



**Какво точно ни очаква с цената на парното**

На стр. 5



**Ще има ли СДС истински наследник в България**

На стр. 4



Светът на модерния човек

Брой 13 (232), 4 – 10 април 2017 г. (20г. V)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

Цена 50 ст.

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

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Наум Шопов-младши:

**Мечтая фамилията ми да стане известна и в медицината**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 6-7

Кога „промоция“ става мръсна дума  
На стр. 5

Чужденци вече запълват дефицита от кадри в туризма ни  
На стр. 8

Новите правила за прием в гимназиите  
На стр. 10

Анализ: предпочетохме Европа пред Евразия  
На стр. 14

## Водещи лекари

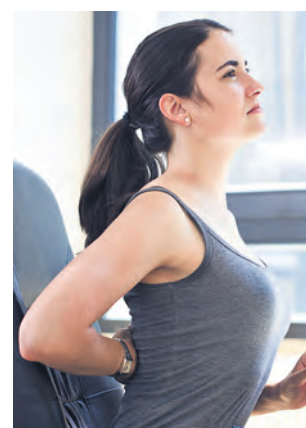
**Доц. Валерия Хаджийска, специалист по нуклеарна медицина:**

РЕТ скенерът не е за първично изследване.



На стр. 19

## Диагноза



При болки в коляното проблемът може да е в кръста, а не в крака.

На стр. 18



**Вера Мутафчиева (1929 – 2009): Българинът ще изплува от всяко положение**

Защо уважаваната ни писателка и историчка съжелява, че в миналото ни не е имало истински феодализъм, и какво смята за поуки от преживените обществени сътресения, на стр. 15

## Амбинор къп

Традиционният турнир по тенис привлича рекорден брой участници.



На стр. 17



## ПО СВЕТА

### САЩ

## Богатите искат по-високи данъци

Около осемдесет богати жители на Америка, между които световноизвестни милиардери като Джордж Сорос, Стивън Рокфелер и Абигейл Дисни, подписаха открито писмо до губернатора на щата Ню Йорк, в което настояват да бъдат вдигнати данъците им. Причината е, че милионерите, живеещи в щата, искат да помогнат на бедните си и бездомни съграждани. Те обявиха, че състоятелните хора като тях трябва да отделят повече средства за строителството на училища, пътища, мостове и да финансират програми в помощ на бедните.

„Дойде време да се инвестира в дългосрочната икономическа жизнеспособност на Ню Йорк – пишат милионери-

те. – Ние искаме да построим пътища, които ще изведат от бедността и които ще помогнат на всички наши земляци да се вдигнат по икономическата стълбица. Искане да вложим пари в общественото образование от началните училища до колежа. И също така искаме да инвестираме средства в мостове, тунели, канали, обществени здания и пътища, от които всички зависим.“

Оказва се обаче, че осъществяването на благородните замисли на нюйоркските богаташи не е толкова лесно. Това не е първият им опит да накарат властите да им вземат повече пари за обществени блага. През миналата година законодателите на щата игнорираха подобно писмо.

### ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

## Разрешиха вечния спор за кокошката и яйцето

Яйцето все пак се е появило след кокошката. До този извод стигнаха учени от Великобритания, след като получиха резултатите от изследване, направено с помощта на суперкомпютър HECToR. Специалистите успяха да докажат, че един от ключовите протеини, взимащи непосредствено участие в образуването на яйчената черупка, не може да бъде произведен извън организма на кокошката. Благодарение на компютъра била изучена всяка фаза от процеса на формиране на кокошето яйце. В резултат беше изолиран белтъкът ОС-17, който има основна роля в образуването на яйчената черупка и който може да бъде изработен само в организма на кокошката.



### КИТАЙ



## Расте интересът към скъпи туристически дестинации

Китайците се превръщат в неотменима част от туристическия пейзаж на държавите от Азиатско-Тихоокеанския регион. През 2016 г. над 50 млн. жители на Поднебесната са посетили тези страни с туристически цели, оставяйки там над 45 млрд. долара. От 2009 г. всяка година броят на посетителите от Китай се увеличава средно с по 26%, през 2012 г. те вече са болшинство сред всички желаещи да гостуват в региона. Според специалистите времената, когато там преобладаваха материално обезпечените граждани на Америка и Европа, безвъзвратно са отминали.

Поданиците на Япония и Южна Корея, които са между най-добре развитите държави в тази част на света, също бяха изместени от китайците. Традиционно жителите на Поднебесната предпочитат Тайланд и Южна Корея, но расте интересът им и към отдалечените острови на Океания. Анализаторите са на мнение, че растящият туристически поток от Китай към екзотични и скъпи дестинации недвусмислено говори за икономическия ръст на страната. Според прогнозите в близките пет години броят на китайските граждани, пътуващи зад граница, ще достигне половин милиард души.

### ГРУЗИЯ

## Въведоха безвизов режим с ЕС

От 28 март жителите на Грузия вече могат да пътуват без визи в 22 държави от Шенген и четири страни - кандидати за зоната. Те ще могат да пребивават на тези територии не повече от 90 дни в годината. В чест на облекчения режим за пътуване на Стария континент бяха проведени празнични концерти, на които се развяваха знамената на Грузия и на Европейския съюз. Първият, който ще посети



ЕС след отпадането на визите, ще бъде премиерът на страната Георгий Квирикашвили, който ще гостува в Атина заедно с представители на властта, студенти, хора от националните малцинства и учени. След това той ще отпътува за Брюксел.

В продължение на месец в Грузия ще се проведе информационна кампания, която ще осведомява населението за усло-

вията и действието на безвизовия режим с ЕС. Едни от печелившите ще бъдат авиокомпаниите, които се готвят за увеличен пътнически поток.

Министерството на външните работи на Грузия отбеляза събитието отпадане на визите за Стария континент и представи план за действие в шест пункта, чиято крайна цел е влизане в Европейския съюз.

## И У НАС

## Когато числата говорят...

■ **8** на сто от българите на възраст 18 и повече години страдат от различни форми на депресивни симптоми, сочи анализ на Евростат.

■ **30,4%** е ръстът в пътуванията на български граждани в чужбина през февруари 2017 г. в сравнение със същия период на предходната година.

■ **52** мегавата спад на електропотреблението по време на кампанията „Часът на Земята“ са отчели от ЧЕЗ. Спестената енергия се равнява на 1 300 000 загасени крушки по 40 вата.

■ **136** разработки на ученици от цялата страна се състезаваха в конкурса „Млад приятел на природата“ - за разработка на мултимедийна презентация на тема „Пречистване на отпадъчни води“, организиран от Русенския университет.

■ **4** жилищни блока в Шумен ще бъдат санирани по Националната програма за енергийна ефективност, като строителните дейности вече започнаха.

■ **130** млади изпълнители ще участват във фестивала „Цветен камертон“ в Сливен.

■ **50** кв. м е площта на информационния щанд, с който България се представя на международното туристическо изложение „Отдых без границ. Лето“ в гр. Санкт Петербург, Русия.

■ **18** нови неделни училища в чужбина ще приемат български деца от септември, като общият им брой става 190.

■ **3300** фиданки, предоставени от Държавно горско стопанство „Болярка“ и Северно-централното горско предприятие, бяха залесени от доброволци в района на Прохода на Републиката.

■ **18** на сто ще бъде скокът в цената на водата за столицата, реши Комисията за енергийно и водно регулиране.

■ **3000** нарушения са установени при акция на Пътната полиция за употребата на колани и детски столчета. Проверките бяха направени между 13 и 19 март в цялата страна.

■ **16** кг хероин задържаха митнически служители на Дунав мост при Русе, съобщават от Агенция митници.

■ **18,6** на сто е ръстът на туристическите посещения на чужденци в България спрямо същия период на 2016 г., показват данни на Министерството на туризма.



## В епицентъра на медиите

На тези избори българите не избираха просто партии и политици, правейки избора си по оста ляво-дясно, консерватизъм-либерализъм, национализъм-глобализъм и прочее базови политически разделения. Не. Изборът този път беше цивилизационен и дори ако при други резултати не ни очакваше непременен катаклизъм и сриване на всички базови устои на сегашното ни общество, този избор ясно показва какви са предпочитанията на мнозинството от българските граждани.

**Георги Харизанов, „Труд“**

Що се отнася до Корнелия Нинова, вече изглежда съмнително, че тя е снабдена с апарата, необходим за мислене. Не е лесно да изгубиш вече спечелени избори. Вместо да използва инерцията от президентските, за да млъкне, да се усмихва благо и да гали дечица по главичките – реши да си каже предварително какво мисли да ни прави, като вземе властта: братска дружба с Кремъл, кавги в ЕС по повод санкциите срещу Кремъл, връщане на енергийните проекти на Кремъл, национализация на ЧЕЗ. И за капак – „демократията ни отне много“.

**Евгений Дайнов, „Дневник“**

Бих казал, че резултатът е напълно очакван и прогнозите ни се оправдаха, може би с малки изключения. Първо – повечето от анализаторите очакваха петпартиен парламент и това е точно така. Второ – резултатът на „Воля“ на Веселин Марешки е под очаквания. Оказа се, че партията едва мина бариерата. Трите десни формации, както се очакваше, вкупом се обърнаха и изпаднаха. В резултат на това загубиха 22 мандата, което

# Парламентарни избори 2017

никак не е малко. Така че 22 мандата отидоха в канализацията.

**Проф. Михаил Константинов, „Монитор“**

Условията на задължително гласуване около половината от избирателите (негласували и гласували с „Не подкрепям никого“) бяха категорични – „Вие, партии или коалиции, програми и личности – вие не сте нашият желан избор! Да го знаете!“.

Този факт не трябва да се подминава нито от победителите, нито от техните опоненти. Той е знак, че при първите по-остри политически схватки и при първите по-отрезвяващи разклащания за икономиката и за обществото – а те се предполагат при икономика и общество от капиталистически тип – сегашната политическа архитектура може да се разпадне. Стабилността ще отиде по дяволите, ако някой някога подхване „традиционните“ за нестабилните демокрации протести и организира микроМайданВг.

Тогава танковете ли ще е най-добре да пристигнат?

**Проф. Боян Дуранкев, „Стандарт“**

От тези избори не произлезе нищо, освен подмяна на коалиционните партньори на ГЕРБ и много по-сериозна и консолидирана опозиция в парламента, но и още една придобивка – „десница“ около стените на парламента. Е, наистина не знам какво ѝ е хубавото на новата ситуация?! Една прищявка на Борисов, която разтърси без-

смислено държавата, постави властта в още по-тежка примка. Той не пропусна в рамките на кампанията да говори за стабилност, сякаш някой друг дестабилизира ситуацията. Както пееше Тодор Колев в знаменитата си песен „Как ще ги стигнем американците“ – и след мъглата пак мъгла...

**Арман Бабикиан, „Сега“**

В ГЕРБ нещата стоят така. Каза го преди дни и Самият Бойко Борисов. Запитан от любезен телевизионен водещ дали си подготвя заместник, който да го наследи начело на партията един ден, човекът в прав текст рече: „Не, партията съм я създал аз“. Това е ГЕРБ – еднолична собственост. Нещо като фирма за перилни препарати и сапуни. Като тази на Борисов и бизнесмена от Червен бряг Пламен Тачев. Същият, който мълчаливо търка столовете в парламента вече четвърти мандат, а сега измести Цачева по силата на преференциалния вот.

**Милена Николова, „Дума“**

Оказа се буря в чаша вода – ако читателите са го разпознали – става дума за пеняването на Корнелия Нинов(о)ва, която в предизборните си гадости надмина и Гьобелс, по-точно неговата прословута стратегия за масова манипулация и промиване на мозъци, синтезирана в едно изречение, а именно: когато една лъжа бъде изречена сто пъти, на сто и първия път тя вече се възприема като истина! Да, ама не! Не ѝ се получи на Госпожа Лъжа, БСП си подобри резултата от миналите

парламентарни избори, да, но за нейно най-голямо и на членската ѝ маса съжаление, същото направи и нароченият да бъде отвят от тайфуна „Ниньо“-ва политически противник Борисов и ГЕРБ!

**Валентин Стоев, Actualno.com**

Тези избори ясно показваха, че ПП ГЕРБ няма да бъде победена, докато се възприема като най-влиятелния защитник на евроатлантическата ориентация на България. На този терен тя ще се справи с всеки конкурент, който поставя (явно или не толкова явно) под съмнение и угроза геополитическия избор на страната. А ако този терен престане да бъде обект на политически сблъсъци, това ще е важна стъпка към цивилизоване на политическия живот в България.

**Цветозар Томов, Facebook**

Представяте ли си, че едни от най-активните в публичното пространство през последните години няма да се чекират в парламента? Николай Ненчев, ген. Атанас Атанасов, Божидар Лукарски, Радан Кънев, Петър Москов, Христо Иванов, Найден Зеленогорски, Петър Славов, Мартин Димитров, Методи Андреев, Трайчо Трайков, Гроздан Караджов... Не е за вярване, но е факт. Разделени от отношението си към Борисов и по чисто суетни причини, изброените лица могат да създадат коалиция „Сутрешен блок“.

