможности на съвременната медицина – ехограф, колоноскопия, рентген, ние не откриваме органична промяна, заболяване на дебелото черво. За нас като лекари е важно пациентът да се убеди, че няма опасно заболяване. Защото в противен случай често се тръгва към самолечение, хората тър-

сят помощ в Гугъл, където за съжаление насоките са повече към злокачествените заболявания на дебелото черво.

Преценката дали дадено страдание е функционално или злокачествено може да направи само специалистът.

Ако пациентът му се довери, тогава и състоянието се преодолява по-лесно.

Като цяло ние на първо място препоръчваме внимание към хранителния режим. Съвременният, заседнал начин на живот, храненето накрак със сандвичи, сухоежбица, промишлено обработени продукти причиняват появата на проблеми в храносмилателната система и особено в червата. Заседналият живот е много вреден, вече много хора започват да усещат, да осъзнават това. Физическото натоварване, изминаването на 5-6-7 километра пеша, спортуването са сред нещата, които водят до преодоляване на дискомфорта, за който говорим, особено на запек и метеоризма – по различни механизми. Приемът на разнообразна храна, на повече течности и баластни вещества, плодове и зеленчуци също има голямо значение.

На фона на променения начин на живот, с повече движение и правилно хранене облекчаването на синдрома на дразнимото черво се подпомага и с медикаменти, като продуктите, които съдържат природни, билкови съставки, имат особено място.

Един от тези препарати е „Комфортекс“, който представлява богата палитра от билки с много добър и доказан ефект

върху червата – намалявайки образуването на газове, действайки меко върху дефекацията. Опитът ми и с двете форми – перли и таблетки за смучене – е доста голям и намирам ефекта им за положителен. Те нямат странични действия и могат да се взимат без ограничение за продължителността. Таблетките са много подходящи за употреба, защото са опаковани поотделно, имат приятен вкус на портокал или лимон. Препоръчва се „Комфортекс“ да се приема след хранене. Естествено, въпрос на преценка на лекаря е да препоръча най-подходящия медикамент за конкретния пациент.

Трябва да кажа, че много често синдромът на дразнимото дебело черво е свързан с психо-емоционалното състояние на пациента. Хора, поставени в стресова ситуация, често получават разстройство, запек или подуване на корема.

Синдромът на дразнимото дебело черво е по-дълготрайно страдание, като се среща по-често при жени предимно в средна възраст. Категорично това функционално състояние не е предраково, няма връзка между двете. Друг е въпросът, че нерядко зад същите симптоми могат да се крият злокачествени заболявания. Именно затова консултацията с лекар е задължителна.



Хранителна гобавка

## Comfortex®

Билкови таблетки за смучене



При **газове** и **подут корем**

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



## ПЪРЖЕНИТЕ КАРТОФКИ МОЖЕ И ДА НЕ СА ВРЕДНИ

Специалисти от британската Агенция за хранителни стандарти съобщиха, че картофите и чипсовете трябва да се пържат, докато добият жълт, а не кафяв цвят. Това намалява риска от появата на рак. Според специалистите по време на приготвянето на много хранителни продукти се увеличава количеството на канцерогенния акриламид – вещество, потенциално опасно за здравето на човека. Неговото съдържание е най-високо в продуктите, съдържащи скорбяла, които се пържат при температура над 120 градуса по Целзий. Колкото цветът на приготвяните продукти е по-тъмен, толкова повече акриламид има в тях.

Учените съветват още да не съхраняваме картофите в хладилник, защото нивото на съдържащата се в тях захар се повишава, а това не се отразява благоприятно върху здравето на хората. (ЖД)



# ЧОВЕК Е НА ТОЛКОВА ГОДИНИ, НА КОЛКОТО СА СЪДОВЕТЕ МУ

## ● С проф. Кузман Гиров разговаря Галина Спасова

Проф. Кузман Гиров ръководи Клиниката по съдова хирургия и ангиология на ВМА, София. Има няколко специализации във Франция и Швеция, но казва, че професионалист го е направил човекът от снимката на видно място в кабинета му - проф. Йовчо Топалов. Към хирургията като млад лекар се ориентира целенасочено - също като много младежи в края на 60-те смята, че истинският мъж трябва да е или капитан на кораб, или летец, или хирург. Попадането в армията било обаче случайност, която професорът днес смята за голям късмет:

**М**едицинската служба в армията е нещо, в което има правила, всичко е строго регламентирано. След интернатурата (курсове по организация и тактика на медицинската служба и още девет месеца по специалността) ме изпратиха в поделение в Ямбол. Там се срещнах с тежки травми, получени по време на занятията, при катастрофи. Тогава армията беше голяма, много занятия, три години съм бил постоянно по полето, по лагери, стрелбища... Това е много ценен опит, защото човек вика, вика неволята и накрая се справя сам. И благодарение на това, че имах опит като кръжочник по хирургия, бях правил дори несложни операции, успявах да се справя. Защото травмата изисква хирургичен поглед. Спечелих конкурс за специализация във ВМА, година бях и в „Пирогов“. Една напълно разработена система, гарантираща, че преминалият през нея специалист е наистина добър. После отново те изпращат някъде в периферна болница - аз работих три години в сливенската военна болница освен хирургия и ортопедия.

**- Тенденцията към все по-тясна специализация днес положителна ли е?**

- Първо, младите, за да станат лекари, трябва да възприемат и познават човека като единен организъм. Трябва да имат една базова специалност - дали вътрешни болести, дали хирургия, което включва възможността да се справиш с всичко спешно в дадената област. Това напоследък се позагуби. Да, сега е векът на тясната специализация. Аз съм абсолютно съгласен, но човек трябва да специализира тясно, да учи детайлите, след като има основна специалност и после е работил 8-10 години. За съжаление, в последно време тази практика с тясната специализация е видима навсякъде по света - всеки си гледа неговата си работа. На Запад джипитата се справят с голяма част от проблемите, на тях се разчита. И затова в Англия за преглед от специалист ще чакате с месеци.

**- Вероятно прогресът в технологиите обуславя такива процеси.**

- Да, медицината се тегли напред от инженерната мисъл. Тя измисля новите начини за лечение и ние вървим след нея. Но ако се занимаваш само с едно нещо, губи се общомедицинската подготовка. Затова, докато лекарят е млад, трябва да изучи основните принципи от всички специалности. После постепенно се изгражда професионалната интуиция - като погледнеш дадения пациент, решението идва само. Но то идва на базата на предишни случаи, на опита. Затова се казва, че гении има в математиката, в точните науки. В медицината няма гении, а хора, които са работили дълго и упорито, за да постигнат професионално ниво.

**- Като човек, изграден в система прогнозируема, с точни правила, как се чувствате в момента?**

- Аз на тия години и с моя опит мога да давам и акъл, ако някой ме попита. Нещата са много объркани за младите в момента. Трудно е да започнат специализация, защото, за да те вземе болницата, тя трябва да ти плаща две минимални работни заплати. Които пък ще вземе от бюджета си като търговско дружество. Началниците са станали счетоводители. Медицинският мениджмънт сега изисква да се забрави човекът и да се интересувате само от средствата, които трябва да бъдат вложени ефективно. В момента ситуацията започва да прилича на принципа във военната медицина от времената на Пирогов - по време на битка, когато има много ранени, усилията и средствата на медицинската служба отиват не към всички, а само към тези, които имат шанс да оживеят. Скоро чух, че няма да се дават дадени лекарствени средства на раково болни, защото комисия трябва да реши дали тези хора ще живеят в рамките на година примерно. Върховен идиотизъм! Животът е даден от Бог и той го отнема. Ние сме марионетки в ръцете на тази висша сила, не трябва да се правим на богове. Трябва да водим



борба до последно.

Ако говорим за т.нар. реформа, там се тръгва в една посока, има знак, че улицата е затворена, но опитваме да минем. Връщаме се и тръгваме в друга посока... Това е едно лутане, особено в последните 16 години, откакто влязоха клиничните пътеки. Системата се усложнява безкрайно, като лекарите се натоварват предимно с писарска работа. Винаги съм бягал от администрацията, предпочитам да съм до леглото на болния. Аз съм клиницист през целия си живот. И се учудвам как някои колеги намират време хем да са големи специалисти, хем големи мениджъри.

**- Каква еволюция преживя съдовата хирургия през тези 30 години, откакто сте започнали във ВМА?**

- Тогава беше доста ниско нивото. Шегувах се, че като се направи операция, байпас, на другия ден се прави ревизия и на третия ден - ампутация. Съдовата хирургия е много широка специалност. Има термин - сърдечносъдови заболявания. И под ореховата му сянка не вирее никаква съдова хирургия. Всички се сещат за инфаркт и инсулт. Да, това също са съдови заболявания. Но има огромен брой хора, страдащи от запушване на аортата, на каротидите или пък имат аневризми и т.н. тежка патология. Съдовата хирургия се занимава точно с тези неща, не само с лечение на разширени вени. И ако на сърцето има две артерии, останалите са много - съдове на шията, съдове, които хранят червата, бъбреците, крайниците и т.н. - всичко това се засяга от атеросклерозата. И в даден момент пациентът попада при съдовия хирург.

**- Този „даден момент“ предотвратим ли е донякъде?**

- Извънредно важна е про-

филактиката. Човек като си направи елементарни изследвания и види, че холестеролът му е висок, че кръвната му захар е висока, ако е примерно от семейство на диабетици, тогава елементарната профилактика изисква поне промяна в начина на живот. Трябва да се лекува хипертонията, защото тя е от факторите, допринасящи най-вече за бързото развитие на атеросклерозата. Внимателно да се следи кръвната захар - при диабетиците атеросклерозата не се развива, тя галопира и 50-годишен човек има съдове на 80-годишен. Точна е максимата „Човек е на толкова години, на колкото са кръвоносните му съдове“. Другите рискови фактори са затлъстяването, тютюнопушенето.

**- С какви изследвания се вижда състоянието на съдовете?**

- Има елементарно изследване, доплер, съвършено безвредно. Ние знаем кои съдове да погледнем, за да се прецени за цялата съдова система. Един такъв профилактичен преглед може да бъде направен обаче само от съдов хирург или ангиолог. И ако човек иска да е в добра кондиция, след 50-годишна възраст трябва да си направи преглед. Това се отнася и за двата пола. Понеже до менопаузата естрогените в голяма степен предпазват жените от атеросклероза - съотношението е 10:1 в тяхна полза. Но в менопаузата съотношението почти се изравнява.