**Милен Ганев, факти.бг**

## ПОСОКИ

## Глунави ограничения



**Петър ГАЛЕВ**

Чудех се какво ѝ пречи на Копривщица да просперира, а то било статутът на архитектурен резерват! Ако се бяха сетили порано да го премахнат, представяте ли си колко хубаво щеше да е там? Вместо някакви си старомодни къщурки щяхме да имаме многоетажни бетонни хубавци с ПВЦ дограма и изолация от 15 см стиропор. Който не вярва, да отиде да види Слънчев бряг. От едно полунищожно курортче преди 30 години със скучен плаж и излишна зеленина днес имаме истински туристически комбинат. Копривщица да не би да е по-долу, както би казал хаджи Генчо от „Българи от старо време“? Откъде накъде толкова народ заобогатя покрай „Морската Обеля“, а възрожденското градче си стои с калдъръмите? Ами народът си изпочупи носачите на Голф-а там. И какво сте гракнали срещу общинския съвет, хората имат челен пример! За да си увеличат приходите с нормалните за историческо градче стъпки, ще трябва години наред да предлагат някакви истински традиционни храни в заведенията; хотелчетата хем да са автентични, хем да са в синхрон с XXI в.; да търсят начини за целогодишно привличане на посетители... Бавна, трудна и досадна работа, при това за поколения напред. А ако се освободят от законовите окови и изляят кооперациите, хотелите и – разбира се – МОЛ-ове, гарантирано ще продават бързо и на добра цена квадратния метър. И изобщо, ако излезем от конкретния казус, помислете колко човешки устрем е приземен от консервативни закони. Забраната за пушене съсипа заведенията. Забраната за автогонки по булевардите спъна страстта на джигитите. Да изброявам ли още? Всеки може да посочи кой закон му пречи да печели повече и по-добре. Не сме държава и това си е!

## СТОП КАДЪР



Най-мощният парен локомотив в Европа – „Баба Меца“, ще направи две атракционни пътувания за Лазаровден и Цветница по маршрут София - Кюстендил и обратно и до Черепишкия манастир. Инициативата е на Холдинг БДЖ и Министерството на туризма, а причината – завишеният интерес на потребителите към екскурзиите с влак





# Загина ли класическото дясно в България



**Юлий ПАВЛОВ**, социолог,  
Център за анализи и маркетинг

## Надявам се това да е краят на некадърните лидери

Вече не знам какво е класическо дясно. След доста години, през които имаше всякакви партии в ляво, в център-ляво, център-дясно и т.н., на тези избори вече имаме не просто двуполусен, а направо двупартиен модел. В ляво е БСП, в дясно – ГЕРБ. Двете партии заедно имат 175 места в новия парламент. В 43-тото НС ГЕРБ и БСП събираха малко над половината от местата. Така че двуполусният модел е възстановен. От избирателите, които се самоидентифицират като десни, 33% са гласували за ГЕРБ, грубо около 6% са гласували за Реформаторския блок и Нова Република. Спорно е дали формацията на Христо Иванов

трябва да се сложи в тази група, самите те твърдят, че не са нито леви, нито десни. И виждате, че като се съберат тези проценти от гласувалите за ГЕРБ и от гласувалите за двете стари парчета от старата десница, се получават 39%. По-малко от една шеста от тези гласове са загубени, но пет шести са представени в парламента. За тези партии са гласували около 200 000 души, сред тях има кадърни хора, които да искат да се занимават с политика и които да бъдат избрани от останалите за лидери. В кандидатските листи гледахме хора, сменили по три-четири партии, минали през различни правителства, после, обидени на нещо, взети

в новите листи. Сякаш лидерите нарочно направиха толкова много грешки. Но не мисля, че това е краят на старите десни партии, или поне се надявам да е така. По-скоро се надявам това да е краят на техните некадърни лидери. В миналия парламент видяхме тези партии да стоят шизофрено в една парламентарна група, което допълнително им отне гласове, защото хем бяха управляващи, хем бяха опозиция. Трябва да се даде рестарт на дясното. А техните 200 хиляди избиратели, които са либерални десни избиратели, трябва да решат дали ще махат ръководителите на старите партии, дали ще ги обединяват.



**Димитър БЪЧВАРОВ**,  
един от учредителите на ДСБ

## Борбата не е за идеи, а за хора

От 15-16 години дясното у нас не е класическо. В нашата държава господства една идеология, наречена либертарианство и то се идентифицира с дясното. В момента то се проваля в доверието на хората, в практиката, но в политическите резултати продължава да съществува донякъде. След идването на Саксбургготски в политиката либертарианството се идентифицира с дясното, тя стана господстваща идеология и владее всички партии. Видяхте каква трансформация стана и в БСП. В началото имаше едни идеи за промяна на данъчно-осигури-

телния модел, които по принцип бяха правилни, после изведнъж олигархичният интерес надделя и тези идеи се смениха с една либертарианска карикатура. Всъщност тази идеология има няколко лица. Едното, през БСП, се нарича ляво. Другото, през която и да е дясна партия, се нарича дясно. А в България няма ляво и дясно поне от три петилетки. Борбата не е за идеи, а борбата е за хора. Целият патос на политическия диспут беше кой е по-нравствено изправен. Що се отнася до това дали има електорат, който да очаква класическо дясно, мисля, че

няма. На много голям процент от българите им е внушено, че единственият правилен код на обществените отношения е този на господстващата идеология. Второ, държавата е враг, който пречи. Тя издържа една паразитна администрация, всяка регулация е вредна, а данъците са кражба. Върху тези опорни идеологически стълбове настъпи унищожаване на държавата, изоставяне на хората в беззащитно състояние. Либертарианството като идеология на бандитизма доведе до средата, в която живеем в момента.



**Даниел СМИЛОВ**, политолог

## Трите формации трябва да се координират

Много хора леят крокодилски сълзи от загубата на автентичната десница, струва ми се, че това ще отмине. Видяхме от резултатите на изборите, че в дясно има около 10 процента от представителите на демократичната общност, която не е готова да гласува за ГЕРБ и Борисов. Сериозен процент от хора, които не виждат в ГЕРБ свое представителство. Това бяха поддръжниците на трите десни формации. Но имаме демократична общност, част от нея е малко по-консервативна, другата част е по-либерална. Самите формации рискуваха,

явявайки се поотделно, а рискът им се оказа неуспешен. Но лично аз бях позитивно изненадан от кампаниите и на трите партии, които в кратки периоди успяха да постигнат резултат близко до бариерата. На тези избори те не успяха да се координират. Техният проблем е координационен, как на едни следващи избори да постигнат най-ефективната форма на представителство. Изказват се хипотези, че СДС и ДСБ трябва да се сдружат. Това е една от формулите. Анализът на тези процеси трябва да бъде по-дълбок. Не съм сигурен, че това е пътят.

Един от проблемите, които доведе до разделението, беше, че голяма част от хората, които са от тази демократична общност, не искаха този втори център на дясното да бъде помагало на ГЕРБ в управлението. Те искаха да бъде сериозен коректив и инициатор на важни реформи в антикорупционната и съдебната област. Това не се получи, но е принципен въпрос и не трябва да бъде замитан при новата координация, каквато и да бъде тя в бъдеще.



Дебатите за новата цена на парното, което ще поскъпне с между 18 и 37% от 1 април, ако цената на газа за второто тримесечие се вдигне с 30%, както се кани да реши Комисията за енергийно и водно регулиране (КЕВР), е типичната буря в чаша вода. За хората, които не са наясно с начина за определяне на енергийните цени, това поскъпване изглежда шоково. Но в действителност вероятността, ако последната зима някой е плащал 100 лева за парното, да плаща 137 лв. през идващата зима граничи с нулата.

По няколко причини. Първо, към края на април предстои преподписване на дългогодишния договор между „Булгаргаз“ и „Газпром“. Това става, след като няколкогодишните усилия на Европейската комисия да се споразумее с руския доставчик най-накрая се увенчаха с успех. И „Газпромекспорт“ се съгласи да изчислява по нов начин цените на горивото за няколко държави, между които и България.

Промяната е огромна.

**Досега цената на природния газ за България и още няколко източно-европейски държави се определяше**

на всяко тримесечие, като се вземаха предвид котировки-

# Новите цени на парното – буря в чаша вода



те на алтернативните горива като петрола и мазута с 3% съдържание на сяра, както и курсът на долара спрямо европейската валута за 9 месеца назад във времето. Тази формула се прилага от близо 20 години, през които бяхме свидетели предимно на поскъпване на природния газ. С изключение на последните 2-3 години, когато имаше толкова силен спад в цените на петрола, че той повлече след себе си и цената на природния газ, който е основното гориво за нашите топлофикации.

На практика през първото тримесечие на 2014 г. цената на руския природен газ (в България няма

друг освен руския) беше 630 лв.

за 1000 кубически метра. Миналата година почти през цялото време беше 405 лв., за да падне до 299 лв. през първото тримесечие на 2017 г. Или се получи поевтиняване от 61 на сто.

Сега по формулата цената трябва да стане 383 лв. Вярно е, че увеличението е много и производствените предприятия, които го ползват, са възмутени. Но ако се вземат данните на НСИ за цената на стоките, които пряко зависят от природния газ, ще се види, че нито една не е паднала надолу изобщо през периода от началото на 2014 г. досега, камо ли пък с 61%. Защо това не стана, трябва да отговорят производителите на хляб, които

сега плашат с поскъпване, на изкуствени торове, които сега се оплакват, че продукцията им става непроддаваема, и т. н.

**Новата формула, която се договаря в момента между Брюксел и Москва,**

предвижда вместо референтни цени на петрола да се използват актуалните цени на газа в европейските хъбове. Както е известно, в тях тече газ не само от Русия, а и от Норвегия и платформите в Северно море, газ от Алжир, доставки от Катар за страните от Средиземноморието и т. н.

Брюксел вече има приет график за преговорите с „Газпромекспорт“ и договорите ще се преподпишат през лятото и есента на тази година. Така в действителност, когато дойде отоплителният сезон, цените на природния газ ще паднат значително, особено в България, която в момента плаща едни от най-високите цени в ЕС.

На практика от същото тримесечие трябва да паднат и цените на топлоенергията и ще се получи, че по-високите са били в действие през сезон, в който българите ползват само топла вода, но не и парно.

## СТРАНАТА

### ■ Велико Търново

За първи път на провеждащото се във Велико Търново Международно изложение „Културен туризъм“ ще се представят градове от Португалия и Испания. Брага, най-старият град в Португалия, е международен партньор на Велико Търново от миналата година и за първи път ще участва в туристическата борса. Гастрономическият и виненият туризъм са направленията, чрез които Брага ще бъде промотиран като туристическа дестинация на изложението. За първи път на туристическо изложение в България ще се представи и испанският град Хаен, известен с най-големия масив от маслинови дръвчета за производство на зехтин в света. Той е най-просперираният град в Андалусия, проучва успешния модел на Велико Търново за развитие на културния туризъм и е бъдещ партньор на старата столица, посочиха организаторите.

### ■ Перник

Експерти от Световната банка посетиха Перник във връзка с разработване на програма за качеството на атмосферния въздух на общината за периода 2017-2021 г. Те са се запознали с основните замърсители на въздуха и са коментирани мерки за решаване на проблемите за по-чиста околна среда.

Посещението е в рамките на влязло в сила споразумение за предоставяне на консултантски услуги между Министерството на околната среда и водите и Световната банка в подкрепа управлението на качеството на въздуха.

В последния етап на консултантските услуги ще бъде изготвена Национална програма за контрол върху замърсяването на въздуха.

### ■ Русе

Първи национален конкурс за къс разказ на тема „Русе - град на мостове“ се организира от клуб „Мечтание“, Дамския писателски клуб „Фортуна“ и общинската фондация „Русе - град на свободния дух“. В конкурса могат да участват любители на творческото писане. Текстове ще се приемат от 16 април до 31 юли тази година и ще бъдат записани в регистър. Те ще бъдат оценявани от петчленно жури. Всеки един от оценяващите ще получи анонимен текст по имейл, като трябва да посочи 10 разказа, класирани низходящо, като най-високата оценка ще е 10.

Десетте творби с най-много точки ще бъдат публикувани за публично четене на интернет страницата на конкурса заедно с имената на авторите, като ще бъдат отпечатани в сборник. Ще бъде предоставена възможност на русенци да определят своя фаворит. Резултатите ще бъдат обявени през септември тази година.

## Пази се от „промоция“ като от огън

Думата „промоция“, почти непозната за българите до преди 20 години, днес се е настанила доста здраво в ежедневието ни. Толкова здраво, че от много употреба вече се е поизпразнила от съдържание и понякога се налага да се пазим от нея или по-точно от онова, което някои търговци ни предлагат „на промоция“.

Доказват го няколко дела във Върховния административен съд, спечелени в разстояние на няколко дни от Комисията за защита на потребителите (КЗП) срещу търговци. Те са обжалвали глобите, които комисията им е наложила за нелоялни търговски практики, но в крайна сметка ще трябва да ги платят.

Случаите са конкретни, но са толкова типични за ежедневието, че трябва да изострят вниманието ни всеки път, когато видим „промоция“.

Едното дело е срещу банка, която е провела преди около една година кампания, наречена „Вземи 10% повече“.

Тя е била насочена към клиенти на търговска верига за техника, у които е създадено впечатлението, че ако вземат на изплащане стоката с кредит от

тази банка, ще получат отстъпка от 10% от стойността.

В действителност обаче се оказва, че ако се подведат от офертата, плащат много повече. Една и съща стока, купена на изплащане, излиза с около 15% по-евтино, ако човек не се възползва от „промоцията“, отколкото ако се подведе от брошурите и рекламните, е установила проверката.

Друга наказана от КЗП и потвърдена от съда нелоялна практика е свързана с подвеждаща информация за размера на отстъпка. След като години наред комисията глобяваше масово търговците, които подвеждат по този начин клиентите си, повечето от тях вече изписват на витрините си правилния израз „до... 70% отстъпка“, защото иначе човек остава с впечатлението, че всичко в магазина е със 70% по-евтино.

Но търговец на техника е обявил преди около година и половина цяла кампания, свързана с връщане на електроуред и обещана отстъпка от 20% от цената на нов уред, ако е над 500 лв. Така поне е пишело в рекламните. Но без да се уточни, че тези 20% се дават само в първите 5 дни на 20-дневната кампания. В брошурите, които са се раздавали на място, отстъпката вече е била 10% и тя се е

прилагала през по-голямата част от кампанията.

Третият случай е с верига за стоки за дома. Само за своя магазин във Варна фирмата е организирила едномесечна кампания за намаление на определени стоки с 30 до 70%. Те са били отбелязани в брошури, отпечатани в 5000 екземпляра и раздадени в града, в който веригата има само един магазин. Отделно е имало и много билбордове.

**Проверката обаче е установила, че количеството промоционални стоки е било нищожно малко**

на фона на тази огромна рекламна кампания. От някои от намалените стоки са били продадени например по 20-30 бройки и почти всеки, който е търсил целенасочено тази стока в магазина, е бил принуждаван да я плати без никаква отстъпка.

Глобите за такива нелоялни търговски практики са 30 000 лева при първо нарушение и 50 000 лв. при второ. Почти всяка глоба се обжалва в съда и обикновено минава доста време, преди наказателното постановление да бъде потвърдено и глобата – платена.

Страницата подготви Христо НИКОЛОВ



# Псевдопатриотизмът ме

Наум Шопов-младши се представя все по-уверено като ново попълнение в третия сезон на сериала „Откраднат живот“. За завършващия медицина бъдещ хирург ролята на д-р Тасев е нещо като генерална репетиция за това, което го очаква съвсем скоро – отговорността за човешкия живот. Наум прекъсва семейната актьорска традиция, която съвсем не започва само две поколения назад – с дядо му Наум Шопов, баба му Невена Симеонова и баща му Христо. Със сцената са свързани още пращането му (основател на театъра в Стара Загора), прабаба му, майка му, леля му. Покрай артистичното семейство Наум има няколко участия в киното, а за първи път е на сцена едва 7-годишен, в „Кукувицата“ по пиеса на Елин Рахнев.



## ● С Наум Шопов-младши разговаря Галина Спасова

**В**секи човек държи в съзнанието си някакъв образ, който винаги свързва с детството си. Твоят какъв е?

- Аз се сещам винаги за кв. „Св. Троица“, където са ми били всичките приятели, за едни филии, които ми се подаваха през прозореца – това беше единственият начин да хапна, защото по цял ден бях навън и не се прибирах. Типично безгрижно момчешко детство имах – тичане, ожулени колени, вечно се връщах изпоодран. За съжаление, пътищата ни с приятелите оттогава се разделиха. Още като влязох да уча медицина, начинът ми на живот се промени доста.

- Изненадващо е, излизайки от такова артистично гнездо, да се обречеш на нещо съвсем различно.

- Винаги съм имал интерес към биологията. Поточно всичко тръгна малко случайно – в 9-и клас щях да остана на поправителен изпит по този предмет и учителката ми каза, че ако не науча всичко, няма да ме пусне. И аз тогава, четейки за поправителния, открих, че всъщност ми е много интересно. И оттам нататък биологията ми стана любимият предмет, по него учех с истинско удоволствие. Заинтригува ме чистата биомеханика – как и защо работят клетките, интересни ми бяха анатомичните

подробности, още съвсем повърхностно изучавани тогава.

- Да следваш медицина е извънредно трудно. Имал ли си моменти, когато ти е идвало да се откажеш?

- А, имало е, неведнъж. За пръв път си зададох въпроса „Аз в какво се набих?“, когато бях във II курс – в сесията с анатомията и физиологията. И имаше моменти, в които се питах – защо го направих този избор, не се ли прецаках едва ли не... И всичко това беше комбинирано със съмнения дали ще мога да се справя, дали медицината е за мен. После още няколко пъти съм изпадал в такива настроения, но никога нищо не е било достатъчно драматично, та да ме накара да се замисля наистина сериозно.

- Как се измъкваш от тези периоди на криза, на съмнения в силите си?

- С още повече учене, а понякога и с почивка – защото в един момент, когато си много уморен, ставаш непродуктивен и приемането на информация не е ефективно. В такива дни намирам начин за почивка, за разпускане – основно с физически упражнения. Всъщност с тях аз постоянавам – поне 5 пъти седмично. И това много ми помага – не само в ученето.

- Съвсем скоро като дипломиран лекар ще трябва да поемаш сам отговорност. Ролята ти в „Откраднат живот“ е своеобразна прелюдия към този нов етап в

живота ти. И за разлика от другите актьори при теб е колкото игра, толкова и реалност.

**„** Мисля си, че полагам достатъчно много труд, усилия, за да съм максимално подготвен и адекватен за отговорността, която неминуемо ще нося като лекар

- Готвя се за деня, когато ще поема отговорност за решенията, но досега не съм разсъждавал по въпроса по такъв начин, че да се уплаша. Мисля си, че полагам достатъчно много труд, усилия, за да съм максимално подготвен и адекватен за отговорността, която неминуемо ще нося като лекар.

А на снимачния терен за мен преживяването е съвсем различно наистина. Защото вече в V курс имам някакви немалки познания, поглед, сблъскал съм се реално с подобни ситуации, случаи, пациенти – като, естествено, не аз съм взимал решенията. В същото време всичко това не ми се е случвало толкова много пъти, че вече да съм претърпял. Така че погледът ми е различен, раздвоен между играта и реалността. И случаите, които се показват в сериала с мое участие, преживявам мал-

ко по-емоционално, защото съм виждал такива пациенти в болница. А и в бъдеще със сигурност ще видя като лекар безброй такива истории, трагедии, болка. Но и ще изпитам в реалния живот щастие, когато спасяваш, помагаш. За другите това е просто сценарий, за мен е почти истинско.

- Даваш ли идеи в „операционната“, допитват ли се за детайли за болестите, терминологията?

- Допитват се до мен. Случва се сравнително често, когато колегите имат нужда от помощ, примерно какво означава даден термин, точното му произношение, ударението и т.н. Случвало се е да се допитват до мен и по чисто медицински казуси – повече глави по-добре мислят.

- Как вметваш в деня сериозно учене, снимки, спорт?

- Така сме организирали нещата, че възможно най-ефективно да са ми разпределени задълженията по дни в графика, за да не пропускам нищо от ангажиментите в университета. Обикновено тренирам късно вечер, спя по 5-6 часа, ставам сутрин към 5:30. Разпределям ангажиментите в зависимост от деня и засега успявам.

- Телевизията, киното са като наркотик, може ли да ти се услади, та да направиш остър завой?

- Не, това е изключено. Интересът ми и желанието ми да се снимам е обвързано единствено и само с този проект поради кон-





# побърква и отблъсква

кретната медицинска тематика. Ако историята беше друга, нямаше да се заема.

**- Колегите и преподавателите как „рецензират“ участието ти?**

- Колегите ми гледат, за момента всички са много позитивни, радват се за мен, интересно им е. Опитват се и да ме разпитват за сюжета, разни подробности, какво ще стане по-нататък. Но самият аз не знам, разбира се. Преподавателите досега не са ми дали оценка, някои споменават, че гледат, знаят, че участвам, но нямам отзиви.

**- На чия помощ разчиташ най-много в сериала?**

- На моята партньорка Луиза. С нея прекарваме и най-много време заедно. Освен че е страхотен партньор по време на снимките, тя има доста голям опит вече и винаги се опирам на нея, разчитам на нея.

**- Баща ти гледа ли те?**

- Не само той, майка ми, цялото ми семейство гледат сериала и им е доста интересно. То и в цяла България го гледат доста. Мисля, че понеже в сюжета е преплетена много болната за всички тема за здравеопазването с всекидневни случки, драми, проблеми, затова е привлекателно и интересно за хората. Много близко е ставащото на екрана до реалността и публиката го вижда. Може би се различава основно по това, че в декора на болница „Св. Кирил“ се държат малко по-добре с пациентите, отколкото в истинските.

**- С развитието на образа по-малко притеснен ли си?**

- Отпускам се, категорично. В първите серии, като се гледах, имах чувството, че това не е моят глас въобще. Сега вече съм по-спокоен, но винаги има какво още да се желае. Като непрофесионалист, няма как да се представя на нивото на актьорите в сериала. Но се старая, мотивиран съм да се науча, да стана по-добър. Не бих казал, че участието ми като аматьор ме смачква, точно обратното.

**- Когато си свалиш тъмните очила на улицата, сигурно е различно вече.**

- Ами да, започнаха да ме разпознават хората, много се гледа сериалът действително. Засега винаги изцяло доброжелателно е отношението на

непознатите, които ме заговарят.

**- За момичетата явно не оставяш надежди...**

- А, да, сърцето ми е твърдо заето. Имам дългогодишна връзка и съм страшно влюбен в моята приятелка.

**- Специалността избрал ли си твърдо вече?**

- Винаги е била и ще бъде хирургията, категорично. И попивам, уча в хирургията най-лесно, защото там виждам бъдещето си. Още не съм избрал конкретна хирургична специалност. В момента карам доброволчески стаж в болница „Св. Екатерина“, в кардиохи-

УНГ, а другият тази година – по педиатрия. Това са двама специалисти с изключително диагностично мислене, толкова много познания имат, освен по специалността, също и широки общи познания по медицина. И това им дава възможност да забелязват някои неща, които не всеки специалист в тяхната сфера може. Двамата ни учеха също как да мислим, да разсъждаваме върху всеки случай, да усвоим алгоритъма. И много важно според мен – това са хора, които искрено искат да предадат своите знания на студентите си. Защото да си асистент

**вниманието към болния, съпричастността?**

- Не мога да кажа, че е застъпено това въобще. За щастие, конкретно колегите ми от групата, с които най-много общувам, всички мислят и на практика

**„ Не може да си окачваме български знамена на прозореца, а в същото време да си хвърляме през него фасовите и боклука**



рургията, и доста неща вече съм виждал, дори съм правил. Но не съм сто процента убеден, че ще се насоча към кардиохирургия, въпреки че за момента тя ми е приоритет. Обикалям много по клиники - бил съм в травматология, бил съм в коремна хирургия...

**- Освен чистото знание и известен опит с какъв принцип ще излезеш от университета?**

- Основното, което съм се опитвал да си наложя като максима през годините на следването, е, че подготовката – дали теоретична, дали практическа – е всичко. Без добра подготовка си никой, дали в кабинета при пациентите, дали в операционна. Имам за пример двама такива преподаватели, те са асистенти, които са ми оказали голямо влияние и са оставили у мен най-силно впечатление. Единият беше по предмета



означава именно това, да се стремиш да дадеш на студентите максималното. Ако имаше повече като тях, щяхме да сме много по-добре подготвени, което е плюс за всички. За жалост, повечето ни асистенти не са били така отдадени на работата си.

**- Учат ли ви и на старото правило, че половината от лечението е**

работят в тази посока – уважението към пациента. Защото хората идват при теб винаги с проблеми, притеснени, тревожни и не е допустимо да си груб с тях. Такова отношение не им помага. Напълно съм съгласен, че това е може би най-болният въпрос в здравеопазването ни.

**- Много млади лекари виждат бъдещето си**

**в чужбина.**

- Мислил съм доста по този въпрос. Желанието ми е да остана тук. Харесвам си България и ако имам възможност да специализирам тук нещо, което желая, и на място, което е достатъчно добро, бих го направил тук. Същото се отнася и за работата. Но за съжаление, системата в България не е достатъчно добре устроена по отношение на специализациите и невинаги имаме тази възможност. Така че ако не си намеря специализация тук, ще отида в чужбина.

**- Коя семейна черта ще се стремиш да продължиш?**

- Упоритостта. Това е нещо много характерно за нашата фамилия. Мисля, че съм го наследил и доста ми помага в медицината. Мечтая си да бъда много успешен хирург, голямо име в нея, за да може фамилията Шопови да е известна не само с актьорското майсторство, но и в медицината. Искам да бъда по цял ден в операционната, да работя много и да ставам все по-добър.

**- Как в младежката ти среда се коментира българският живот, политиката?**

- По-скоро коментираме хората, които живеят в България, техните принципи и приоритети, менталитет, възпитание, защото според мен оттам идват основно проблемите ни. Не може да си окачваме български знамена на прозореца, а в същото време да си хвърляме през него фасовите и боклука. Този псевдопатриотизъм е нещо, което ме побърква, отблъсква ме. Един много голям човек в една много голяма страна е казал преди години: „Не питай какво ще направи страната ти за теб, а какво ще направиш ти за страната си“. Не може да мрънкаме, че е мръсно и прашно, и да продължаваме да цапаме. Да мрънкаме, че са ни негодни политиците, и да не правим нищо по въпроса. Принципиите, по които живеем, менталитетът ни е много, много сбъркан.

**- Идва ли време поколението ви, отворено към света, без комплекси и носталгии, да стане по-активно и отговорно за страната си?**

- В съвсем близко бъдеще може би не, но се надявам, че в един момент на младите хора и на мен включително ще ни писне достатъчно и ще можем да вземем нещата в свои ръце. Тази работа не чака друг освен нас.





Мирослава КИРИЛОВА

Недостигът на кадри за поредна година се очертава като най-големия проблем на туристическия сектор за летния сезон, който чука на вратата ни.

„Очакваме най-силното лято за туризма ни от 25 години насам, за което не сме подготвени от гледна точка на осигуряването на необходимите кадри. Само в Слънчев бряг се търсят 14 000 сервитьори, камериери, масажисти, шофьори, охрана, мениджъри, рецепционисти, готвачи – въобще цяла армия от специалисти. Истината е, че бедна България успя да подготви прекрасни професионалисти за богатата Западна Европа. Нашите специалисти ги взимат като топъл хляб в Испания, Италия, Германия, Великобритания, Франция, а родните хотелиери са принудени да търсят работна ръка от страни извън Европейския съюз“, обясни за изданието ни Благой Рагин, председател на Българската асоциация на хотелиерите и ресторантьорите.