Днес се прави стентирание - това е продължение на балонните дилатации. Там, където има стеснение, се поставя стент, една арматурка, за да не се получи отново стеноза. Друг е въпросът, че вече има много специалисти и над 60 такива катетризационни лаборатории. Кое е порочното? Това, че

**Медицинският мениджмънт сега изисква да се забрави човекът и да се интересувате само от средствата, които трябва да бъдат вложени ефективно**

тези клинични пътеки са твърде добре платени. Да сложим два стента струва точно толкова, може би повече, отколкото операция на аортата, при която 4 души работят извънредно напрегнато в операционната дълги часове, необходима е кръв, скъпи материали, три дни реанимация, огромни средства се влагат. А инвазивните кардиолози правят по 12 стента на ден.

**- Споменахте за пушенето, но има дори лекари, които омаловажават този риск.**

- Много вредно е за съдовете, категорично. Няма човек, на когото сме направили съдова операция, който да е продължил да пуши и да не е получил задължително след няколко години запушване. Ампутира се кракът и ако пациентът продължи да пуши, се ампутира и другият крак. Болестта на Бюржер е определена от своя откривател като заболяване на млади мъже пушачи (тогава, през 1908 г., жените не са пушили толкова). Няма болен от Бюржер, който да не е пушач. Отдавна е доказано, че изпушването на една цигара предизвиква спазъм на периферните кръвоносни съдове за около 8 часа, тоест 3 цигари в деценощието държат съдовете в непрекъснат спазъм. Освен това, говори се за никотина, но не той е опасен. Той има съдоразширяващо действие. Вредни са останалите алкалоиди и катрани в цигарите. Те са канцерогенни и предизвикват спазъм на съдовете.



# МОДЕРНИ МЕТОДИ ВЪЗСТАНОВЯВАТ ХРУЩЯЛИТЕ НА ИЗНОСЕНАТА КОЛЯННА СТАВА

При износването на колянната става хрущялите започват да изтъняват, променят цвета си и губят блясъка си. Успоредно с това намалява пластичността им, по повърхността се появяват неравности, които предизвикват по-усилено триене при движение. Триенето от своя страна ускорява разрушителните процеси, докато на отделни участъци се стигне до пълно оголване на костта, травмирането и възпалението ѝ. Засягат се и околоставните меки тъкани. Стига се до разрушаване на ставната капсула.

Износването на колянната става е естествено явление при една по-напреднала възраст. Свързва се със забавените самовъзстановителни процеси, които не успяват да превъзмогнат дегенеративните. Условие за износването е и намалената синовиална течност и промени в състава ѝ. Тъй като тя е отговорна за храненето на хрущяла, всяко колебание при нея се отразява на

**Колянното понася чувствителни натоварвания и осигурява голям обем от движения. Съвременният начин на живот го поставя в ситуации, които са далеч от естествените за него – както като претоварване, така и като нетипично обездвижване. Всичко това довежда до постепенно изхабяване и износване на колянната става, обяснява в социалната мрежа за здраве CredoWeb ортопедът д-р Евелин Хайвазов, управител на МЦ „Д-р Хайвазов“.**



състоянието му.

**Проблемът е, че изхабяването на ставите все повече засяга и млади хора.**

Първата и най-типична причина за износване на ставите е естественото остаряване на организма. Веднага след нея идва засиленото или нетипично натоварване. То може да се изразява както в прекомерни физически усилия, вдигане и носене на тежести, така и в

принудително проседяване дълги часове на едно място в една поза. В този смисъл наднорменото тегло също е свръхтовар. Понякога е достатъчно намаляването му с няколко килограма, за да се усети веднага облекчение и да намалеят рязко рисковете от ранно износване на ставата.

Травмите са друг ускорител на дегенеративните процеси. Пусков механизъм за износването на колянната става могат да станат инфекции, вродени дефекти, системни заболява-

ния, грешки в храненето и т.н. Причините са различни, а последиците са болка, загуба на подвижност на ставата, отоци и възпаления, ошипяване, събиране на течност, атрофия на мускулите, свързани с обездвижената става, и в крайна сметка – инвалидизиране.

Възможностите за възстановяване при износена колянна става са различни. Консервативното лечение цели намаляване на болката, забавяне на разрушителните процеси, максимално запазване на подвижността. Използват се нестероидни противовъзпалителни препарати, хондропротектори, кортикостероиди, балнеолечение, физиотерапия, кинезитерапевтични упражнения.

**Крайният вариант е заместване на изхабената става с изкуствена.**

Доскоро се смяташе, че възстановяване на износената колянна става е невъзможно.

Медицината все повече се възползва от високите технологии и все повече неща стават възможни. Прилагат се най-модерни методи за възстановяване на хрущялите. Те се различават един от друг като техника и средства, но целта е една – да се осигури здрава и жизнена става и с това да се подобри качеството на живот. Например прави се присаждане на частици хрущял върху увреденото място – както от ненатоварено място от собствената става, така и от донор. Размножават се в лабораторни условия хрущялни клетки, взети от ставата, и новата тъкан се връща в нея.

Използват се специални биоструктури, подпомагащи самовъзстановяването на увредения хрущял. Също така се осигурява регенерацията му чрез предизвикване на контролиран кръвоизлив.

**Още статии можете да прочетете в профила на г-р Хайвазов и на МЦ „Д-р Хайвазов“ в credoweb.bg.**

**С промените в Закона за движение по пътищата (ЗДВП) влизаме в поредния омагьосан кръг, в който се въртим вече 10 години и нито едно правилство или състав на министерство до момента не успя (или не пожела) да се справи с този въпрос, пише доц. Васил Атанасов, съдебен токсиколог от ВМА, в профила си в здравната мрежа CredoWeb.**

Всъщност, касае се за две неща – недоразумение в ползваните термини в нормативни актове и нежелание да се промени една наредба. Ще илюстрирам само няколко по-съществени момента:

**1. Все още е налице недоразумението в нормативните текстове – за водач „под въздействие“ ли става въпрос (ЗДВП) или за такъв, управляващ МПС „след употреба“ на упойващо вещество (НК)?**

Защото от експертна гледна точка двете понятия са много различни. И докато не бъдат категорично пояснени, то всеки, хванат да шофира с положителна проба, ще се измъкне от новите, по-строги санкции, защото в повечето случаи няма да бъде ясно дали е бил под въздействие или кога точно е употребил дрогата (може и преди няколко дни – тогава повлиян ли е сега?).

## ПРОМЕНЕТЕ В САНКЦИИТЕ ЗА УПОТРЕБА НА АЛКОХОЛ И НАРКОТИЦИ ПРИ ШОФЬОРИТЕ – ПАК КАРУЦАТА ПРЕД КОНЯ

**2. Какво разбираме под упойващо вещество, наркотично вещество или вещество, нарушаващо способността за управление на МПС?**

Може ли например човек да шофира след употреба на наркотично вещество от списък 3 – популярното у нас лекарство алпрозолам? В листовката му е посочено, че „Не трябва да шофирате, да работите с машини или да изпълнявате други потенциално опасни дейности, ако не ви е известно дали това лекарство повлиява способността ви да изпълнявате тези дейности“. Пита се как точно да ви бъде известно и как ще го удостоверите пред контролния орган или съда – повлиява или не тези способности, след като според Наказателния кодекс сте го употребили?

**3. Кръвните проби за алкохол и наркотични вещества у нас**

Известната Наредба № 30/2001 г. е всъщност от 1980 г. и досега не се намериха сили в нито едно правителство да промени този текст. В него се говори за стъклени пеницилинови шишета и 40 мл кръв (при положение че 5-10 мл са напълно достатъчни), все едно ще правим кръвопускане в XXI век. Дезинфекцията е със забранения за

употреба сублимат (живачен хлорид)... Има ли контролен орган, който да обърне внимание на това?

**4. Как се изследват наркотични вещества?**

Няма отговор на този въпрос.

**5. Кой изследва проби за наркотични вещества?**

Специалността „токсикология и токсикологичен анализ“ според МЗ е само и единствено за лица, дипломирани като „магистър-фармацевти“. Но у нас няма нито един магистър-фармацевт, който да работи токсикологичен анализ за целите на съдебната експертиза. Това означава ли, че работещите в тази област не са квалифицирани и нямат правоспособност?

**6. Как се изследва алкохол в кръв?**

Не е много ясно. В цяла кръв или в серум/плазма (разликата достига около 20%)?

По „газ-хроматографски метод“. Къде е описан този метод? Как се извършва? Каква грешка се допуска и какво е отклонението му?

**7. „0,8 промила“ или „0,8 на хиляда“ – всъщност какво е това „промил/на хиляда“?**

Как на никой не му направи впечат-

ление досега, че това не е мерна единица, а съотносителна размерност? „Промил“ може да бъде „милилитър на литър, ml/l“, „милилитър на килограм, ml/kg“, „грам на литър, g/l“ или „грам на килограм, g/kg“. Обаче плътността на алкохол и кръв не е еднаква... Тогава кой от посочените промили се има предвид, защото има разлика между тях и когато резултатът е граничен (например около 1,2), то може да се „обърне в друг промил“.

**Вместо заключение:** Работя в областта на съдебната токсикология близо 13 г. Всеки ден в съдебна зала изпитвам написаното по-горе на гърба си. Често пъти аз и колегите ми ставаме свидетели как доказано дрогирани или пияни лица се измъкват абсолютно безнаказано.

От 2007 г. десетината специалисти (толкова са всички работещи в тази област) се опитваме да инициираме промяна. Смениха се много министри и правителства. И всеки път започваме отначало – с увод, въведение и... все не стигаме до разрешение.

**Цялата статия можете да прочетете в профила на доц. Атанасов в credoweb.bg.**



## ПЛАТФОРМАТА

Доц. Тодор Широв е специалист по отоневрология и УНГ болести. Завършва Висшия медицински университет – София. Има специализации в клиники в Прага, Чехия и в Утрехт, Холандия. От 1991 г. е главен асистент към Катедрата по УНГ болести, Сектор „Отоневрология“, МУ - София при МБАЛ „Царица Йоанна“. Има над 50 публикации в български и чуждестранни списания по оториноларингология. Съавтор е с проф. Д. Димов на монографията „Мениеровата болест“.

**Доц. Широв, много хора се оплакват от световъртеж. Каква е ролята на туморите за появата му?**

- Една от причините за появата на световъртеж, за щастие не много често, е наличието на тумор в мозъка. Има световна статистика, която показва, че вследствие на прекомерната употреба на мобилни телефони определен вид тумори в мозъка (глиоми) се увеличават. Наблюдава се и увеличен риск за развитие на тумори на слюнчените жлези.

Тук искам много силно да бия камбаната, особено за младите хора. За тези, които говорят неконтролирано и с часове по мобилните си телефони. Тези апарати излъчват микровълнова енергия, която се разпространява в тъканите на главата и в мозъка и уврежда нервните клетки. Тя предизвиква генетични промени, включително и туморни образувания.