## Задава се много силен сезон, а разчитаме на кадри от Украйна и Молдова

За първи път това лято българските работодатели могат по-лесно да търсят и наемат сезонни работници от държави извън ЕС. След промените в Закона за трудовата миграция, приети миналата година, вече има възможност чужденци от трети страни да се трудят до 90 дни като сезонни работници у нас за секторите туризъм и селско, горско и рибно стопанство. „Летният сезон у нас е поне 120 дни, 90 дни не са достатъчен период. Ето защо Министерството на туризма работи по въпроса за удължаване на срока на пребиваване на чуждестранни работници у нас като сезонни“, съобщи служебният министър на туризма Стела Балтова.

**„Работодателите от секторите на хотелиерството и ресторантьорството са принудени да погледнат на Изток,**

за да търсят работници. Те са много доволни от украинците, молдовците, македонците. Наемат се активно граждани на Сърбия, Грузия, Армения, Беларус. Това са най-близки до нас

хора, които нямат особена езикова бариера, за да започнат работа в страната. Те знаят и английски и обогатяват туристическите ни продукти. Арменците и грузинците например са перфектни кулинали и някои техни типични ястия са атракция по ресторантите“, каза Благой Рагин. Цели комплекси по морето разчитат на нискоквалифицирана работна ръка от страни извън ЕС. В хотелите по Черноморието работят предимно граждани на Молдова и Украйна.

**Според управителите на агенции за подбор на персонал и организатори на трудови борси,**

с които разговаряхме, към момента от законовата промяна за наемане на сезонни работници от страни извън ЕС се възползват предимно собственици на големи хотели и ресторанти. „Неизгодно излиза на малките хотелиери и ресторантьори да наемат украинци и молдовци например, защото има някои специфични изисквания за работодател. Освен сключен трудов договор и здравна осигуровка на служителя трябва да бъде осигурено подходя-

що жилище до изтичане на срока на договора и не само това. Работодателят е задължен да покрие за своя сметка транспортните разходи от мястото на произход на сезонния работник до работното му място в България и обратно“, обясни за в. „Животът днес“ Ергюл Богова, управител на агенция за подбор на персонал в Бургас. Тя разказа, че

**през последните години работодателите занижават все повече критериите си**

при наем на персонал, само и само да имат работници. „Липсата на опит често не е проблем, стига кандидатът да е мотивиран да работи. При условия на сезонна, а не целогодишна заетост, ненормирано работно време, интензивна работа между 5 и 6 дни седмично и заплати между 600 и 700 лева много български кандидати обаче се отказват и търсят работа в чужбина, особено в страните от ЕС“, каза още Богова.

„Наемането на кадри за летния сезон е в разгара си. Търсят се хора за всякакви позиции – от спасители и рецепционисти до

сервитьори, камериери и готвачи“, каза управителят на „Джоб Тайгър“ Светлозар Петров. В част от обявите например за готвач, рехабилитатор или сервитьор има възрастови ограничения за кандидатите да са до 29 години. Причината е, че работодателите кандидатстват по европейски програми за осигуряването на обучение и заетост за младежи до 29 години, които не работят и не учат.

Експертите са категорични, че за да се спре задълбочаващият се проблем с недостига на кадри, трябва да бъдат взети мерки както от бизнеса, така и от държавата. „Дуалното образование, което осигурява практика на учениците и по-тясна връзка с бизнеса, е отличен начин за подготовка на средни специалисти в бранша“, смята Ергюл Богова. „Работодателите от своя страна трябва да направят всичко възможно, за да задържат вече подготвените кадри с увеличаване на заплатите, добри условия и възможности за кариерно развитие“, каза Велислав Георгиев, служител на фирма за организиране на бригади в САЩ и Великобритания.

## Чужди граждани работят по зимните ни курорти без трудови договори

Украинци и молдовци работят по зимните ни курорти без трудови договори, а работодателите ги представят като обучаващи се. Тази практика е засечена от Главната инспекция по труда по време на масовите проверки в българските курорти през изминалия сезон.

Оказва се, че граждани, най-вече от Украйна и Молдова, се изпращат „за практическо обучение“ по силата на договори между обучаващи организации и партньорски предприятия – в случая хотели и ресторанти. Самите лица пристигат в България с туристически визи и визи за културен обмен и с тях не се сключват трудови договори.

По време на проверките е установено, че обучаваните лица всъщност полагат труд. Те имат работно време, някои от тях поемат нощни смени,

включвани са в работните графици и имат определено възнаграждение. В същото време с тях не са сключени трудови договори за стажуване или обучение, каквито са регламентирани в Кодекса на труда. Контролните органи на инспекцията са установили, че обучаващи организации действат неправомочно като предприятия за осигуряване на временна работа или като фирми посредници, без да са регистрирани като такива в Агенцията по заетостта. Те са получавали определени суми от хотелите и ресторантите, с които са сключили договори за практическо обучение, за всяко изпратено на практика лице. Инспекторите са установили 19 случая, при които граждани от

трети страни са работили без нужното разрешение за достъп до трудовия ни пазар. Общо в 348 предприятия с над 6100 наети са извършени проверки. Резултатите показват, че туризмът продължава да бъде рисков по отношение на спазване изискванията за разпределението на работното време, заплащането на труда и работата без сключен писмен трудов договор. Установени са 131 нарушения по разпределението на работното време, 53 нарушения по заплащането на труда и 44 случая на работа без сключен писмен трудов договор. Издадени са 91 акта за установяване на административно нарушение, съобщиха от Инспекцията по труда.



# Електромобилите все по-категорично отнемат шанса на ауспусите

„Интересът към електромобилите нараства, макар и с не толкова бързи темпове, колкото ни се иска. Миналата година са продадени над 350 електромобила – нови и втора употреба, и очакваме цените им да станат още по-достъпни. В момента хората, които искат да си купят градски електромобил втора ръка, произведен след 2013 г., е добре да предвидят между 10 000 и 20 000 евро. Този диапазон зависи от много фактори – марка, модел на автомобила, оборудване, допълнителни екстри, капацитет на батерията, изминат километраж и т.н.“, обясни за в. „Животът днес“ Камен Василев, член на изпълнителния борд на БАЕПС.

**Новите електромобили от градския клас варират между 30 000 и 35 000 евро.**

Според експерта цените им са по-високи, но в много страни в Европа (Великобритания, Дания, Холандия, Германия, Франция, Люксембург и др.) държавата плаща субсидия при покупката на електрически автомобил и

**Ръстът на закупените електромобили в България през последните години е около 50%, като към края на 2016 г. вече са регистрирани над 800, съобщиха от Българската асоциация електрически превозни средства (БАЕПС).**

за потребителя цената е между 25 000 и 27 000 евро. От БАЕПС като цяло са против субсидиите, защото смятат, че изкривяват пазара. „Но съгласете се, ако в повечето страни има субсидии, а у нас – не, това ще е в ущърб за българските потребители. Тоест трябва да работим за стартирането на програми с ограничен времеви обхват и бройки електромобили, чието закупуване да се субсидира. Говорим и с общини, и с работни групи в различни комисии в тази насока. Бързото формиране на правителство ще спомогне за продължаване на тези разговори и надявам се, за конкретни резултати“, каза Камен Василев. Според него интензивното развитие на електромобилността в Европа и по света не е случайно и е факт, че все повече българи осъзнават ползите от този тип транспорт.

**„Електромобилите са много изгодни за**

**каране в града.**

Имат специален режим тържни-спри и генерират доста по-малък разход от колите с двигател с вътрешно горене. На практика изминаването на 100 километра струва между 2 и 3 лева. Хората, които шофират ежедневно и изминават между 40 и 100 километра например, намаляват значително разходите си с използването на електромобил. Като добавим и безплатното паркиране в синя зона в София и Бургас, нещата от гледна точка на спестяване на средства и комфорт изглеждат още по-добре“, допълни събеседникът ни.

**С повишаване на броя на електромобилите нараства и необходимостта от подходяща инфраструктура.**

В страната вече има над 80 точки за зареждане. Само в

София се планира до две години да се изградят още 80 зарядни станции за екологичните автомобили. Точките за изграждане на зарядната инфраструктура в столицата са определени след допитване до всички над 130 собственици на електромобили в града и съгласуване с електроразпределителното дружество. В ход са проекти за изграждане на зарядни станции и на други места в страната, включително и по магистралите.

Това е шанс да отпаднат основните притеснения на хората, които искат да си купят електромобил, а именно как ще го зареждат, ако нямат гараж. В страните с развита електромобилна индустрия обикновено хората ползват обществени и служебни електрозарядни станции. Добри примери в тази насока вече има и в България.

**Големи търговски вериги откриват на паркингите си зарядни станции като комплимент към своите клиенти,** така че, докато пазаруват, да

заредят колата си. Има и няколко компании, които са монтирали устройства на служебните си паркинги, така че да насърчат използването на електромобили от своите служители.

„Добре е да има зарядни станции, които да са на разположение на гражданите близо до домовете им – между блокове и в жилищните комплекси. За това ще говорим със Столична община и след това и с други за подходящ регламент за инсталиране на зарядни станции по обществени паркинги до жилищни сгради без собствени гаражи“, обобща Камен Василев от БАЕПС.

Организацията настоява за по-стриктен контрол върху вноса и използването на стари и замърсяващи автомобили в България. „Докато имаме стар автопарк, няма как да ограничим вредните емисии от транспорта, които тровят въздуха особено в големите градове. Насърчаването на електромобилността е стъпка към по-чиста, по-зелена и по-запазена околна среда, тъй като електромобилите отделят нулеви емисии въглероден диоксид при употребата им“, допълни Василев.

В началото на март започна продажбата на зарядни станции за електромобили с изцяло българска разработка и производство. Компанията производител „Електромобили БГ“ се надява със своята технология да развие мрежата от точки за зареждане в България и да пробие и на пазарите в Европа. Дружеството стартира и навигационно приложение с местата за зареждане у нас.

**Какви са амбициите на компанията, решихме да попитаме Мартин Хаджистойков, основател на „Електромобили БГ“.**

**– Какви зарядни станции произвеждате, г-н Хаджистойков?**

– В момента произвеждаме и продаваме стандартни зарядни станции с мощност до 22 кВт. Те зареждат между 1 и 5 часа в зависимост от електромобила. Ако зарядните на самите коли са по-маломощни, процесът ще става по-бавно и обратно. Предстои да започнем и изграждането на бързозарядни станции, при които времето за зареждане ще бъде между 20 и 30 минути. Има интерес и към такава инфраструктура, но в момента сме на етап развоен процес.

**– Изцяло българско производство ли са зарядните станции?**

– Абсолютно. Мобилизирахме доста български фирми, направихме собствени компоненти, електроника, управление, всичко е под наш пок-

## Български зарядни станции влизат в конкуренция със западните



рив, така че производството да е изцяло българско и да помагаме на родните пазар и икономика. Истинско предизвикателство е да вдъхновиш екип от български специалисти да създадат някакъв роден продукт, като разработят нещата от нулата. Имаме възможност да работим с различни фирми и да изградим по свой начин технология, която да допринесе за развитието на електромобилната индустрия в България. Производството ни се е съсредоточило върху изграждането на висококачествени зарядни станции, които успешно да се конкурират с произведените например в Западна Европа.

**– Какво трябва да се направи, за да се развие още електромобилността в България?**

– За да се развие този пазар, трябва да има достатъчно голям брой електромобили в България. Трябва да се ограничи вносът на стари коли, които са милиони в страната, защото няколкостотин електромобила са капка в морето. Хубавото е, че в страната все по-масово навлизат електромобилите втора употреба, които са доста достъпни като цена и като последващо използване. С едно зареждане, което излиза между 2 и 4 лева, различните електромобили минават различни разстояния. По-старите, на 5-6 години, изминават до 100-150 километра, като пробегът зависи както от самата машина, така и от начина на шофиране и атмосферните условия. Новите електромобили изминават с едно зареждане между 300 и 350 километра без проблем.

**– Трябва ли държавата да субсидира покупката на електромобили в България?**

– С програмата на Националния доверителен екофонд се случват нещата за администрацията. Сега

започна за втори път тази програма и беше разширена. Има индикации, че следващото правителство ще даде повече подкрепа, но това тепърва ще се разбере. Като цяло в няколко европейски държави властите отпускат около 5000 евро за покупка на нов електромобил. Това е добра мярка, но изкривяваща пазара. В Дания и в Холандия е направено проучване, че в момента, в който субсидиите спрат, продажбите на електромобилите драстично намаляват. Тоест това не е начинът за дълготрайна мотивация на хората да закупуват електромобили. Трябва да се работи повече в посока на по-добра конкуренция, издръжливост на батерията, по-добра инфраструктура, повече производство и оттам да пада цената на електромобила. Да не се налага той да е скъп и да го субсидираме. У нас към момента единственият национален стимул е освобождаването от пътен данък. Има и местни инициативи, например в София и Бургас електромобилите паркират безплатно на синя зона.

Страницата подготви  
Мирослава КИРИЛОВА



Мила ХРИСТОФОРОВА

**Министерството на образованието оповести нови правила за прием в гимназиите. Причината за промените е в това, че за първи път децата завършват основно образование след седми клас. Това е заложено в новия Закон за предучилищното и училищното образование, който бе приет в края на 2015 година и влезе в сила през август миналата година. Съгласно него основното училище се завършва в седми клас, а гимназията се дели на два етапа – до 10. и до 12. клас.**

**З**а първи път приемът в училище след седми клас ще се извършва с точки, а не с оценки по шестобалната система. Училищата могат да изберат различни учебни предмети при образуването на бала за прием след седми клас за всяка отделна паралелка. Разлика може да има дори между две паралелки с един и същи профил в едно и също училище. Става дума само за избора на двата предмета от свидетелството за завършено основно образование, които участват в балообразуването.