**- Как трябва да използваме мобилните телефони?**

- Има американски инструкции за това как да се използват мобилните устройства, но съзнателно не се дава широк достъп до тях. Там пише, че правилното използване на мобилния телефон е да не се говори повече от 4-5 минути. След това трябва да има поне 30-40 минути почивка, за да

# ЗА ДА ПРЕДПАЗИМ МОЗЪКА, НЕ ТРЯБВА ДА ГОВОРИМ ПОВЕЧЕ ОТ 4-5 МИНУТИ ПО МОБИЛЕН ТЕЛЕФОН

● С доц. Тодор Широв разговаря Петя Дикова



като предлагат пакети за деца с 1000 - 2000 - 3000 или дори 4000 безплатни минути. Децата не бива да бъдат насърчавани да говорят дълго по телефона, а да бъдат ограничавани. Да имат най-много 100 или 200 минути на месец. Това безконтролно използване на телефоните с часове със сигурност води до увреждане на слуха и на някои структури в темпоралната част на мозъка.

Мога да отида и по-далеч – младите хора сега носят телефоните в джобовете, близо до репродуктивните им органи. Телефонът излъчва вълни дори и да не говориш по него. Когато едно 12-13-годишно момче или момиче започне да носи мобилния телефон близо до репродуктивните органи и това продължи 15 години, какво се получава? Затова е добре децата и младите хора да слагат тези апарати на друго място – в чантички, в други джобове. Добре е също така телефонът да не е на нощното шкафче, а в другата стая, когато спим. Вълните не могат да причинят увреждане на разстояние от 1 м, но всяко известие, звънване или вибриране прекъсва съня ни.

## СИЛНАТА МУЗИКА МОЖЕ ТРАЙНО ДА УВРЕДИ СЛУХА

Всяка седмица в болницата пристигат млади хора с намален слух, които са били преди това на дискотека. След такава нощ със слушане на силна музика човек може да получи световъртеж, както и намаление на слуха. Това се нарича акустична или звукова травма. Много често тези промени са временни и преминават. Понякога обаче слухът остава трайно увреден.

Много хора слушат музика със слушалки тип тапички, когато са навън на открито. Ние измерваме интензитета на звука в децибели. Нула децибела е прагът на слуха, т.е. най-тихият звук, който човек може да чуе. За да провеждаме разговор в тиха стая, са ни необходими 40 децибела над прага на слуха. 120 децибела е горната граница, над която настъпват необратими промени в слуха. Представете си следната ситуация: навън на улицата шумът е около 60-70 децибела. Когато човек си сложи слушалките, за да чува добре и да заглуши външния шум, трябва да прибави още 40 децибела над тази база. Така децибелите стават почти 100. Това е несъзнателно и човек не го усеща, не му се струва, че звукът е силен. Но той може да увреди трайно слуха.

Ето защо трябва да се обяснява на децата, че слушането на музика на слушалки с високи децибели е вредно и уврежда слуха. Слушалките тип тапички са по-вредни, тъй като създават затворено пространство вътре в ушния канал, в което звуковата енергия няма откъде да излезе.

**Пълния текст на статиите на доц. Тодор Широв четете в профила му в credoweb.bg.**

## СИМПТОМИТЕ НА СТРЕС ФРАКТУРАТА СЕ ОТКРИВАТ ТРУДНО

Стрес фрактурата е сериозна травма, но нейните симптоми може да бъдат едва доловими и трудни за откриване, пише Ташо Ташев, специалист по физикална и рехабилитационна медицина, в профила си в мрежата CredoWeb.

За разлика от острите костни фрактури, които се случват в резултат на злополука и причиняват внезапна силна болка, стрес фрактурата започва с малка, тънка, с големина на косъм пукнатина

в костта, която неусетно и бавно предизвиква болка. Тези фрактури често се срещат в долните крайници и стъпалата, затова най-уязвими са бегачи, танцьори, футболисти и баскетболисти.

**Важно е да се знаят симптомите на стрес фрактурата:**

- Тъпа болка, която се проявява при активност, но при почивка изчезва
- Болка, която не се подобрява въпреки терапии и почивка
- Слабост или загуба на

работоспособност в засегнатата зона

- Засилваща се болка, която постепенно става постоянна
- Болка, която се влошава вечер или през нощта.

Стрес фрактурите рядко се лекуват с операция, но процесът на терапия е доста труден и изисква седмици и дори месеци на почивка, укрепване и физиотерапия.

**Още статии на Ташо Ташев четете в credoweb.bg.**

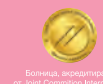
ACIBADEM  
CITYCLINIC  
ЛИКАТОРИЧЕШЕ ЦЕНТЪР

**БЕЗПЛАТНО ЛЕЧЕНИЕ И БЪРЗ ПРИЕМ  
ЗА ВСИЧКИ ПАЦИЕНТИ  
С ОНКОЛОГИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ**



### ДЕЙНОСТИ:

- ✓ Медицинска онкология
- ✓ Лъчелечение и радиохирургия
- ✓ Нуклеарна медицина (PET-CT и SPECT-CT, при най-ниско лъчево натоварване и радиационен риск за нашите пациенти)
- ✓ Образна диагностика (MRI, CT, 3D Мамограф с томосинтез)
- ✓ Медицинска генетика
- ✓ Клинична патология



0700 13 127  
www.cityclinic.bg

Борбата с рака започва ТУК и СЕГА!



# ДЕЙСТВАЙТЕ ПРЕВАНТИВНО СРЕЩУ УСЛОЖНЕНИЯТА ПРИ ГРИП

**Р**азпознаването на грипната инфекция още в началото и адекватното поведение са до голяма степен застраховка срещу потезка, продължителна и усложнена инфекция. Специалистите са категорични в няколко основни препоръки за овладяването на вируса. На първо място е максимално ранното приложение на специфичните противогрипни лекарства като Ремантадин. Посягането към антибиотик „за всеки случай“ в първите два дни е грешка. Задължително е болният да си остане у дома, да си почива и да приема много течности, но не прекалено горещи, нито студени. Срещу високата температура и болките могат да се приемат в умерени дози всякакви прахчета и таблетки на основата на парацетамол и други подобни

**Грипът винаги започва внезапно, остро и за броени часове сваля повечето хора на легло заради високата температура, силното главоболие, изразеното чувство на разбитост и безсилие. Как ще протече заболяването зависи от редица обстоятелства, свързани с агресивността на самия вирус, възрастта на заразения, общото състояние и специално имунната система, наличието на други остри или хронични болести, както и от поведението на самия пациент.**



ния. Други възможни признаци са спадане на кръвното налягане, учестено дишане, чувството на задух. Често вирусните пневмонии не могат да се чуят на слушалка или пък лекарят установява само свиркащи хрипове. Затова при съмнение трябва да се направи рентгенова снимка. Малките деца с бронхиолит или пневмония, както и общо увредените пациенти задължително се лекуват в болница, включително и в интензивно отделение. У дома могат да останат пациенти без хронични болести, в стабилно състояние, за които е сигурно, че ще прилагат предписаната терапия.

■ **УНГ проблеми:** В хода на грипа те могат да възникнат по кръвен път или чрез евстасиевата тръба. Най-често се развива остър отит. При него пациентите имат болка в ухото, най-често едностранно, както и намаление на слуха от проведен тип. Лекарят ще забележи при прегледа кръвонасяждане по тъпанчето. Друга вероятност е да се развие възпаление на слуховия нерв. То може да протече и без болка, но сигурен признак е внезапното намаление на слуха едностранно или двустранно. Това затруднение е от т.нар. приемен тип. Възпалението на слуховия нерв трябва задължително да се лекува в специализирана клиника, за да се намали опасността от трайно увреждане. След острата фаза на грипа могат да се развият и бактериални инфекции на гърлото, които протичат със силни болки, бели налепи и удължаване на периода с висока температура. Те се лекуват с антибиотици по лекарско предписание.

■ **Сърдечносъдова система:** Грипът натовазва сърцето, от една страна, чрез общата интоксикация на организма, която предизвиква, а от друга – чрез високата температура. При някои пациенти може да се

развие миокардит – възпаление на сърдечния мускул. Това усложнение може да започне по време на острия период или след като грипната инфекция започне да отшумява. Пациентите трябва да се обърнат към лекар при появата на нощен задух, необичайна умора, ускорен пулс над 100 удара в минута, който се поддържа през целия ден, дори и в покой, аритмия – чувство за постоянно прескачане на сърцето. Вирусът може да усложни и задълбочи налична преди това сърдечна недостатъчност. Затова тези болни трябва рано да търсят компетентна помощ.

■ **Неврологични усложнения:** Най-тежките са възпаленията на мозъчните обвивки – менингит, и на главния мозък – енцефалит. Първите симптоми са засилващо се главоболие, болезнена чувствителност към светлината, вратна стегнатост, повръщане „на фонтан“, от което не се получава облекчение, унесеност, сънливост. По отношение на периферната нервна система сравнително често се срещат полирадикулоневритите – възпаления на периферните нерви на горните и долните крайници – преходни, но в рамките на 1 до 2 седмици пациентите са в тежко състояние. Понякога остават проблеми от преживяното възпаление. Първите признаци са мускулни болки, изтръпване в крайниците, слабост, невъзможност за движение. Хронични заболявания като множествена склероза, миастения гравис, епилепсия и др. могат да се влошат от грипа. При деца до 5-6 годишна възраст могат да се получат температурни гърчове в хода на вирусна инфекция, но те обикновено са доброкачествени и не дават трайни последствия въпреки силните притеснения на родителите. (ЖД)

## ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!



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



медикаменти. Те обаче облекчават симптомите, без да влияят на самия грипен вирус.

### Кои са и как се разпознават основните усложнения

■ **Белодробни инфекции:** Грипът бързо уврежда лигавицата на дихателните пътища, където вирусът се размножава и често се стига до пневмонии или бронхиолити – възпаления на бронхиолите. Според пулмолога д-р София Ангелова особено рисков контингент за развитие на белодробни усложнения са пушачите. При тях ресничките, които покриват отвътре дихателните пътища, са парализирани от токсините в цигарения дим и не могат ефективно да изтласкват чужди частици, включително болестотворни агенти. Рискови са и хората с придружаващи заболявания, както и най-малките деца. Ако в хода на грипа се появи силна и упорита кашлица, тя може да е първият синдром на пневмония. Задържането на температурата висока повече от 3-4 дни също е тревожен признак, както и обилните изпотява-



В лошо време може да се спортува в закрыта зала, но тренировките на открито дават по-бързи резултати. През зимата дори няколко крачки навън са достатъчни за ускоряване на метаболизма: разходките или тренировките при температура под 18 градуса ускоряват изгарянето на калориите!

Това показват данните от изследване, направено в холандския университет Маастрихт. При ниските температури метаболизмът се ускорява, за да се поддържа нормална температура.