Така например в дадена гимназия една от паралелките с профил „чужди езици“ може да класира кандидатите с оценките по български език и литература и по чужд език, а друга – с тези по български език и литература и по история.

**Оценките от свидетелството за основно образование се преобразуват в точки по определена скала.**

При нея отличен (6) се приравнява на 50 точки, много добър (5) – на 39 точки, добър (4) – на 26 точки, а среден (3) е равен на 15 точки. Един кандидат-гимназист може да участва в класирането с максимум 500 точки.

Останалата част от бала се образува от точките, получени на националното външно оценяване. Те могат да се използват по три начина. Според **първия** може да се удвоят резултатите от изпитите по български език и литература и по математика. При **втория**



## Нови правила за прием в гимназиите

се удвоява или резултатът по български, или този по математика, а резултатът от другия предмет се включва само веднъж. Към получения бал се добавя и резултатът от олимпиада или състезание, включено в календара на МОН. Третият вариант е единият от резултатите от националното външно оценяване да бъде утрит, а другият да се използва само веднъж.

**Когато един ученик не се е явил на някой от изпитите от националното външно оценяване,**

в класирането този предмет участва с нула точки. Балът по профил „Чужди езици“ например може да бъде формиран чрез удвояване на двата резултата от външното оценяване плюс точките по два предмета от свидетелството за основно образование. Може обаче балът да се образува чрез утрояване на единия резултат от изпита плюс резултата от втория изпит и точките за два предмета от свидетелството за основно образование.

Държавният план-прием се утвърждава по области до 30 март.

**Тогава на интернет страниците на регионалните управления на образованието се публикува утвър-**

**деният план-прием**

за всички училища в съответната област. Той се обявява и на интернет страницата на съответното училище. До 10 април пък школата трябва да обявят на своите интернет страници как ще образуват бала за съответните паралелки. До 30 април е срокът, в който в балообразуването могат да се нанесат поправки – например ако конкретен работодател е поискал дуално обучение и настоява приемът по него да се извършва с оценките от конкретни предмети.

**Учениците могат да кандидатстват за профилирано обучение по чужди езици, хуманитарни науки,**

обществени науки, икономическо развитие, софтуерни и хардуерни науки, предприемачески, тематически, природни науки, изобразително изкуство, музика и физическо възпитание и спорт.

Кандидатстването за първи път става по два начина – онлайн или на хартия. Децата могат да подават и повече от едно заявление за кандидатстване, като за валидно ще се брои последното. Ако има молби, подадени по електронен път, и такива на хартиен носител, за валидна се смята тази, която е на хартия.

Учениците изписват в заявленията си не само училищата, но и конкретните паралелки, за които кандидатстват.

**Всяка профилирана паралелка и всяка отделна специалност от дадена професия се брой за отделно желание.**

Няма ограничение в броя на желанията, които тийнейджърите могат да изпишат. Дори е желателно те да са повече, за да е сигурно, че децата ще бъдат класирани. От регионалните управления по образованието обаче съветват да не се прекалява със списъка, тъй като в минали години деца са изписвали и по сто желания, а са влизали максимум по 20-о. Нормалното е изписаните желания в заявлението да бъдат около 30.

Важно е учениците да помнят, че се кандидатства със служебните бележки, в които са изписани резултатите им.

**След първото класиране те имат два варианта за избор.**

Първият е да се запишат в училището, в което са класирани. Вторият е само да потвърдят в училището, че са информирани за класирането си, и да участват във второто класиране, без да препоръждат желанията си. Ако и на второ класиране

обаче не са доволни от мястото, където са приети, имат вариант да участват в трето класиране. То обаче крие рискове, тъй като при него децата се борят само за незаетите към момента места. Това означава, че може и да не бъдат приети. При това кандидатстване учениците пренареждат желанията си, като се съобразят с оповестените свободни места от регионалното управление на образованието.

**В предишни години се е случвало ученици с нисък бал неочаквано да бъдат приети във водещи гимназии и обратното –**

деца с висок бал да не успеят да влязат. Затова и експертите в регионалните управления на образованието наричат това класиране „лотарийно“ или „късметлийско“.

Важно е децата да знаят, че дори да не са участвали в националното външно оценяване, пак трябва да подадат заявления за кандидатстване. В такъв случай предметът, по който не са се явили на изпит, се оценява с нула точки. Това означава, че ще бъдат приети в не толкова престижно училище, но при всички положения трябва да кандидатстват.

Учениците, които са били приети в училища по спорт или изкуства в предишни години, също се явяват на изпита. Пред тях обаче има два варианта. Ако не искат да сменят училището, не подават заявления за кандидатстване и просто си остават в него. Ако обаче искат да сменят школото, подават заявления като всички останали свои връстници.

**Изпитът по български език и литература е на 19 май 2017 г., а по математика – на 22 май 2017 г.**

**Датите за провеждане на изпитите за проверка на способностите са: по изобразително изкуство – 02.06.2017 г., по музика – 05.06.2017 г., и по физическо възпитание и спорт – 31.05-01.06.2017 г. Документи за прием се подават между 16 и 22 юни 2017 г.**





Нели ПИГУЛЕВА

# Румънска художничка избра Русе за първата си изложба

● Ада Хааг е изучавала тайните на сакралната геометрия в Тайланд

**За да покаже за първи път пред публика съкровите си рисунки мандали, младата румънска художничка Ада Хааг избра не родния Брашов, не Букурещ, където живее, а Русе! Магичните цветни изображения на различни състояния на вътрешния мир са подредени в русенското заведение „Джинджър“, което от зимата стопанисват собствениците на култовото „Приатели“ на кея.**

Ада Хааг е родена в наситения с много история, с много чар и много потайности румънски град Брашов в полите на Карпатите. Изучавала е живописните техники на рисуването с маслени бои. Висшето си образование получава по специалността Декорация и вътрешен дизайн в... Банкок! В столицата на далечен Тайланд я отвежда нейната страст към пътуванията, желанието да се запознае в дълбочина със специфичните източни философски и арт течения и практики, а също и да събере артефакти, които да добави като източници на ново вдъхновение за своите художествени увлечения. В Банкок Ада изучава също и сакрална геометрия, символите на езотериката, алтернативна медицина, постига начините за проникване във висшата образност. Натрупала нови и различни впечатления и знания, тя се завръща в

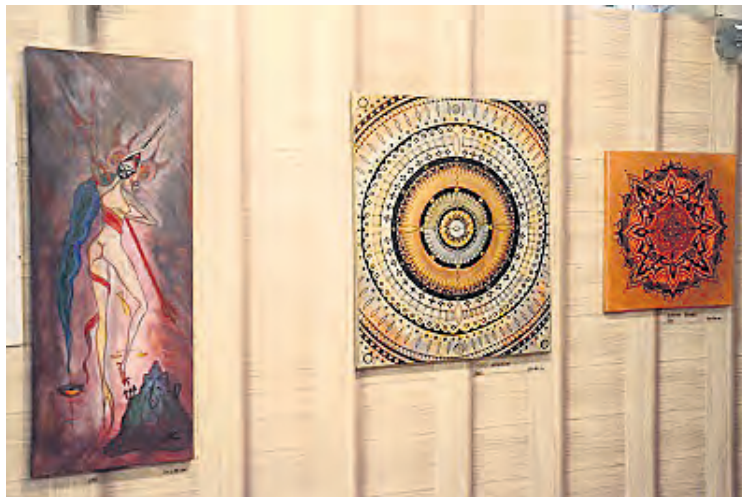
Европа – и там познатите реалии и арт провокации вече „звучат“ за нея на друга честота, обогатена от източното знание.

„Мандалите са моят начин да изразя това, което виждам по време на медитациите“, разказва младата румънка. И обяснява защо избира тъкмо в България да представи за първи път своите творби. „България е мястото, където се чувствам много хармонично, тук получавам вдъхновение“,



казва Ада Хааг. И показва двойната мандала – две картини, които тя нарича „сестри“. На едната е изобразена розетата от първата българска столица Плиска, а другата е реплика на великия румънски художник Константин Бранкуши и на неговата „Масата на мълчанието“.

Ада Хааг чувства енергиите на България като много близки и важни за нея и за творчеството ѝ – неслучайно от седем години най-близкият ѝ човек е българинът Емил Тончев. Той е завършил право в Букурещ и от студентските си години се познава с Георги Василски, който тогава беше кореспондент на БНР в румънската столица. Затова сега, когато ударил часът да се реди премиерната изложба на Ада в Русе, Емил потърсил радиожурналиста Василски. За да се съберат толкова различни и толкова съзвучни дарби и таланти на мандала-празника на Ада Хааг в Русе.



## Въстанието на Петър и Асен възкресява величието на България

В сборника „Великите Асеновци“ са събрани текстовете от Международната научна конференция, проведена в чест на 830-ата годишнина от въстанието на Петър и Асен.

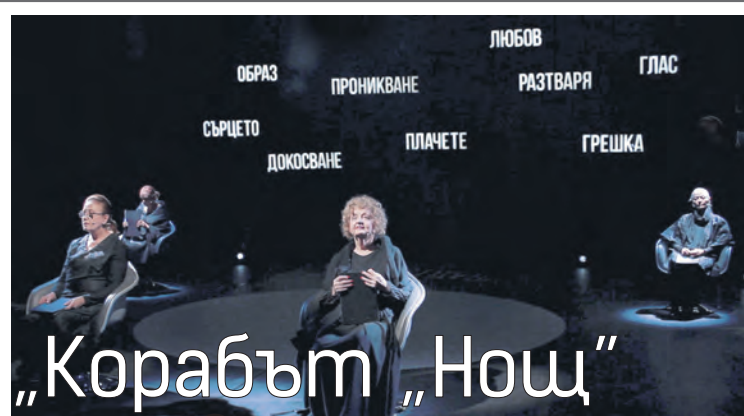
Проф. д-р Пламен Павлов, академик при БАН, който е един от тримата съставители, споделя: „Ние, днешните българи, трябва да знаем, че въстанието на Петър и Асен не е било нещо регионално, станало във Велико Търново, а е голямо национално събитие. Тогава, след близо два века чуждо владичество, се възкресява българската държава. Въстанието е направено със собствените сили на българите, нещо, което до голяма степен за нас е непонятно – и това се дължи на гения на Петър и Асен. Имали сме двама владетели, които днес са забравени във вечерните проверки, но и двамата са велики военачалници, които превръщат забравената от Бога и царя византийска провинция във велика сила, и то само за 25 години. При това при несравнимо по-тежки условия от днешните. Братята Петър и Асен и техните съратници успяват, макар и в много тежка обстановка, с цената на немалка вътрешна съпротива.



Знае се, че Петър и Асен, както и Калоян, стават жертви на вътрешни заговори и раздори, но те връщат България отново на картата на Европа, и то като велика сила. Велика сила, която е способна да разгроми западната рицарска армия, непобедима до този момент“.

Текстовете в сборника обхващат периода от XII до XIV век на Второто българско царство, тъй като династията на Асеновци управлява през цялото време. Шишмановците също са клонка на Асеновци, но разбира се, акцентът е върху първите Асеновци. Затова проф. Павлов предлага заглавието да бъде „Великите Асеновци“.

Авторските материали в книгата са новаторски и основно са свързани с историята, археологията и изкуството на епохата – от 1185 година до края на XIII век, като има такива и за XIV век, и за по-късно време. Един от акцентите в сборника е археологията на старата столица, и то с определен фокус върху крепостта Трапезица.



## „Корабът „Нош“ се завръща в Театър „Азарян“

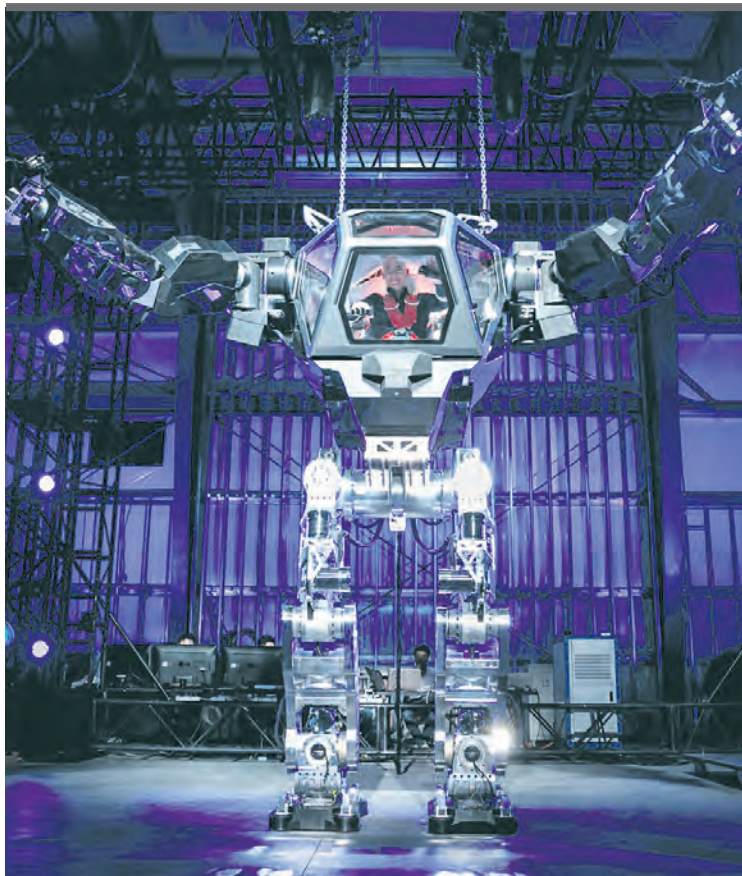
Четири знаменити актриси управляват този кораб, това са любимките на публиката Татяна Лолова, Цветана Манева, Петя Силянова и Пламена Гетова. Режисьорът Стилиан Петров събира за пръв път на една сцена това „каре аса“. Като повод за актьорската им среща е избрал текстовете на Маргьорит Дюрас – една от най-знаковите фигури на френската литература.

Историята на „Корабът „Нош“ разказва за дългогодишните телефонни разговори между двама души, които се влюбват един в друг, но никога не се срещат. Самата Дюрас твърди, че сюжетът е истинска история, разказана ѝ от близък приятел. Изследователи на творчеството на писателката обаче откриват и автобиографични съвпадения.

Според постановчика Стилиан Петров: „Има глас в текста, който разказва истории. Пищещ глас, който търси думи, места, енергия, ерогенни зони, нови сезони в природата и човека. Плачещ глас. Глас, който те гледа в сърцето. Глас, който сънува, който тъгува на глас еротичния сън на човека. Кой е този глас? Откъде идва? Не знам. Не знам нищо – любимият отговор на Дюрас“.

Сценографията е на Венелин Шурелов, текстът е преведен от Мария Георгиева и Албена Стамболова, костюмите са на Елица Георгиева, а музиката е от Иван Шопов.





## Шефът на Amazon демонстрира гигантски робот

В последно време все повече разработки и технологии, които доскоро можеха да се видят само във филмите с фантастична тематика, стават част от живота на съвременния човек. И хората стигат до извода, че тези творци са толкова прозорливи, че техните видения за бъдещето вдъхват учениците да създават иновации, за които по-рано не можеше и да се мисли. Но докато едни мислят, други действат.

Неотдавна основателят и днешен ръководител на компанията Amazon Джеф Безос лично демонстрира четириметров човекоподобен робот

Method-2. Да стане изпитател на изумителния изкуствен интелект на Безос му се е удала възможност по време на конференцията в сферата на роботехниката, машинното обучение и усвояването на Космоса MARS.

Управлението на робота се осъществява с помощта на два манипулатора, които съвсем точно повтарят движенията на ръцете на оператора, намиращ се в кабината. Отстрани всичко изглежда толкова футуристично, че приликата с кадри от фантастичен филм наистина е невероятна. Същото отбеляза и самият Джеф Безос,

който възкликна: „Защо ли се чувствам точно като Сигорни Уивър?“. Шефът на Amazon има предвид героинята на Уивър Елн Рипли от филма „Пришълецът“.

Самият робот Method-2, произведен от южнокорейската компания Hankook Mirae, е бил показан още през декември 2016 г. Височината му е 4 метра, а тежи около 1,5 тона. Дизайнът е на Виталий Булгаков, който е създател на моделите за култовия филм „Призрак в доспехи“, а и на много други фантастични ленти.

## Създадоха тъкан, сама определяща дебелината си

Изглежда, в близкото бъдеще няма да ни се налага да гадаем как да се обличаме според прогнозата, за да не ни е прекалено студено или топло.

Естествено, много по-удобно ще бъде, ако дрехата ни сама променя свойствата си в зависимост от температурата на въздуха. И това вече е факт. Група американски изследователи от стартиращата компания Otherlab създадоха тъкан именно с такава цел. Тя може да променя дебелината си, без да използва проводници или захранващи устройства.

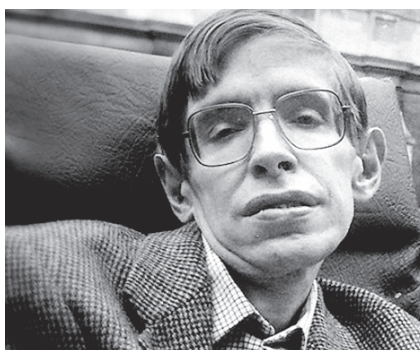
Otherlab работи по поръчка на Агенцията за иновативни изследвания на САЩ в областта на енергетиката в рамките на проекта „Адаптиращи се към температурата материали“ -Thermally Adaptive Materials, или съкратено TAM. Новият тип тъкан се състои от няколко слоя, в чийто състав има материали с различни свойства. По този начин всеки



слой реагира различно на промените в температурата на окръжаващата среда. Някои от тях при охлаждане се свиват, поради което в тъканта се образуват гънки, а между слоевете се появяват своеобразни въздушни джобове, които са добри изолатори. Други слоеве при нагряване се разширяват и тъканта се изглажда, ставайки

плоска.

Може да се каже, че създаването на свръхтехнологични дрехи е доста модна тенденция напоследък. Много компании работят в областта на термоизолиращите тъкани. През септември миналата година инженери от Станфордския университет съобщиха, че са получили тъкан от порест полиетилен. Тя може да регулира топлината на човешкото тяло, регулирайки по този начин топлообмена. Наскоро учени съобщиха още, че са създали дреха от графен. Какво предстои, тепърва ще видим, но факт е, че гардероба ни го чакат сериозни промени.



## Стивън Хокинг се готви за Космоса

Професор Стивън Хокинг, един от най-известните в света астрофизици, заяви, че ще пътува в Космоса. Той ще осъществи пътешествието си благодарение на групата Virgin. Още през 2015 г. нейният основател сър Ричард Брансън каза, че някога ще може да качи Хокинг при звездите. Той сподели, че предложението му е предизвикано от голямото уважение и възхищение, които изпитва към астрофизика. „Професор Стивън Хокинг е един от тези хора, от които се възхищавам повече от всички в света, неоспорим гений, който ни отвори очите за чудесата на Вселената, при това оставайки добър и възхитителен човек. Той е единственият, на когото бих дал безплатен билет за Virgin Galactic. И той ще полети с нас като Future Astronaut (бъдещ астронавт), ако здравето му позволи“, каза Брансън.

На 75 години Хокинг няма да бъде най-възрастният астронавт (тази чест принадлежи на Джон Глен, който полетя в Космоса на 77 години), но ще бъде първият човек, отправил се в Космоса с диагнозата амиотрофична латерална склероза (ALS), известна още като болестта на Лу Гериг. Обикновено хората с това заболяване не преживяват повече от пет години след диагностицирането ѝ. За първи път тя е открита при Хокинг, когато е бил на 21 години, и той не е очаквал, че ще доживее 25-ия си рожден ден. 50 години по-късно той възнамерява да покори Космоса. Това, естествено, е рисковано мероприятие, особено за хора със здравословни проблеми. Очаквайки събитието, Хокинг споделя, че не му е минавало през ума, че ще му се удаде такава възможност, и веднага се е съгласил. Той отбелязва още, че с нетърпение очаква полета в Космоса, сравнявайки го с радостта от раждането на трите му деца.

Вече свикнахме да виждаме върху опаковките на хранителните продукти означения „Без ГМО“, „Не съдържа глутен“, „Екологично чист“ и т.н. Напълно възможно е обаче в близко бъдеще върху месните продукти да срещнем надписа: „При изготвянето на това месо не е пострадало нито едно животно“. Такава заявка са дали учениците от американската компания Memphis Meats, които съвсем наскоро получили месо от пиле и патица в лабораторни условия. При това наистина без нито едно хвъркато да се раздели с живота. Ако оставим настрана всички етични съображения като жестоко отношение към животните, тяхното присъствие на трапезата ни оказва изключително негативно въздействие върху околната среда. Животните, чийто брой никак не е малък, се нуждаят от грижи, за тяхното отглеждане се изразходва огромно количество фураж, който от своя страна изисква употребата на торове, тровещи почвата и водите. Да не говорим за „приноса“ на животновъдството в глобалните

## Отгледаха месо в епруветка



климатични промени. Затова и създаването на изкуствено месо съвсем не е толкова налудничав идея, колкото изглежда на пръв поглед. Новата технология предлага използването на мускулни клетки за култивиране на месо в голям обем. Този процес е близък до клонира-

нето на клетъчни култури, но самите изследователи от Memphis Meats го сравняват с пивоварството. След отделянето на клетъчната култура тя се посява в специална среда, съдържаща всички необходими хранителни вещества. Самият „растеж“ на месото става в огромни бъчви, където се поддържат определени налягане и температура. Основателят на компанията Ума Валети споделя: „Ние представихме блюдо от изкуствено месо на пиле и патица. Това е исторически момент. Пиле и патица ядат хора от най-различни култури, но отглеждането им създава огромни проблеми за околната среда и не е ефективно. Освен това успяхме да получим и полуфабрикат на фрикадели, отделяйки съставки в клетките на мускулна тъкан на крави. Искаме да произведем вкусно и нескъпо изкуствено месо“.



Около една пета от турските избиратели още се колебаят как и дали да гласуват на конституционния референдум, който президентът Реджеп Ердоган вижда като средство да централизира цялата власт в Турция в ръцете си. Общо имащите право на глас са 56 милиона души. 4 милиона са в чужбина, половината от тях - в Европа. Вотът им е от изключителна важност за резултата, тъй като според социолозите той засега върви към паритет на „за“ и „против“.



# 10 милиона гласоподаватели държат съдбата на Турция в ръцете си

Подобни бяха нагласите на турските избиратели и през 2014 година. Тогава се проведеха първите в страната преки избори за президент. Ердоган ги спечели, но далеч от убедително – с подкрепата на 52% от гласувалите.

Близко 3 години по-късно факторите, които ще определят резултата от новото изпитание пред урните, са драматично различни.

**Турция е в извънредно положение след опита за преврат миналото лято.**

Десетки хиляди са в арестите по обвинения във връзки с нарочения за организатор на метежа ислямски проповедник Фетуллах Гюлен. Сред тях има 150 журналисти и десетки кюрдски политици, включително двамата лидери на третата сила в парламента – Демокра-

тичната партия на народите.

Противно на конституцията, в която се закле през 2014-а, Ердоган загърбва задължението да бъде политически неутрален и лично води кампанията за увеличаване на правомощията му. Той всекидневен пропагандира на митингите си, че който е против него, подкрепя тероризма.

**Сред обвинените в това престъпление са и европейските лидери,**

чиито страни дръзнаха да възпрепятстват пренасянето на вътрешните турски разделения и напрежение сред гастарбайтерските общности на територията на техните държави. Ердоган не се посвени да определи Германия и Холандия като нацистки държави. И с това даде поредния повод за заключения, че под негово ръководство Турция къса с аспирациите си да се при-

соедини някога към Европейския съюз.

В Турция референдумът ще се проведе на 16 април, но

**гастарбайтерите могат да гласуват още от 27 март и ще имат тази възможност до 9 април.**

В България са определени три дати – 7, 8 и 9 април.

Вотът в Германия, където турските избиратели са най-много – 1,4 млн., започна от първия ден на определения период. И според местните медии властите в Анкара са успели да внесат раздор сред тази общност. А сред част от нея и страх. Федералната прокуратура обяви, че разследва противозаконен турски шпионаж в Германия срещу нарочени за поддръжници на Гюлен.

Както и серия от оплаквания за натиск да се гласува за Ердоган.

Подобни разследвания има в още поне 4 европейски държави, като в Швеция дори беше публикувано доказателство. По радиото беше пуснат запис на телефонен разговор на турски агент с имигрант от Турция, в който след поредица закани се дава обещанието: „Ако помогнеш на държавата, държавата ще помогне на теб“.

*Това стана ясно горедолу по времето, когато Ердоган публично обвини България, че оказвала натиск върху етническото си турско население точно преди парламентарните ни избори. А в същото време, без да си дава много зор да се прикрива, подкрепяше определена партия в българския вот, включително чрез агитация.*

## В ЧУЖДАТА ПРЕСА

**TIME**

Русия иска да задържи Украйна в

своята орбита, защото да отстъпи тази страна на Запада значи да изпита поредното унижение от веригата оскърбителни събития, случили се след Студената война. Но Русия не може да атакува останалата Украйна, защото значителните загуби за руската армия напълно могат да лишат президента Владимир Путин от вътрешна поддръжка. А и разходите за окупация на Украйна с нейното 42-милионно население не са по джоба на Москва. Вместо това Путин поддържа нестабилността на украинската територия, принуждавайки правителството на тази страна да даде на самопровъзгласилата се република и съответно на Кремъл право на вето върху външната и търговската политика на Украйна.

## Bloomberg

Независимо че проведените в неделя протестни акции се оказаха относително неголеми в сравнение с демонстрациите през 2011-2012 г., когато хората протестираха срещу фалсификациите на резултатите от парламентарните избори и когато по улиците излезе множество от млади руснаци, те послужиха като гръмогласен упрек по адрес на Путин с неговия репресивен подход на управление. В течение на повече от 10 години той игнорира принципите на диктатурата на закона, за да обогати своите съюзници и да накаже опонентите – и този подход се процеждаше надолу по бюрократичната йерархия, подривайки основите на предприемачеството и ограничавайки възможностите на бъдещото поколение.

## DIE ZEIT

Според допитването най-щастливите хора в света живеят в Европа. Най-добрите за живеене градове се намират в Европа. Най-доброто здравеопазване е в Европа. Именно в Европа се намират повечето компании, чиито ценни книжа се търгуват на борсата. Именно Европа представят повечето олимпийски шампиони. До неотдавна на Европа не й достигаше само едно: увереност в себе си.

Уморена, стара, износена – ето такава представа имаха повечето европейци за своя континент. Уморена, стара, износена – така звучеше в повечето речи, посветени на Европейския съюз. Но откакто от другата страна на Атлантика на власт дойде Доналд Тръмп и много от това, което по-рано се асоциираше със САЩ – от правова държава до свободна търговия, се оказа под въпрос, в Европа също някоя неща се промениха. От момента, в който националисти и популисти заплашват собствените европейски ценности, растат и силите, които им противостоят.