Други изследвания показали, че студът влияе по особен начин на кафявата мастна тъкан, която отговаря за енергийния обмен в организма. Когато тялото се подложи на въздействието на ниски температури, се активират кафявите мазнини, които преобразуват вредните бели мазнини в областта на корема, задните части и бедрата, и това позволява на организма да гори повече калории за произвеждане на топлина.

Учени от Аризона открили, че при тренировки в студено време се повишава нивото на максималната употреба на кислород ( $VO_2 \max$ ) - един от показателите за физическата форма.

Според повечето учени ниските температури са по-безопасни и под-

# СПОРТУВАНЕТО В СТУДА ГОРИ ПО-БЪРЗО КАЛОРИИТЕ

ходящи за спорт, отколкото горещините. Те позволяват по-продължителни упражнения.

Възползвайте се от зимата, за да спортувате, и следвайте съветите на специалистите:

## Съобразявайте се с вятъра и влажността

Преди да се отправите на крос, проверете каква е температурата навън. Осведомете се за прогнозата, влажността на въздуха и скоростта на вятъра. Температура от +4 градуса е подходяща за спорт, но когато има и вятър и висока влажност, е крайно неприятно. Тогава трябва или да облечете повече дрехи, или да тренирате по-кратко. Според специалистите измръзване може да се получи само за половин час, ако кожата се изложи на температура от +4,5 градуса при скорост на вятъра 32 км/ч.

## Обличайте се с няколко ката дрехи

Според специалистите топлият вълнен пуловер не е най-добрият избор за крос на открито. Когато се облекат няколко по-тънки дрехи, въздухът се задържа между слоевете и създава топлоизолация. Външният слой дрехи трябва да пази от вятър и дъжд, а вътрешният да топли. Ако по

време на тренировката ви стане топло, винаги може да съблечете излишните дрехи.

## Преди тренировка яжте лют червен пипер

Добавянето на лют червен пипер към храната 1 час преди тренировката ще ви помогне да не мръзнете и ще повиши изгарянето на калории. Капсаицинът, който се съдържа в лютите чушки, повишава леко вътрешната температура, което води до ускоряване на изгарянето на калориите и до леко загряване. На закуска поръсете с лют червен пипер тоста си с яйце или авокадо.

## Не забравяйте за шапката и ръкавиците

Преди се твърдеше, че половината топлина се губи през главата, но според последните изследвания тази загуба е не повече от 10%. Истината е, че всяка открита част на тялото губи повече топлина. Това може да се предотврати със слагането на шапка, шал и ръкавици.

## Вземете със себе си бутилка с гореща вода

Напълнете бутилка с гореща вода. С нея може да стоплите ръцете си. Пиенето на горещи течности помага

за поддържането на вътрешната температура на тялото. Дори и в най-студените дни бутилката с вода едва ли ще замръзне.

## ... Но не се прегрявайте

Много запалени бегачи използват специални нагреватели за ръце или грейки с велкро, които при зимни тренировки затоплят мигновено, но експертите предупреждават: не слагайте изкуствени нагреватели на места, където въздухът не циркулира, например в обувките. Краката ви ще се изпотят и тъй като потта няма да може да се изпари, те ще се преохладят.

## Разсъбличайте се бързо

След тренировката съблечете колкото може по-бързо всичките си дрехи, включително бельото. Потта ускорява охлаждането.

**Кога е опасен студът?** Най-голяма опасност от измръзване и преохлаждане има, когато температурата падне под минус 12 градуса, а скоростта на вятъра е над 8 км/ч. Първите признаци на хипотермия са слабост, втрисане, неясен говор, виене на свят и объркано съзнание. Ако забележите един от тези симптоми, потърсете спешно топло място, където може възможно най-скоро да получите първа помощ. (ЖД)

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**

ЕСOPHARM

Food supplement

## Lacto4VIP

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

15 желатинови капсули

Живи лактобацили  
Съхранява се в хладилник

ЕСOPHARM

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

Паразитите са навсякъде

**КАК ГА ПРОЧИСТИМ И ЗАСИЛИМ ОРГАНИЗМА?**

ТРИАКТАЛ

АКТИВНА СИСТЕМА ЗА ПОДДОМАГАНЕ НА ИМУНИТЕТА

Средата, в която живеем, става все по-агресивна и рисковете от заразяване с паразити и причинени от тях инфекции постоянно се увеличават. Паразитите са навсякъде, те са част от цикъла на живота. Дори и здравите индивиди ги имат, но когато организмът може „да ги държи под контрол“, те не нанасят вреда. Затова е важно да подпомагаме тялото си, периодично да предприемаме добро вътрешно почистване.

Невидимите паразити могат да бъдат разделени в две категории: червеи и протозои (едноклетъчни организми). Червеите - куковидни, игловидни, кръгли, лентовидни или пръстеновидни, проникват в тялото и се хранят от несмляната храна, която се отлага по стените на червата. Много повече обаче са хората, заразени от протозоите, чиято проста едноклетъчна структура свръх улеснява възпроизвеждането им - процес, който силно пречи на организма да се пази чрез естествените си бариери, затруднява извънредно много имунната система.

Заразяването с паразити може да причини широка гама от болести и проблеми, които, ако се оставят нелекувани, могат да доведат до сериозни хронични заболявания, убедени са все повече експерти.

Повече от десетилетие научноизследователска работа на световноизвестната американка д-р Хулда Кларк открива доказателства, че това инфектиране е ключова причина за възникването и на туморите.

Кларк твърди, че примерно диабетът има свързаност с причинител като говеждия панкреатичен метил еуглутрема, а епилепсията се дължи на конкретен вид кръгъл червей - ascaris. При случаи на шизофрения и депресия в организма се откриват паразити, поразяващи мозъка, астмата има свързаност отново с ascaris, конкретно в белите дробове, а ред сърдечни заболявания - с паразита dirofilaria immitis, развиващ се в кръвоносната система.

В списъка на болестите, причинени от паразити, бактерии, гъбички (напр. кандидоз), вируси и червеи - глисти, тении и др., се оказват още язвата и болестта на Крон, артритът, псориазисът, както и упоритото акне.

Решението, което специалистът препоръчва срещу повечето опасни микроорганизми, е лечение без лекарства - с използване на една прецизна комбинация: извлек от билката сладък пелин, от цветето карамфил и екстракт от обвивката на зелен орех. Тази тройна сила, вложена в продукта Triactal, действа срещу близо 100 различни паразита, нормализира химичния състав на кръвта, дава тонус, възвръща здравето, има силата да смалява туморите, категорична е д-р Хулда Кларк.

С годините разработената от американката хранителна добавка става все по-популярна в цял свят като лек за много болести, природният екстракт работи много ефективно и като превенция - за общо почистване и засилване на организма.

Продукта можете да поръчате директно на телефон 0877 72 10 40, както и на интернет страницата <http://triactal.com/bg/> или в аптеките.

Промоционална цена:

1 бр. x 69 лв. + безплатна доставка /обща сума 69 лв./  
2 бр. x 65 лв. + безплатна доставка /обща сума 130 лв./  
3 бр. x 59 лв. + безплатна доставка /обща сума 177 лв./



# КАК ДА БЪДЕМ ЩАСТЛИВИ И ЗДРАВИ - 5 СЪВЕТА НА ДАЛАЙ ЛАМА

Щастието на човек е в собствени-  
те му ръце и той може да го пос-  
тигне независимо от обстоятел-  
ствата около него, смята Далай  
Лама. А колкото сме по-щастли-  
ви, толкова сме по-здрави.

**Д**уховният водач на тибетския народ, който  
живее в изгнание, разговаря с кореспон-  
дента по здравни теми на Си Ен Ен д-р  
Санджай Гупта през декември миналата  
година по време на тибетски научен симпозиум в  
университета Дрепунг в Индия.

Ето съветите на Далай Лама как човек може да  
постигне щастието:

## 1. Вие сте господар на себе си

Първата стъпка – започнете да развивате у  
себе си чувството за състрадание. Опитайте се да  
изпитате състрадание първо към самия себе си,  
съветва Далай Лама. Можем да бъдем по-щастли-  
ви хора, ако научим повече за себе си и прегър-  
нем това, което сме, с всички недостатъци и греш-  
ки, вярва водачът.



„Чувството за щастие е свързано основно с  
вашия поглед към света“, обяснява той. Ако оста-  
нете „честен и верен“ на това как точно се чувст-  
вате, може да откриете щастието независимо от  
ситуацията около вас, смята духовният водач.

## 2. Намерете време да помислите

Много по-лесно е да успеете да изпитате съст-  
радание, ако отделите известно време да помис-  
лите какво ви се случва в момента. Така например  
Далай Лама става всеки ден в 3 часа сутринта, за  
да медитира по 5 часа на ден.

Когато се замислите по-дълбоко, започвате да  
осъзнавате, че „нищо не съществува така, както  
изглежда на пръв поглед“, казва Далай Лама.  
Отделете време да анализирате чувствата си и да  
ги поставите в контекста на всичко около вас.  
„След това самата основа на тези негативни емо-  
ции ще започне все повече да изтънява“, съветва  
той.

Вероятно не може да отделите толкова време  
като тибетския водач, но е установено, че дори и  
10-минутна медитация подобрява мисловния про-  
цес. Проучванията показват, че медитацията може  
физически да промени тези участъци от мозъка,  
които ви помагат да се справите по-добре със  
стреса и увеличават усещането за съпричастност.  
По-дълги сесии за медитация, дори по 20 минути,  
могат да подобрят общото ви настроение, да  
изострят вниманието и паметта.

## 3. Освободете се от гнева

Не позволявайте гневът да е господар на мис-  
лите ви. „Постоянният гняв се отразява много  
лошо на здравето. Аз се опитвам да запазя съст-  
раданиято в ума си. Освен това се опитвам да се  
заобикалям с други състрадателни хора, които  
могат да намалят гнева ми. Направете същото и  
здравото ви значително ще се подобри“, съветва  
Далай Лама.

Постоянният гняв може да доведе до депресия,  
безсъние, преяждане, сърдечни проблеми,  
инфаркт и ранна смърт, показват редица изслед-  
вания.

## 4. Помагайте на другите

Друг ключ към щастието е да се опитаме да  
бъдем полезни на другите, смята Далай Лама. Ако  
успявате да помагате, тогава независимо от ситу-  
ацията около вас ще запазите своята увереност и  
щастие.

Помощта към другите може да е под формата  
на доброволчество. Може и да е нещо много по-  
просто – като например да сте добър слушател за  
някого, който е разтревожен и иска да сподели  
проблема си.

## 5. Бъдете като децата

Най-накрая, бъдете игриви и мислете като  
децата. Малчуганите „са много честни“ и често  
приемат хората, без да ги съдят. Макар че мате-  
риализъмът и конкуренцията може да приспят тези  
чувства, игливостта може да ги събуди отново,  
съветва Далай Лама. Самият той се смее постоян-  
но и не престава да се шегува дори когато говори  
по сериозни теми.

„Винаги чувствам, че има надежда да направим  
нещо. Заслужава си, независимо от обстоятел-  
ствата. Направете усилие. Веднъж след като  
направите усилие, дори малко, ще видите, че има  
резултат. Тогава ще изпитате огромно удобле-  
творение и ще се почувствате щастливи“, съвет-  
ва тибетският духовен водач.

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



## Научи Всичко за миомите и кистите на яйчниците

◆ Попитай д-р Дориан Босев  
В дискусията на:  
[credoweb.bg/mioma-kisti](http://credoweb.bg/mioma-kisti)

◆ Намери д-р Дориан Босев  
от „Майчин дом“  
В [credoweb.bg](http://credoweb.bg)



Експертна информация на:  
[www.credoweb.bg](http://www.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 го отлагай.



Според световните медицински статистики три от всеки четири жени в репродуктивна възраст са имали в различна степен и за различен период от време някои от симптомите на пременоструалния синдром. Той може да варира от лека форма на неразположение до истинско чувство за сериозен здравословен проблем, който променя начина на живот в дните, в които се проявява.

В повечето случаи изявата на пременоструалния синдром при конкретна жена се повтаря по сходен начин всеки месец, което позволява състоянието да се прогнозира и до голяма степен да се контролира. Важното е да се знае, че не става въпрос за органично заболяване и засегнатите жени не бива да допускат този проблем да влошава качеството им на живот и да проваля планове им по няколко дни всеки месец.

### Какви са признаците

Те могат да се разделят на психо-емоционални и чисто физически. В групата на първите влизат напрежение или безпокойство, депресивно състояние със склонност към плач, резки промени в настроението и раздразнителност, увеличен или обратното – намален апетит, проблеми със заспиването и често събуждане през нощта, лоша концентрация.

Главните физически признаци са свързани с тежест, спазми, напрежение и болка ниско в корема, чувство за „подуване“, неприятна чувствителност в гърдите, главоболие, умора, преходно увеличаване на телото, свързано със задържане на течности, обостряне на съществуващи кожни проблеми като акне, пърхот, екзема, алергии. Сравнително често се срещат храносмилателни нарушения като запек или диария, къркорене на червата. Независимо от тежестта на симптомите при повечето жени те обикновено изчезват в рамките на четири дни от началото на менструалния период.

### Възможните причини

Все още медицината няма ясен отговор какво точно причинява синдрома, но се предполага, че няколко фактора могат да допринесат за състоянието.

На първо място са циклич-

# ПРЕМЕНОСТРУАЛНИЯТ СИНДРОМ МОЖЕ ДА СЕ КОНТРОЛИРА УСПЕШНО



порции по-често и ограничете солта, защото тя задържа допълнително течности в тялото. Избирайте храни с високо съдържание на сложни въглехидрати, като плодове, зеленчуци и пълнозърнести продукти. Полезни са и храните, богати на калций – мляко и млечни продукти. Опитайте поне 30 минути бързо ходене, колоездене, плуване или друга аеробна дейност през повечето дни от седмицата. Приемането на природни добавки има значение за облекчаването на пременоструалния синдром. Най-често се използват калций, магнезий, витамин Е и редица билкови комбинации.

Ако от този подход няма достатъчен ефект, лекарят може да ви предпише медикаменти като хормонални контрацептиви, нестероидни противовъзпалителни средства, кратък прием на антидепресанти, диуретици. (ЖД)

ните промени в нивата на хормоните. Едно от доказателствата за това е изчезването на оплакванията по време на бременност и в менопаузата. Но освен половите хормони влияние имат и някои химически промени в мозъка, например колебанията в серотонина, който играе ключова роля за настроението. Недостатъчното количество на този невротрансмитер може да допринесе за депресивната нагласа, умората и проблемите със съня.

### Как се диагностицира

Няма специфични тестове и изследвания за установяване на пременоструален синдром, но по преценка на лекаря може да се направи гинекологичен преглед, ехографско изследване на органите в малкия таз и на гърдите, цитонамазка, за да се изключи органична причина за оплакванията. Преди да се обрнете към лекаря, е добре поне два менструални цикъла да запишете кога са се проявили симптомите, кое ви притеснява най-много, колко дни продължават и повлияват ли се от нещо, което сте предприели, за да ги контролирате.

### Как да си помогнете сами

Някои промени във ежедневното, във физическата активност и начина на хранене могат да се окажат доста ефективни. Яжте по-малки

**Диоскорей корени растителни капс. х 30** съдържа фитохормона диосгенин като източник на естествен прогестерон, който значително подобрява състоянието на женския организъм по време на менопауза. Балансира отношението естроген - прогестерон, подпомага нормалния хормонален статус по време на полово съзряване. Препоръчва се за регулиране на менструалния цикъл и фертилните функции на жената от пубертета до климактериума. Използва се при нарушена функция на хипофизата, хипоталамуса, надбъбречните жлези и яйчниците. Продуктът има изразено регенеративно въздействие върху физическото тяло в съчетание със стимулиращ ефект върху емоциите и психиката. Облекчава главоболието, колебанията в настроението, депресията, раздразнителността и безсънието. Увеличава мускулната маса, намалява отлагането на липиди в артериалните съдове и черния дроб.

**Червена детелина растителни капс. х 30** притежава висока концентрация растителни естрогени, които предпазват организма от ксенохормоните. Прилага се успешно за регулиране функцията на жлезите с вътрешна секреция и за отстраняване на горещите вълни, изпотвяването, депресията, нарушения сън и сърдечносъдовите смущения през менопаузата. Намалява риска от остеопороза, мастит, потиска апетита. Възстановява функциите на организма след продължително приемане на кортикостероиди и антибиотици. Червената детелина е имунен стимулатор, подобрява циркулацията на кръвния и лимфния поток, пречиства кръвта, тонизира гладката мускулатура на кръвоносните съдове, балансира нивото на хемоглобин и броя на кръвните плочици.

**Хиалурон-биотин растителни капс. х 30** е природен продукт с богата формула от бамбуков екстракт, екстракт от нар, хиалуронова киселина, кварцова пръст, цинк, естествен витамин Е, пантотенова киселина, витамин В<sub>2</sub> и биотин. Участва активно в изграждането на кожата, косата, ноктите и костите и допринася за нормализиране обмяната на веществата в тях. Има подмладяващ ефект, противомикробно и противовъзпалително действие. Благоприятно повлиява всякакви наранявания и бавно зарастващи рани, септични състояния, циреи и абсцеси. Стимулира растежа на косата и успешно се прилага при чупливи нокти. Кварцовата пръст, бамбукът и нарът са богати на силиций, който стимулира минерализацията на костната тъкан, предотвратява отлагането на соли в ставите и участва активно във формирането на зъбите и скелета. Хиалуроновата киселина подпомага хидратирането на ставите и изграждането на хрущяла, заличаването на бръчки и хидратирането на кожата.

**ОВЧАРСКА ТОРБИЧКА КОМПЛЕКС билков дестилат 30 мл от: овчарска торбичка, пасифлора, шапиче и бял равнец**

Овчарската торбичка действа укрепващо и спазмолитично на женския организъм при болки в органите на малкия таз и може да предотврати прекомерното менструално кървене. Пасифлората също има спазмолитично действие и действа успокояващо на нервната система при менопауза и пременоструален синдром. Шапичето действа за укрепване на женските полови органи в малкия таз, при възпаления, както и при менструални нарушения. Белият равнец се препоръчва като кръвоспиращо средство и при нередовно менструално кървене.

Продуктите са производство на ESPARA GmbH, Австрия  
Вносител: „ФАРМАБИОН ПЛЮС“ ЕООД, тел. 02/9532601, [www.pharmabion-plus.dir.bg](http://www.pharmabion-plus.dir.bg)



**ЗА ДОБРО  
ЖЕНСКО  
ЗДРАВЕ**



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

**В началото на XIX век един от най-великите математици – французинът Жан-Батист Фурие, за първи път обяснява принципа на т.нар. парников ефект, благодарение на който температурните условия на нашата планета стават подходящи за появата и развитието на живота върху нея.**

Около 30% от слънчевите лъчи, достигащи до Земята, се връщат в космическото пространство, отразени от облаците, ледниците, пустините, моретата и океаните. Останалите 70% се поглъщат от сушата и водните площи и частично, под формата на инфрачервени (топлинни) лъчи, се излъчват обратно в пространството. Тяхното разсейване в безкрайния Космос обаче се препятства от наличието на определени газове в атмосферата, които по такъв начин способстват за повишаване на температурата на планетата.

Ако описаният парников ефект не съществуваше, нейната температура щеше да бъде около -18°C, т.е. твърде неподходяща за развитието на живота в познатите ни форми.

**Кои са тези атмосферни газове, на които се дължи животът на Земята?**

Най-голям принос за парниковия ефект имат водните пари, въглеродният диоксид и метанът. Може би хилядолетия температурните условия на Земята щяха да останат непроменени, ако не беше човешката дейност, която през последното столетие доведе до сериозни промени в състава на земната атмосфера и в резултат на това – до значителни изменения в параметрите на парниковия ефект. В резултат към множеството проблеми, пред които човечеството в наши дни е изправено (екологичното замърсяване, недостигът на храни и питейна вода, назряващата енергийна криза, болестите и т.н.), се добави още един – глобалното затопляне. С всички произтичащи от това негативни последици за Земята.

**От люлка на живота парниковият ефект се превърна в смъртна заплаха за човечеството,** застрашаваща не на шега неговото съществуване.

До неотдавна главният интерес на учените беше насочен към въглеродния диоксид, чиято концентрация в атмосферата през последните десетилетия непрекъснато нараства благодарение на използването на все повече фосилни горива, невероятния ръст на броя на двигателите с вътрешно горене, увеличаването на фабриките и заводите и т.н. Независимо от многократно по-малкото съдържание на

въглероден диоксид в атмосферата в сравнение с това на водните пари, поради неговия значително по-сериозен принос в парниковия ефект до неотдавна той беше „главният заподозрян“ и основните усилия на човечеството бяха насочени към намаление на неговите емисии.

**Едва през последните години погледите се насочиха и към други газове, натрупващи се в атмосферата,**

които също са плод на човешката дейност и чиято ефективност по отношение на глобалното затопляне чувствително превъзхожда тази на въглеродния диоксид. В наши дни в ползрението на учените са шест газа, чийто принос към глобалното затопляне е най-значим – въглеродният диоксид, метанът, диазотният оксид, перфлуоровъглеродородите, хидрофлуоровъглеродородите и серният хексафлуорид. В сравнение със серния диоксид ефективността на метана е около 25 пъти по-висока, а тази на диазотния оксид – близо 300 пъти!