# Пълни права за имигриращите до 2019 г. от ЕС във Великобритания?

Мей категорично го обвързва с правата на британските граждани, които са се установили в страни - членки на ЕС. Но Европарламентът, който също настоява за „равнопоставие, реципрочност, симетрия и липса на дискриминация“, видя в британския подход знак, че съдбата на имигрантите от ЕС ще зависи от решаването на други спорни въпроси. Като например британския достъп до единния европейски пазар след 2019 г.

В писмото си Мей декларира, че ще се опита да постигне възможно най-доброто споразумение за всички във Великобритания. Включително 3,2 млн. европейци, „за които тази страна е вече дом“. Тя не споменава конкретно нито правото на пребиваване, нито на труд, нито на социални придобивки.

Последвалите „уточняващи“ сигнали от британското правителство бяха разнопосочни. Говорител на „Даунингстрий“ 10 даде да се разбере, че тепърва ще става ясно дали европейците, пристигащи във Великобритания след съдбовната дата 29 март 2017 г., ще бъдат третирани като вече устано-

**В писмото, с което официално задейства процедурата по Брекзит, британската премиерка Тереза Мей знаково пропусна да отбележи каквато и да било дата, след която имигрантите от ЕС ще загубят всякакви трудови и социални права. Както се оказа обаче, този приоритетен и за двете страни в преговорите за бъдещите отношения между Лондон и съюза въпрос вече се превърна в разменна монета.**

вилите се там. А финансовият министър Филип Хамънд увери, че Лондон щял да си изпълнява задълженията в двете години до същинския Брекзит.

Междувременно от континента проехтяха първите предупредителни залпове. „ЕС ще е твърд по отношение на правата на своите граждани във Великобритания“, заяви главният европреговарящ Мишел Барние. ЕП пък заплаши да наложи вето върху евентуалното споразумение за бъдещите британско-европейски отношения, ако Лондон отреже правата на европейците, които се установят там през следващите 2 години.

Лидери на парламентарни групи в ЕП разкритикуваха за пореден път британското правителство – че поставяйки

под съмнение задълженията на страната му, докато все още е в ЕС, не е „приятелски“ ход в началото на „делото за развод“.

Вероятно заради това усещане европарламентаристите, а и Еврокомисията заявиха, че бъдещото търговско споразумение между съюза и Великобритания, което поне на този етап изглежда най-важно за Лондон, не може дори да бъде обсъждано, докато той фактически напусне ЕС. Мишена очевидно са 60-те милиарда евро, които Великобритания се е ангажирала, но не е ясно дали ще внесе по европроекти, част от които дори след 2019 г.

Страницата подготви  
Добрин СТЕФАНОВ



**С акад.  
Григор Велев  
разговаря  
Румен  
Леонидов**



**Акад. Григор Велев**

**Акад. Велев, БСП проевропейска партия ли е, или е готова да ни поведе към Евразия?**

- Ще започна отговора си по-отдалече. Известно е, че БКП през ноември 1989 г. имаше 956 000 членове. Веднага след това членската ѝ маса се раздели на три потока: ортодоксални комунисти – консерватори, които основаха т. нар. Българска социалистическа партия, БСП. Вторият поток бе съставен от либерални комунисти – демократи, които масово навлязоха в новоучредените демократични политически партии и движения, някои бяха внедрени, други – по собствено желание. Третата част се оформи от разкаляни се членове, влезли в нея по различни причини – едни по принуда, втори с чисто кариеристични подбуди. Мнозинството от тези хора не се записваха в други партии заради опасението си да не повторят грешката с досегашното си партийно членство. Въпреки това те епизодично подкрепят ту опозиционните партии, ту БСП.

**- През 1990 г. ортодоксалната група промени името от БКП в БСП, но какво не промениха?**

- Те подмениха устава на БКП с нов, който запазва основните принципи на стария комунистически устав. Ръководството на БСП под път и над път декларира, че са правоприменици на 125-годишната история на БКП и номерират конгресите на БСП като продължение на тези на БКП... Основната част от членовете на префасонираната партия включва почти цялата партийна номенклатура, която активно управляваше България в продължение на 43 г. и създаде „комунистическата каста“.

**- Тоест БСП не премина през очаквания нравствен катарзис?**

- Фактите говорят точно за това. Те например не споменават за националното

# Избирателите предпочетоха Европа пред Евразия

предателство на БКП, която в ролята си на „агентурна партия“ на Коминтерна, обслужваща интересите най-вече на СССР, през 1924 г. взема решение на Витошката си конференция да разкъса нацията ни на четири части – на българска, добруджанска, македонска и тракийска. И по-нататък да се формират четири български държави в угода на комунистическите партии на Югославия, Гърция и Румъния. Не сме чули досега какво мислят изредилите се няколко ръководства на БСП за съгласието на БКП Вардарска Македония, тази изконна част от българската нация, да се откъсне от българското национално землище и да се създаде „македонски език“ и „македонска нация“. Нещо повече – БКП насилствено македонизира почти 200 000 българи в Пиринския край, като изби стотици заслужили дейци на ВМОРО и ВМРО.

**- Това е доказано национално предателство, но не си спомням БСП да се е разграничила от нейните съпартийни предци...**

- Не само не се разграничи, но и никъде не споменава, че основателят на БСП (тесни социалисти) Димитър Благоев скандално обявява в Народното събрание, че не е българин, а славо-македонец. Той обявява войните за национално обединение за империалистически, рожби на българската буржоазия, и се изказва срещу Съединението. Тази част от историята на БКП се потулва с надеждата да бъде забравена. С поведението си Благоев доказва, че БСП (т.с.) е всичко друго, но не и българска партия.

**- А в по-близък исторически план как стоят нещата?**

- Ръководството на БСП и до ден днешен продължава с хвалбите на тоталитарния режим, този „филм“ го прожектира и преди тези избори, въпреки че българският народ през онези 43 години бе подложен на тотална денационализация и русификация.

Публична тайна е, че извършителите на политическия преврат в БКП през 1989 г. обявиха новата си цел – не построяването на комунизма, а „преназначават другарите номенклатурни комунисти в господа капиталисти“. И ги обезпечиха с безотчетни пари под формата на безлихвени кредити, а тези кредити не се върнаха, защото банките изгоряха по време на хиперинфлацията. Така се създадоха условия за възникването на бандата на

днешните „олигарси“ – бивши комунисти. Нека не забравяме, че за да стане побезболезнен и незабележим този процес, ДС, която действаше в сянка, създаде „феномена на мутрите“, който чрез своите рожби СИК, ВИС и др. въведе криминалния терор сред българското общество.

Но комунистическите манипулации не спряха дотук. За да заслужат званието си „капиталисти“, те разиграха истинска икономическа вакханалия в страната. Чрез своята агентура в СДС, където на ключови места се оказаха комунистиче-демократи, те започнаха изпълнението на пъклен план за разграбване на стопанството на България чрез т. нар. масова приватизация. Чрез този криминален акт, облечен в псевдозаконова форма, се даде възможност на българските мутри-олигарси да започнат нечуван грабеж. Ние помним времето, когато активистите на БКП викаха до преграждане, че са ликвидирали безработицата в България, а верните кадри на същата партия създадоха огромната безработица и тласнаха и читавата част от икономика ни в бездната на тоталната разруха. При тази обстановка прекръстените комунисти не споменават нито дума, че всички създадени от БСП правителства след 1989 г. се провалиха.

**- Обаче председателят на БСП изкара два мандата като държавен глава...**

- Да, благодарение на политическата носталгия на ортодоксалните комунисти от БСП и с помощта на гласовете на спотаилите се бивши партийци. Уплашени от дивия капитализъм и реставрацията на буржоазния режим, те доведоха до избор за президент на България председателя на БСП Георги Първанов. Това стана възможно и благодарение на политическия провал на псевдodemократите от СДС. Но със своето бездействие и през двата си мандата президентът Първанов остана в съзнанието на българите като „фикус“, събиращ прах

и запълващ свободното стайно пространство. И само благодарение на натиска от международните и вътрешните политически обстоятелства и особено на авторитета на министър-председателя Симеон Сакскобургготски България по негово време бе приета в ЕС и НАТО. И толкова. При всички следващи избори авторитетът на БСП падаше.

**- Но на току-що премиерните парламентарни избори БСП възкръсна...**

- Да, в политическата действителност на България се случват и чудеса. Партията на бившите комунисти бе оглавена от г-жа Корнелия Нинова. Тя е участвала в правителството на СДС на Иван Костов като зам.-министър. Дали е била член на СДС, или е обслужвала СДС по поръчка на БСП, вече няма значение. Но след провала на Костов тя излезе тихо и внимателно, по търлци, на политическата сцена.

Истина е, че тя можа да се внедри в БСП и бързо да проникне в парламентарната група на партията. И се превърна в основното островърхо оръжие на заспалата част от парламентарната група от щатни представители на БСП. Талантът си е талант. За кратко време г-жа Нинова успя да надхитри консервативните сили на ортодоксалните комунисти в БСП. И обедини младите в партията, включително и деца на партийната каста на БКП. В резултат на това тя успешно подмени представителите на „старата партийна гвардия“ с техните внуци, които гледат по-адекватно на настъпващите промени, но те не са забравили на кого са наследници. За да бъде възприета като водач, другарката Нинова притъпи острата бдителност на консерваторите и поднесе цветя на гроба на Тодор Живков. Така направи реверанс към консерваторите и демонстрира своеобразен знак за запазване на приемствеността.

**- Помогна ли развзтото от нея знаме на русофилството и невъздържаните**

**и критики към ръководителите на ЕС?**

- Разбира се, г-жа Нинова има политически усет. Тя първо посети Москва и прие консултантите на специалистите по българските работи, и реши да издигне кандидатурата на един безспорен български генерал, като го спечели за каузата на БСП. И му организира мощна подкрепа в изборите чрез своята партия и движението на русофилите в България. Тази победа ѝ даде виртуални криле и вяра, че победата на парламентарните избори ѝ е в кърпа вързана. Да, ама не. Вярно, че проведе тежка предизборна кампания, в която главен прицел бяха корупцията, ниският стандарт на живота и неизпълнени обещания на ГЕРБ и най-вече на нейния лидер. Но голяма част от тези обвинения за кратко време бяха опровергани с факти. Независимо от допуснатите грешки в нейната кампания тя успя да утрои изборния си резултат.

**- Защо все пак БСП не успя да спечели тези избори?**

- Защото г-жа Нинова разигра политическата си кампания с помощта на големия брой олигарси, които към момента на изборите заемат ръководни постове в нейната партия. Оказа се, че тя не знае кои са милионерите в редиците на БСП... Тогава каква социална партия ще ръководи, когато партията на бедните се оглавява от милионери? Очевидно госпожата е забравила, че „Сит на гладен не вярва“. И още нещо – по време на кампанията тя допусна непростим гаф: обяви, че демокрацията ни е отнела много неща. Какви? Диктатурата, репресиите към несъгласните, свободата на словото или свободата да живееш, където пожелаеш, софийското жителство или нещо друго? И въпреки всичко БСП спечели 80 места в парламента.





# Българинът е такъв живуч, той от всяко положение ще изплува



Размисли на писателката Вера Мутафчиева (1929 - 2009)

**Би могло да изброим немалко от ненаучените от нас уроци от родната история, но не съм убедена в ползата от такъв списък. Подвежда ви класическата сентенция „Историята е учителка на народите“. Крилата, но пуста фраза. Човекът разбива само от бой, от беднотия, а не от уроци.**

Нима жестоките поражения от Балканските войни са ни спрели да не повторим идиотските си грешки през Първата световна война? Там дори не е била необходима памет – повторението се е състояло едва подир две години. Нека допуснем, че нормалният човек – някой редник или жена му с пет деца и реквизиран волски впряг – е запаметил кошмара от жертви и разгром. Че какво е зависело от него?! Да протестира или дезертира, а? Резултатът: затвор, разстрел.

Иначе казано: и да работи акълът на поданика, ще угроби нацията му отсъствието на акъл у ония, дето се самонаричат политически елит. Доказателство: само две десетилетия по-късно пак елитът, макар персонално различен, ни е вкарал в трета национална катастрофа по чертежа на втората.

**Боя се, но не мога да отстъпя от убеждението си, че поуците от историята не работят.**

Успокойте се, това се отнася не само до българското минало, а и съвсем сегашно; то е потвърдено от световната история. Пример: Първата световна война и последиците от нея. Става дума за неприемливата за човешкия разум петгодишна касапница, съсипала континента и народите му. Неизбежен завършек – въстания, революции. Този път темен мотор са неимоверно изстрадалите маси, тласкани от надеждата, че трябва нещо да се промени. Към по-добро, естествено.

Какво следва от вдъхновените им, яростни усилия? Авторитаризми, тоталитаризми, тероризми, многолетни вътрешни войни, геноцид, холокост и всички оттенъци на социалното зло, похабило битието на европейските поколения.

Тук историята все още премълчава или дори тъмно мълчи заради съображенията в ход и в полза на международното положение изобщо. За какви уроци ще си приказваме?!

**Всъщност уроци има – те промениха хората, при- нудиха ги сами да изра-**

**ботват вижданията си, да стигат до изводи.**

Шемените викове „Промяна!!!“ доведоха до чувствителни промени: произволен растеж на данъчното бреме и цените на живота, до прозрачното за всекиго вече разграбване не само на националните ресурси, но и на територията ни. Че туй ако не е промяна! Дали наистина нашият нов стар елит не си вярва, че при „все по-нататъшното“, както се изразяваше Т. Ж., населението ни ще издържи предстоящата зима? То бива оптимизъм, ама пък толкоз чак...