**До неотдавна „приносът“ на метана и на диазотния оксид в глобалното затопляне беше пренебрегван**

поради незначителното им съдържание в атмосферата. Последните изследвания, поне за метана, радикално промениха вижданията в тази насока. А те сочат, че дялът на този газ в глобалното затопляне съставлява около 30% от този на въглеродния диоксид, с постоянна тенденция към покачване. През 2006 г. съдържанието на метан в атмосферата се оценява на 25,4 милиона тона, а през 2008 г. то достига умопомрачителните 5,6 милиарда тона! Кои са източниците на метан в атмосферата? Смята се, че основното количество метан се продуцира от т.нар. метанпродуциращи бактерии, животновъдството, нефто- и газодобива, производството на ориз и пр.

Метанпродуциращите бактерии са анаеробни (действат в безкислородна среда) микроорганизми, които превръщат



## КРАВИТЕ – ЕДНА ОТ ПРИЧИНИТЕ ЗА ГЛОБАЛНОТО ЗАТОПЛЯНЕ

органичните вещества, присъстващи в почвата, екскрементите на животните и др. в метан. Направените разчети показват, че количеството метан, получавано от животновъдството (главно от преживните животни), е повече от респектиращо. Установено е, че **една млечна крава произвежда ежедневно от 500 до 700 литра метан (182 500-255 500 л годишно).**

Годишната „продукция“ на парникови газове (метан и въглероден диоксид) на една крава е еквивалентна на тази на автомобил, изминаващ 70 000 км! Учени от университета в щата Колорадо (САЩ) доказаха, че добавянето на антибиотици към храната на кравите води до почти двойно увеличение на отделяния метан от техните екскременти. Публична тайна е, че при отглеждането на кравите (с цел профилактика, за стимулиране на растежа и телесната маса) масово се използват антибиотици. Според канадски учени кравите отделят метан главно оригвайки се и по-малко с изпращанията. Ето защо те се заели по пътя на селекцията да създадат породи, страдащи по-малко от този недъг.

**Световната популация на преживни животни е огромна и постоянно се повишава**

предвид непрекъснатото нарастване на консумацията на говеждо месо. Само в Аржентина, един от големите световни производители, броят на кравите е над 55 милиона. По данни на ФАО (Food and Agriculture Organization of the United Nations) в периода от 1950 до 2000 г. населението на Земята се е удвоило, а производството на месо е нараснало 5 пъти, достигайки астрономическата цифра 233 мили-

арда килограма годишно. Смята се, че през 2050 г. това количество ще се удвои. За съжаление – и това на метана в атмосферата.

Според американски учени, ако всеки американец само веднъж седмично се откаже от своя говежди стек, това ще е равносилно на спирането от движение на 500 000 автомобила и намаляване на популацията на кравите с близо 5 милиона. В световен мащаб ефектът от подобно решение би бил огромен. Любопитен и важен факт е, че

**количеството на метан, отделяно при добива на свинско и пилешко месо, е значително по-малко.**

Производството на говеждо месо е свързано и с друг изключително обезпокоителен проблем. За получаването на 1 кг от него са нужни цели 15 000 л прясна вода! За 1 кг свинско месо това количество е 6000 л, а за 1 кг пилешко – 4300 л. Добре известно е, че човечеството изпитва колосална нужда от прясна вода. Над един милиард души на планетата постоянно страдат от остър недостиг на питейна вода.

Според Дейвид Уилкинсън от Ливърпулския университет причина за трагичната кончина на динозаврите преди 150 милиона години е... метанът. Ученият пресметнал, че само един от тези гиганти – завроподът, чиято дължина достигала до 35 м, ежегодно произвеждал 570 милиона тона от този газ.

**Огромното количество метан, натрупано в атмосферата в резултат на жизнената дейност на динозаврите,**

е довело до катастрофално по своите мащаби глобално затопляне и вследствие на това – до тяхната гибел.

Неотдавнашни изследва-

ния доказаха, че оризищата, обитавани от специфични бактерии, консумиращи въглероден диоксид, продуцират значителни количества метан. Предвид на това, че оризът е втората по употреба зърнена култура и основна храна за огромна част от населението на Земята, проблемът се оказва изключително сериозен. Защото дилемата е твърде страшна – глад в обширни територии на планетата или бъдещи катастрофални промени на климата... С метана е свързана и една друга опасност, която според редица учени е бомба със закъснител, чието избухване би било с катастрофални последици за Земята и нейните жители. Става дума за колосалните количества от т.нар. метанов хидрат – подобно на сняг съединение на водата с метана, разположени под морското и океанското дъно в условията на ниски температури и огромно налягане.

Редица наблюдения сочат, че предвид затоплянето на планетата тази дремеца опасност се събужда, освобождавайки все по-големи количества метан. Рязкото изхвърляне на метан би имало катастрофални последици за Земята – пожари, невероятни промени в климата, отравяне на обширни територии. Съществуват интересни хипотези за използване на тези огромни залежи от екологично гориво за решаване на енергийните проблеми на планетата. Засега обаче метанът си остава повече сериозна заплаха, отколкото надежда за решение на проблемите на човечеството.

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

gpopov\_bg@yahoo.com



# МОЖЕШЕ ЛИ СЪВРЕМЕННАТА МЕДИЦИНА ДА СПАСИ...

Всичко започнало на приятелска сбирка в моден петербургски ресторант. Чайковски изглеждал здрав и щастлив. По време на вечерята той си поръчал чаша непреварена вода и въпреки предупрежденията на приятелите му, че в града върлува холера, я изпил на един дъх. На следващата сутрин композиторият почувствал неприятно усещане в стомаха и взел разхлабително. Той отказал да извика лекар, но следобед отпаднал, започнал да повръща и получил разстройство.

Мнението на лекаря, който го посетил, било, че Чайковски има леко разстройство, което скоро ще премине. Той му изписал само лекарства за укрепване на организма и против повръщане. Състоянието на Чайковски се влошило още повече и роднините му се обърнали към домашния му лекар Бертенсон. Той не успял да определи

заболяването и предложил да извикат по-опитен и известен специалист. По това време болният вече крещал от болки. Новият лекар поставил веднага диагноза – азиатска холера, и приел да го лекува, без да възлага големи надежди за успех заради пропуснатото време. Лечението включвало горещи клизми, живачни препарати, бисмут, опиум за намаляване

## Пьотр Илич Чайковски

на болките, масажи, впръскване на камфор за подобряване на сърдечната дейност. За съжаление то не помогнало. През нощта Чайковски получил силни крампи, устните му посинели, бъбреците отказали да работят. Лекарите решили да преминат към крайна мярка, която по това време се смятала за ефективна – да сложат болния в топла вана. Роднините на композитория се възпротивили, защото майката на Чайковски също починала от холера, и то в момента, когато я потопили във ваната. Лекарите обаче настояли, но когато слагали Чайковски във ваната, той дошъл на себе си и започнал да се моли да го оставят да умре спокойно.

Великият композитор умира на 23 октомври в ръцете на двама свои братовчеди.

По настояване на санитарните служби той е погребан в затворен ковчег. Всичките разходи за погребението са поети от държавата. В последния му път го изпращат огромни тълпи от негови поклонници.



## Съвременният подход

При най-малкото съмнение за холера болният се хоспитализира. При обезводняване се вливат солни разтвори. Ако болният може да гълта, му се дава да пие не по-малко от един литър вода на всеки час. Паралелно се провежда лечение с антибиотици. Добър ефект има прилагането през първите часове на заболяването на холерни бактериофаги – вируси, които разрушават холерните бактерии. При своевременно и правилно лечение прогнозата е благоприятна.



## Александър III

Тринадесетте години, през които е царувал Александър III, са били най-мирните за Русия – без нито една война. Още приживе той бил наречен миротворец. И до днес се помнят неговите фрази: „Европа ще чака, докато руският цар лови риба“ и „Единствените съюзници на Русия са армията и флотът“.

На млади години Александър III не боledувал никога въпреки обилното ядене и пиене. За да отслабва, той плува, изкачва височини, цепи дърва. Всичко се променило след една железопътна катастрофа. През 1888 г.

вагонът, в който пътувало царското семейство и прислугата му, започнал да се разпада на части. Високият и физически силен император се закрепил и задържал дълго на покрива на вагона. Оттогава той страдал постоянно от силни болки в дясното бедро. Според съвременните лекари причина за болките били получените сраствания, които притискали нервите и уретера. Това довело до развитие на гломерулонефрит – възпаление на бъбречните гломерули, което се проявява с отоци, повишено кръвно налягане, намалено отделяне на урина.

Пет години след това царят се разболял от грип. Личният му лекар облекчавал състоянието му с влажни и топли процедури, но внезапно заболяването се усложнило и Александър III развил пневмония. При анализа на урината било открито наличие на белтък (признак за възпаление). Царят започнал да се оплаква от стягане в гърдите, а околните забелязали, че той изведнъж се е състарил. Тези симптоми показват начало на уремия – отравяне на организма от продуктите на белтъчната обмяна. Придворните лекари поканили най-известния московски професор – Захарин, който омаловажил резултатите от анализите и поставил диагноза „пневмония“. Не е известно как са лекували царя, но накрая всички били доволни – Александър III от бързото си оздравяване, а Захарин – от големия хонорар и орден, с който бил награден.

След половин година царят започнал да се оплаква от силна болка в кръста, гадене, странен вкус в устата. Ново изследване на урината показало много високи стойности на белтъка и била поставена диагноза „нефрит“ – възпаление на бъбреците. Този път проф. Захарин дошъл със своя ученик, изгряващата звезда проф. Голубов. След като преслушал гърдите на царя, младият специалист установил, че сърцето на Александър III е уголемено. Съвременните лекари обясняват, че нефритът е съпроводен с тежка хипертония, която, ако не се лекува, води до увеличаване на размера на сърцето.

Проф. Захарин назначил на пациента строг режим, следобеден сън и безсолна диета. Царят не изпълнил препоръките и заминал за Европа по държавни дела. В Германия му станало толкова лошо, че се отправил спешно към Крим, като през цялото време повтарял, че руският цар е длъжен да умре в Русия. Пристигналите спешно лекари заедно с проф. Захарин установили развитие на воднянка – асцит, при който коремната кухина се пълни с течност. По това време заболяването се лекувало с дренаж: забивали дълги игли в корема. Проф. Захарин се възпротивил на прилагането на този метод, защото се страхувал, че царят може да развие инфекция и да умре по време на манипулацията.

Александър III починал на 20 октомври 1894 г.

## Съвременният подход

При гломерулонефрит болният трябва да ограничи употребата на сол, да не се уморява и преохладя. Следи се строго за поемането на течности. При отоци се изписват обезводняващи, а при високо кръвно налягане – хипотензивни средства. Ако болният е под лекарско наблюдение и спазва препоръките, прогнозата е благоприятна.

Aif.ru

## ДОЛОРЕН

Ibuprofen



Долорен е ефективен при:

- ⊙ Главоболіе
- ⊙ Менструални болки
- ⊙ Мускулно-ставни болки
- ⊙ Зъбобол

A-123/07.07.2015 г.



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

За пълна информация:

**ECOPHARM**

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



# ЗЕХТИН И ПАСТА - МЕНЮТО НА НЕОСТАРЯВАЩАТА СОФИЯ ЛОРЕН

● Красотата идва отвътре, казва иконата на италианското кино

Тина БОГОМИЛОВА

София Лорен е един от символите на неувяхваща красота. Иконата на италианското кино е родена през 1934 г. и вече би трябвало да е поостаряла и посивяла, но не е. А нейните рецепти за красота са естествени, лесни и изобилно не са скъпи.

Малката София се смятала за „грозното патенце“, тъй като хлапчетата й лепнали прякора „жираф“. А когато започнала кариерата си в киното, мнозина холивудски продуценти са я съветвали да мине под скалпела, защото носят й бил много дълъг, а устата прекалено голяма. Но тя отказала, защото се е харесвала такава, каквато е. „Сексапилът идва отвътре. Това е нещо, което е вътре в човека, без значение какво правите с гърдите си, бедрата или

устните“, казва София Лорен.

През 1984 г. излиза нейната книга „Жените и красотата“ (*Women and Beauty*). Лорен смята, че

**няма грозни жени, а само такива, които не се поддържат.**

Всяка красота се топи с годинките, ако не се полагат грижи, смята звездата.

София Лорен вярва, че ако искаш да запазиш хубав външен вид, е много важно какво и колко ядеш. И въпреки крилатата й фраза, че дължи всичко на спагетите, то тайната се крие в Средиземноморската диета, която изобилства от пълнозърнести храни, морски дарове, плодове, зеленчуци и зехтин.

София обича да хапва паста, салата, малко месо и плодове. Веднъж на три месеца тя прави почистваща двудневна диета само с



пресни плодове, зеленчуци и сокове. Нейният съвет е да не се пие кафе на гладно, а да се хапва закуска колкото се може по-рано, за да се усвои добре храната и да се превърне в енергия.

**Сигурният път към затлъстяването според нея е да се яде накрак.**

Красивата италианка пие поне два литра минерална вода дневно, за да се прочисти от токсини и отърве от бръчки. Тя слага във водата резенче лимон, както баба й е правила, наричайки напитката „канарче“.

Неувяхващата младост на София се крие и в зехтина.

Средиземноморската й диета включва поне две лъжици зехтин в храната всеки ден.

Лорен е голям почитател на органичното, студено пресовано маслиново олио. То, освен че е всеки ден на трапезата й, се използва също и като козметика за овлажняване на кожата, нощен крем и масло за баня. Зехтинът е едно от най-мощните природни масла за подмладяване. Той е изключително богат на антиоксиданти, витамин Е, които предпазват от бръчки и жарките слънчеви лъчи.

**Лорен е категорична, че добрият сън е много важен за красив външен вид - тя става в 5 сутринта и рядко си ляга след 9 вечерта.**

Не спи на температура, по-висока от 20 градуса.

Звездата не е почитател на тежките и продължителни физически упражнения. Единственият спорт, който наистина я забавлява, е плуването. Но пък много ходи - поне един час всяка сутрин, което е чудесно не само за добра физическа форма, но и за енергия и позитивни мисли.

Италианската икона държи да има малко тен, защото така се намалява потребността от грим. Умереното излагане на слънце помага цялостно за здравето, тъй като набавя жизненоважния витамин D, който помага на имунната система.

Основния фокус при грима звездата поставя върху очите. Тъмните сенки и тънката линия са подлудявали не едно поколение мъже.

Косата също е много важна. София Лорен винаги предпочита обикновена прическа, без значение колко е официален поводът. А обичайната й маска за лъскава грива



## Най-прочутата италианска актриса

София Лорен е призната не само за една от най-красивите жени, но и за най-известната италианска актриса.

За близо 60 години в киното се снима в повече от 80 филма.

Печелила е пет награди „Златен глобус“ и призове от кинофестивалите в Кан, Венеция, Москва и Берлин. Има два „Оскар“-а - за най-добра главна женска роля в италианския филм

„Чочарка“ (1961 г.) и през 1991 г. за цялостно творчество като „едно от истинските съкровища на световното кино, чиято кариера, богата със запомнящи се изпълнения, е добавила постоянен блясък в тази форма на изкуството“. Тя е двайсет и първа в Листата на Американския филмов институт за „50-те велики екранни легенди“.

също включва топло маслиново олио.

Тайните й за красота - от зехтина до спагетите, стилът и подходящият грим, играят важна роля за външния вид на Лорен, но надеждният й партньор Карло Понти също има голяма заслуга, казва тя. Когато другите продуценти са настоявали, че тя трябва да направи нещо с дългия си нос или голямата си уста, той казвал, че тя е перфектна сама по себе си и е най-красивата жена, раждала се на италианска почва.

Но най-важният й урок е този, с който започнахме - красотата идва отвътре. София Лорен смята, че нищо не прави жената по-красива от собственото й самочувствие, че е красива.

# N-Ti-Tuss

Хранителна добавка

Биаков сироп




Подпомага отхрачването. Действа благоприятно върху лигавицата на гърлото и дихателните пътища.

**ЕСOPHARM**

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



ИМЕНАТА НА АНГЛИЙСКА АКТРИСА „АВИАТОРЪТ“

ЖЕРТВАНЕ НА САМИЯ СЕБЕ СИ РИМСКИ ИМПЕРАТОР 37-68

ПЕВЧЕСКИ КОЛЕКТИВ СТРАННО-ПРИЕМНИЦА КАКТУСОВА РАКИЯ

НАШИЯТ ПРЕЗИДЕНТ НАШ ПИСАТЕЛ 1880-1945

ПЪТНА ПОЛИЦИЯ

АНГЛИЙСКИ ПОП ПЕВЕЦ

РУСКИ ФУТБОЛИСТ, НАЦИОНАЛ

СТИЛ В ПОП МУЗИКАТА

ГЕРМАНСКИ ФИЗИК-ОПТИК 1840-1905 ПОЛСКИ НАРОДЕН ТАНЦ

ФИЛМ НА ТЕРИ ХЮЗ С ДЕМИ МУР ДЪРЖАВА НА АРАБСКИЯ ПОЛУОСТРОВ

БИВША СВЕТОВНА ОРГАНИЗАЦИЯ ДОМАШНИ ЖИВОТНИ

ПРИТОК НА РЕКА ДУНАВ ПРАБЪЛГАРСКИ ХАНСКИ РОД

СТИХОСБИРКА ОТ БЛАГА ДИМИТРОВА ПЕСЕН НА Л. ИВАНОВА

НОВОРОДЕНО ДЕТЕ НАШ ФУТБОЛИСТ „ПАРТИЗАН“

СИЛНА КАРТА ЕСТЕСТВЕНА ИЛИ СИНТЕТИЧНА НИШКА

РЕКА В ИНДИЯ И ПАКИСТАН ГОРСКО ЖИВОТНО ДЪРВЕТА ОТ СЕМ.БРЕЗОВИ

ГЕРОЙ ОТ „ИЛИАДА“, СЪПРУГ НА ХУБАВАТА ЕЛЕНА

РАДИОАКТИВЕН ХИМИЧЕН ЕЛЕМЕНТ СТАРОТО ИМЕ НА ГРАД ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ

КОРЕЙСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА

МАНАСТИР ЛЕТАЩ БОЗАЙНИК УЧАСТНИК НА ФИНАЛ

БИВШ ФУТБОЛИСТ НА ЦСКА, ВРАТАР КАРАКУДА

РАЗКАЗ ОТ СТОЯН Ц. ДАСКАЛОВ

МАРКА АВТОМОБИЛНИ ГУМИ МЪЖКО НАМЕТАЛО В МИНАЛОТО

В БРИДЖА, БЕЗ КАРТИ В ЦВЯТ МЯРКА, КРИТЕРИЙ ВОЙНА, БРАН

НЕОМЪЖЕНИ ДЕВОЙКИ РЕКА В ГЕРМАНИЯ ДОЛАП, БЮФЕТ

ВУЛКАН НА ОСТРОВ СИЦИЛИЯ НЕРАЗГЛОБЯЕМА МЕТАЛНА СВРЪЗКА

БУРМА, БОЛТ БЕДА, НИЩАСТИЕ

ГОДЕЖАР, СВАТОВНИК ПЕВИЦА И АКТРИСА ОТ САЩ „ЛУНАТИЦИ“

МАЛОАЗИЙСКА БОГИНЯ НАЙ-ГОЛЕМИЯТ ОТ СЕИШЕЛСКИТЕ ОСТРОВИ

РОД ЮЖНО-АМЕРИКАНСКИ ПАПАГАЛИ

ЧУВСТВЕНА, НАСЛАДА, СЛАДОСТРАСТИЕ

РУДНИК

СЕМЕЙСТВО РЕЧНИ РИБИ МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ НАШ ПЕРИЛЕН ПРЕПАРАТ

ДРЕВНОРИМСКИ БОГ НА ЛЮБОВТА СТОЛИЦАТА НА БАНГЛАДЕШ

ГЕРОЙ ОТ „ВЛАСТЕЛИНЪТ НА ПРЪСТЕНИТЕ“ ПОЧВООБОГАТИТЕЛ

ХОРИЗОНТАЛНА ПОДЗЕМНА ГАЛЕРИЯ ЗАЛЕСЕН ТЕРЕН СПИСЪК НА ВЕЩИ

СГОТВЕНА ХРАНА, ГОЗБА

ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ

ОПЕРЕН ТЕАТЪР В МИЛАНО КОЖНА БОЛЕСТ ПО ГЛАВАТА

МУЗИКАЛЕН ЗНАК

КАНАДСКА РОК ПЕВИЦА

СВЕЩЕН ГРАД НА МЮСЮЛМАНИТЕ СЪДЕБНА ПРЕТЕНЦИЯ

ХИМИЧЕН ЕЛЕМЕНТ, НЕМЕТАЛ ОТ ГРУПАТА НА ХАЛОГЕНИТЕ

МАГАЗИН ЗА ОЧИЛА

ДОГОВОР, С КОИТО КРЕДИТОРЪТ ОТСТЪПВА ПРАВАТА НА ТРЕТО ЛИЦЕ

АРОМАТНО РАСТЕНИЕ

МАРКА GSM АПАРАТИ ФОТОГРАФ, ТЪРСЕЩ СЕНЗАЦИИ


ЗРИТЕЛЕН ОРГАН

МЕСТНОСТ В ИТАЛИЯ ДО НЕАПОЛ

ВИД ПЪТНА НАСТИЛКА

Бонартос

1178 mg филмирани таблетки глюкозамин



1178 mg филмирани таблетки глюкозамин

30 филмирани таблетки

За лечение на слабо до умерено изразена стабилна дегенерация (остеоартрит) на коляното

Съдържа глюкозамин от естествен произход

Eupharm

Икономичен дистрибутор за България: Българска ЕОД, бул. Черен Пръст 1А, бл. 1, 1421 София, България

РЕЧНИК : АРАГОРН, ЛАВИН, ЛИПАНИ, МЕНЕЛАЙ, РАВИ, СИЙЛ, ТОЙО, УМРИ, ЦЕСИЯ

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 3

ВОДОРАВНО: Налим. ПУМА. Кей Нишикори. Естрагон. Моав. „Робокоп“. Колани. Латвия. Реколта. Сяра. Зол. Котлон. Антич (Перо). КА. Равелин. Ар. Окоп. КАМАЗ. Смин. Жал. Боне. Питони. Залив. Атенолол. Ягуар. Шу (Елизабет). Аронин (Лев). Одриси. Бостан. „Рен“. ЯВА. Нанси. Теракол. Ко. До. Ответ. Халат. Таван. Крак. Алехин (Александър). Могадишу. Воин. Нут. Каса. Арас.

ОТВЕСНО: Ядка. „Тема за разговор“. Йотов (Андрей). Лауда (Ники). Ав. Навлек. Лар. Око. Киви. „Лабиринт“. Якимов (Димитър). Саван. Пир. Онан. Шинел. Корт. Зебу. СТЕН. Нобел (Алфред). Би (Иполит). „Ху“. Роко. Хит. НИКОН. Стан. Ол. Тел. Лепта. Арама. Ис. Анам. Танатос. МТК. Трипер. „Га“. Роси (Валентино). Нино Рота. Палачо. „Тонелада“. Угар. Каолин. Вир. Монако. Нон. Каша. Ани. Април. Конус.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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



- 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 07.02.2017  
Продукти на  
**ЕС©PHARM**

## КУПИ ИЗГОДНО В:

**АПТЕКИ  
РЕМЕДИУМ**

**Subra  
аптеки**

11 аптеки  
в гр. София

Тел.: 02/971 0220

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**

**АПТЕКИ  
ФАРМАСТОР**

5 аптеки  
в гр. София

Тел.: 0882 369 446

**36.6  
АПТЕКИ**

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

Тел.: 02/48 30 625

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!*

Тел.: 0887 858 558

**АПТЕКИ  
К-КРЕС**

14 аптеки в гр.  
Пловдив, гр. Ра-  
ковски, гр. Бе-  
лозем, Цалапица,  
Маноле

7 аптеки в гр.  
Варна, гр. Добрич

Тел.: 052/620 340

**АПТЕКИ  
МАНОЛОВА**

*Вашата аптека!*  
**НОВА  
АПТЕКА**

**afya  
pharmacy**

4 аптеки  
в гр. Варна

Тел.: 052/912 084

**ФРАМАР**

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 **ЕС©PHARM**

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 **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 **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 **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 **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 **4,85 лв.**





СОФИЯ



ПЛОВДИВ



ВАРНА



БУРГАС



СТАРА ЗАГОРА

31

## 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
- Омекоотява 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.

## OXYPAIN OIL

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.



Менюто е вдъхновено от звездното кулинарно семейство Сам(анта) и Сам(юел) Кларк, лондонски ресторатори и автори на книги с рецепти. Кухнята им е отражение на дългогодишните им топли отношения със средиземноморската кулинария и подправките, продуктите и виното, които я правят така популярна и обичана.

## Салатата

За 4 порции, приготвени за 15 минути, са необходими: 2 бели (белгийски) цикории и 2 червени; 4 червени печени чушки; 4 скилидки чесън, напълцани; 3 с. л. зехтин екстра върджин; 1-2 с. л. качествен винен оцет; сол и черен пипер на вкус.

Почистете цикориите от външните листа и ги нарежете на половинки, а всяка половинка – на три или четири продълговати резена. Наредете ги ветрилообразно в сервираната чиния. Отгоре нарежете печените чушки, нарязани на лентички. Подправете със сол и черен пипер, както и с оцета.

В тиган загрейте зехтина и внимателно запържете чесъна, докато стане златист и хрупкав, като разбърквайте непрекъснато с дървена шпатула. Поръсете с препържения чесън салатата и поднесете веднага със затоплени на тиган арабски питки.

# Вечеря за приятели

## Как да изпечете риба с минимум усилия, докато си пиете аперитива?



За порция предвидете по 180-200 г филе или 250 г, ако рибата е цяла (тогава върху кожата направете леки диагонални резки с остър нож). Тавата застелете с алуминиево фолио, за да увиете накрая в него всички остатъци и при добър късмет да не трябва да я миете. Отгоре разположете хартия за печене. Наредете филетата или целите риби, подправете ги със сол, черен пипер, капки лимонов сок и струйка зехтин и ги опаковайте. Печете за 20 минути на 200 градуса. Ако искате да са запечени, срежете отгоре хартията и дръжте десетина минути под грила.

**Важно:** Настройте таймер, за да не я готвите прекалено дълго!

## Сосове за риба

В нашата кулинария нямаме традиция да ги поднасяме, но обогатяват вкуса и показват, че домакинята си знае работата. Във френската – а оттам и в британската кухня, те са задължителни при поднасянето на печени меса. Обикновено се правят, като тавата от печеното се деглазира с вино или бульон (нагрява се, добавя се течността и се изстъргват всички вкусни частици от дъното). Прецежда се и се съгъства леко чрез изпаряване на течността и добавяне на бучка масло. След това сосът се подправя с лимонов сок, сол, пипер или друго и се поднася в сосиера към месото и гарнитурите.

Ето два много лесни и изискани варианта на сосове за печена риба.

### Маслен с аншоа и пипер

За 6-8 порции пригответе: 125 г леко размекнато масло; 12 отцедени филенца аншоа (към 30 г); 1 малка скилидка чесън, настъргана фино; кората и сокът от половин лимон; 2 с.л. напълцан магданоз; 2 ч.л. сладък червен пипер; щипка прясно настърган черен пипер.

Сложете съставките в процесора и ги разбийте на гладък крем. Прехвърлете с лъжица върху парче стреч фолио и направете рулце. Завийте добре краищата и приберете във фризера. Поднесете порцията печена риба с кръгче овкусено масло.

### Гарум

Този сос е типичен за Испания, но корените му не са в арабската, а в римската кухня.

За 4-6 порции пригответе: 200 г черни и зелени маслини без костилките; 1 скилидка чесън, смачкана в хаванчето с малко сол; по 2 ч.л. пресни, напълцани листенца риган и иглички розмарин; 4 филенца аншоа, напълцани; 1 ч.л. качествен винен оцет и щипка захар; 4 с.л. зехтин.

Напълцайте на ситно маслините и разбъркайте с останалите съставки. Опитайте на вкус и подправете с морска сол и черен пипер.

## Гарнитурата

Една чудесна зимна версия са задушените и след това запечени зеленчуци – моркови, пашърнак, глава целина. Почистете ги и ги нарежете на еднакви пръчки. Сложете ги пак върху тава, застлана с алуминиево фолио и хартия за печене. Подправете ги със следната смес: 1 ч.л. кафява захар, 2 с.л. балсамов оцет, 4-5 с.л. шарлан (студено пресовано слънчогледово олио) или зехтин, 2 щипки индийско орехче, половин ч.л. морска сол и четвърт ч.л. прясно смлян черен пипер. Поръсете ги. Опаковайте и печете на 200 градуса за около час. След това отворете отгоре и запечете.

**Идея:** Зеленчуците можете да пригответе и мариновате по-отрано и да ги сложите за печене преди рибата.



За десерт поднесете нарязани на шайби обелени портокали, поръсени с парченца фурми без костилките, малко пудра захар, половин лъжица канела, пресни листенца мента и леко полети с 3-4 с.л. розова вода.

Вечерята подготви  
Бойка ВЕЛИНОВА

**T MARKET**

Практичният избор

**ЗИМЕН БАЗАР**

цените са валидни  
от 31 януари до 06 февруари 2017

**0.55**  
-0.65

1.38 лв/кг

**15%**  
НАМАЛЕНИЕ



Краве кисело мляко "Елит"  
2%, 400 г

**7.99**  
-9.59

лв/кг

**17%**  
НАМАЛЕНИЕ



Кашавал от краве мляко "Гайда"  
кг, вакуум

**2.69**  
-4.69

лв/кг

**43%**  
НАМАЛЕНИЕ



Охладени пилешки горни бутчета  
кг, тарелка

**3.99**  
-5.99

3.99 лв/кг

**33%**  
НАМАЛЕНИЕ



Луканков салам "Extra"  
кг, вакуум

**1.95**

лв/опаковка

2x90g



Шоколад "Своје"  
2x90 г, млечен, екстра какао

**4.99**  
-6.29

11.09 лв/кг

**21%**  
НАМАЛЕНИЕ



Кафе "Nova Brasilia" Класик  
450g

## РЕЦЕПТИТЕ НА FOOD NETWORK

### Стартира месечната рубрика на вестник „Животът днес“ и телевизионния канал Food Network.

В нея ще ви представяме лесни за приготвяне рецепти от целия свят, защото готвачите излизат от границите на своите кухни, за да предложат и екзотични вкусове, аромати и съчетания. Нашите рецепти ще бъдат като едно околосветско пътешествие.

**Време за готвене – 50 мин**

#### Продукти:

- 1 глава чесън
- 4 супени лъжици масло
- 2 големи картофа
- Сол и прясно смлян черен пипер
- 2 парчета ситно нарязан бекон, леко запържен
- 2 стръка зелен лук (нарязан)
- 1 ½ чаша настърган чедър
- ¼ чаша сметана

#### Начин на приготвяне

1. Затоплете фурната до 200 градуса.
2. Наредете чесъна на ситно и го сложете в малък тиган заедно с маслото и леко

## Картофи-акоргеон



3. запържете.
3. С остър нож прорежете картофите на тънки парчета, без да достигате до края (на около 0,5 см от края).

4. Полейте картофите с половината смес (маслото и чесъна) така, че сместа да попадне между отделните парчета. Сложете сол и черен пипер.
5. Печете картофите в загорятата фурна около 30 минути. Извадете ги от фурната и ги залейте с остатъка от маслото с чесън. Печете още 15 минути.
6. След като ги извадите, сложете настъргания чедър между нарязаните парчета на картофите.
7. Поръсете малко чедър и върху картофите.
8. Разбъркайте сметаната, бекон и ситно нарязания лук и със сместа залейте картофите.