Във всяка нация има слоеве на интелект и душевност, предпочитания към дадена идея или различен вкус. Чертите от националния характер – скептицизмът, мързелът, завистта, съм откривала, но не съвсем по правило. И къде ги доказателствата, че те характеризират тъкмо нас? И дали по света не ходят милиони хора със същите неприятни черти? Бездруго ги има. По тази причина категорично избягвам да опиша качествата и недостатъците „на българина“. Българин няма, има разни българи.

**Българите сме имали гражданско общество само по турско време.**

Срути ли се мостът на селото, хората се събират и кой с каквото може, помага да го поправят. А сега чета, че дошли холандски ученици на бригада да ремонтират покрива на училището в Кнежа. Че няма ли 20 български мъже в туй градче да се хванат да свършат работата?! И това няма нищо общо с жизнения стандарт. Въобще аз се дразня от цялото безпомощно оплакване, окайване, че „никога не сме живели по-зле“. „Никога“, подчертавам тази дума. Говоря за големия процент от нацията, не за интелигентния кръг, който може да направи аналогия, сравнение, да стигне до извод. Няколко пъти дори съм се карала в трамвая и съм питала: докъде ви стига акълът в миналото, та ще ми говорите за „никога“ и за „винаги“? Защото последното поколение и хабер си няма за всекидневните огорчения и компромиси при социализма.

Чудила съм се тези деца вкъщи нямали ли са майки, баби да им раз-

казват какво е било. Мълчало се е. И съм питала такива родители защо са мълчали. От страх, казват. А, не, викам, не е било от страх, от срам е било. Не може да разкажеш на детето си за всички унижения и несгоди, за това какъв мизерник си бил. Ами че то няма да те има вече за родител, ще те смята за едно нищо.

Това премълчаване аз го помня по себе си. Аз никога не разказах на децата си какво е преживяло например нашето семейство. Е, намериха се доброжелатели да им го разкажат и за тях беше истински шок. Тъй че нещата си имат и сериозно психологическо обяснение. Как се живее, ако всеки ден признаваш поражението си?

**Да видим кога българите най-после ще се уплашат от себе си.**

Защото нашето нещастие все иде отвън. Саморефлексия нямаме. И наистина е виновно турското робство. Така са ни оставили да правим каквото си искаме! Няма го тук момента на дисциплината. Аз, като бивш марксист, пък и сега донякъде такъв, съм била много възхитена, че в България не е имало феодализъм. Уви! Защото тогава хората са се учили на ум и разум, на спестовност, на труд, на уважение, на страх. На дисциплина. Тук това го няма. Тук ти си дете на природата и толкоз. Самозадоволяващо се стопанство – това сме ние. Тодор Живков затова ще остане незабравим, защото успя да влезе в стереотипа на българското национално съзнание.

**Българинът гледа да му е сгодно. Слава богу, че сме малко!**

Защото представяте ли си, ако имаше не 8 милиона, а 80 милиона българи? Щяхме да взривим планетата. И ще ставаме все по-малко. Защото българинът, като излезе от България, той веднага забравя, че е българин. И навсякъде, където отидат, идеално се вписват и не щат да чуят за България.

На мен много ми е смешно: в нашите посолства има специални аташета да агитират българите за репатриране. Ние нали всичко тук решаваме, като увеличаваме административната. Щом някъде нещо куца, викаме: „Ооо, сега ще направим комисия, комитет!“, държавни чиновници назначаваме, неуволняеми. Акъл – море... Но не сме чак толкова за окайване, не. Първо, българинът е такъв живуч, той от всяко положение ще изплува. Никак не се боя за българина – ни тукашния, ни задграничния. Ние знаем как се минава между капките. Както вие казвате – да мушморочим. Имаме го това. И след като сме сведени дотам да мушморочим, така да бъде! Е, какво сега, няма като Раймонда Диен да легнем на релсите, пардон!

**Това е тя, стратегията на**

**малките нации.**

Историята е важна. Историята върши работа. Някои трафарети от историческото развитие работят и до днес. Например да си евреин. Това са хора с много дълбока история, със способност да се справят с всякакви нови ситуации. Като помислите какво е висяло над главите на евреите през вековете – от Израел към Египет, от Египет към Магреб, от Магреб към Испания, след това обратно – от Испания към Магреб, от Магреб към Египет, от Египет към Близкия изток – всичко това е въпрос на придобиван опит. Приспособяване към различни ситуации.

А ние какво? Ние като сме клекнали тука и понеже земята мека, и понеже топло – къде ги нашите мореплаватели, търговци? Толкова ни е било сгодно, че е нямало нужда да ходим никъде. Затова историята е важна: трябва да убеди хората, че без зор не става. И в това, което сега пиша, дано успея да обясня, че

**нашето нещастие е в леснотията. Без зор прокопсия няма.**

И като сме си избрали да нямаме зор, няма да имаме и прокопсия. Искаме да ни е сигурно, да не нагазваме Черно море, щото ще си наморим чорапете, дето викаше баба ми. И май такива ще си останем, защото това с леснотията ни било е прекалено дълго.

Едно от малкото неща, в които безрезервно вярвам, е, че и отделният човек, и народите не могат да прекратят напред и да подобрят съдбата си, ако не се напънат. Българският народ е надсмогнал над много неща в миналото си – над чужда власт и нищета, над културна изостаналост и духовна тъмнота. Той и днес ще надсмогне над малкотията, преходите и кризите. Стига да се запретне и разбере, че бъдещето му зависи само и единствено от самия него. Никой няма да дойде да ни помогне и да направи живота ни по-хубав! Че кому сме чак толкова мили, моля ви се? А и защо? Няма такова нещо като исторически нещастен жребий за дадена страна или регион. Ние сме си го втъпчили и се жалваме от участта си...

**Много свикнахме да се вайкаме и окайваме.**

Малко сме на чет, трудна ни е била съдбата, виновно ни е географското положение, че сме нация на кръстопът. И швейцарци, и холандци, и австрийци, и датчани все са малки нации. Но са се справили със съдбата си и сега ги облажаваме. Ама помисляме ли какво са изстрадали и изстрадват хората от онзи, Третия свят, който аз наричам Първи? Защото там е възникнал първият човек, там са се зародили цивилизацията и културата. И ми се струва, че там човечеството е по-умно и дори по-човечно някак.





**Владислава ГАЛЕВА,**  
юрист

**Често при откриване на наследство, т.е. при смъртта на наследодател, възниква форма на собственост, наречена съсобственост, когато повече от едно лице има наследствено право**

**върху определен имот или съвкупност от имоти. При тази ситуация се налага договаряне между наследниците с цел всеки да получи справедлива и реална (а не идеална) част от вещите (имотите) в наследството.**

**За да се постигне реално разделяне, се извършва делба между съсобствениците.**

**Съществуват два вида делба: доброволна и съдебна.**

#### 1. Доброволна делба

Според формата на извършване тя може да бъде:

■ Обикновен договор (в писмен вид и нотариално заверен) за доброволно разпределяне на реалните дялове. Текстът се изготвя от самите съсобственици, от техен адвокат или от нотариуса. Тук ключовото условие е наследниците да са се споразумели по разделянето на наследството и всички да са съгласни с това споразумение. Това е най-бързият, лесен и евтин начин за разделяне на едно наследство. Представят се следните документи: удостоверение за смъртта на наследодателя; удостоверение за наследници на починалия; документ, че имотите, които ще се делят, са собственост на наследодателя; удостоверение за данъчна оценка на недвижимите имоти; скица или

удостоверение, че имотите са делими; утвърден архитектурен план, установяващ реалното разделяне например на жилището. Когато в делбата участват недееспособни (напр. малолетни наследници) или отсъстващи, се иска разрешение на Районния съд. Имайте предвид, че делбата е изцяло нищожна, когато е извършена без участие на някой от сънаследниците или когато в делбата е включен чужд имот и т. н. Делбата трябва да отговаря на изискванията за действителност на юридическите актове. Договорът се вписва в съответната служба по вписванията.

■ Съдебна спогодба-делба: договор с елемент на съдебен акт.

Съдът одобрява делбата, след като извърши проверка за спазване на всички изисквания за нейната валидност. Такъв договор може да бъде унищожен в предвидените от закона случаи - например при измама.

#### 2. Съдебна делба

До нея обикновено се стига, ако липсва разби-

# Наследство не се погасява по давност

рателство между наследниците как да разделят помежду си наследените имоти. Съдебно дело за делба може да предизвика всеки сънаследник, като

#### Особености при неделими имоти

Неделими са тези вещи, които не могат реално да бъдат разделе-

щения и площи, на които следва да отговаря то, а именно: най-малко едно жилищно помещение, кухня, тоалетна, баня и поне едно складово помещение във или извън него.

#### Какво е решението при неделими имоти

Когато недвижим имот, предмет на делба, е неподделяем и съделителите не могат да се споразумеят взаимно, отново се стига до съдебна делба.

Една вещь може да е неподделяема по своето естество (напр. автомобил) или по своето предназначение (общите части на сграда в етажна собственост), или поради императивна забрана на закона.

Не подлежи на делба между съсобствениците дворот на жилищен блок.

Принципът е, че общите части не могат да се делят. Дяловете на отделните собственици са съразмерни на съотношенията между стойностите на отделните обекти, които те притежават.

При сгради, в които етажите или части от етажите принадлежат на различни собственици, общи са земята, върху която е построена сградата, прилежаща част от парцела, основите на сградата, външните стени, плочите, стълбите, площадките, покривът, стените между таванските и избените помещения, външните входни врати на сградата и тези към избените и таванските помещения, главните линии на всички видове инсталации и централните им уредби, асансьорите и всичко, което е за общо ползване.

При много собственици на неделими наследствени вещи/имоти, ако те не могат да се споразумеят как да ги използват, решението е да продадат имота и да се разделят средствата от продажбата съобразно дяловете си. Законът предвижда възможност имотът да се предложи за купуване първо на наследника с най-голям дял, след това на останалите по реда на дяловете им, а накрая – на свободна продажба.



подаде в Районния съд молба с приложени към нея документи. Наследство не се погасява по давност. Например, ако с наследствен имот се разпорежда еднолично братът, докато сестра му живее в чужбина, при нейното завръщане, независимо след колко години, тя има право да поиска и да получи своя дял от наследството. В случай че братът откаже, сестрата може да потърси правата си с иск пред съда и със сигурност ще получи права върху своя дял, ако наистина е наследник.

ни, без да загубят значителна част от стойността си. Делба не може да бъде упражнена в случаите, забранени от закона или при невъзможност поради естеството и предназначението на вещта.

По закон един имот е неделим, когато не е достатъчна съответната площ за образуването на два или повече самостоятелни обекта. Например – ако един парцел се наследява от двама наследници и те искат да го поделят реално, този парцел трябва да има достатъчно площ, за да се образуват два самостоятелни парцела с отделни входи, с възможност за хранване с ток, вода и канализация, т.е. да отговарят на нормите на Закона за устройство на територията. Има разпоредби на нормативни актове, които не допускат реално разделяне на някои имоти. Например не е възможна делба на общите части при етажна собственост в една жилищна сграда или пък на съсобствена сграда или жилище, ако за образуването на реални части няма одобрен архитектурен проект.

Тъй като много често става въпрос за делба на жилище, то трябва да бъде разделено така, че всяка една обособена част да има задължителните поме-

## КОНСУЛТАЦИЯ

да продължи да работя. Въпросът ми е длъжна ли съм да подавам молба за пенсиониране и може ли директорът да ме пенсионира по своя инициатива, без да вземе моето съгласие.

**Въпрос:** Казвам се Мария Н. от София. Наближавам възрастта, в която имам право да се пенсионирам, имам и изискуемия трудов стаж. Но ако зависи само от мен, искам

може да прекрати трудовото си правоотношение без предизвестие, когато е придобил право на пенсия за осигурителен стаж и възраст. Моят съвет е да говорите с работодателя, за да разберете неговите намерения и да му изложите своите аргументи в полза на оставането Ви на работа. Той не е длъжен да Ви пенсионира, ако прецени, че сте от полза за работата.

Съществува и възможност, при която можете да се пенсионира и да продължите да работите при същия или при друг работодател.

**Отговор:** Не сте длъжна да подавате молба за пенсиониране. Но имайте предвид, че работодателят може да прекрати трудовия договор на работник или служител, който е изпълнил изискуемите стаж и възраст за пенсиониране. Това може да стане, като работодателят отправи писмено предизвестие от 30 дни (предизвестията може да е с по-дълъг срок, но не повече от 3 месеца) при придобиване право на пенсия за осигурителен стаж и възраст, както и при навършване на 65-годишна възраст - за професори, доценти и доктори на науките. От своя страна работникът или служителът



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ



## Повече за психичните заболявания

И до момента невежеството и „първично-то отхвърляне“ са водещи в обществено-то възприемане на хората с психични заболявания. Кой са най-разпространените митове за психично болните и каква е истината ще прочетете **на стр. 22**

## Капаните на предиабета

Докато за диабета и усложненията му е доста писано, то за предиабета се говори много малко. А той може да продължава понякога 10 и повече години, докато прогресира неусетно в диабет. Какви са оплакванията, профилактиката и лечението на предиабета **на стр. 24**

## Теглото съсипе ставите



Наднорменото тегло задължително се свързва с различни заболявания, но често се забравя за една много сериозна последица от затлъстяването – риска от появата на остеоартроза, който в тези случаи нараства четири пъти. Подробности **на стр. 25**

## Кога стресът няма шанс

Смята се, че хроничният стрес е пусков механизъм за развитието на редица болестни състояния – артериална хипертония, проблеми на сърдечносъдовата, храносмилателната и вегетативната нервна система и пр. Според специалистите обаче голяма роля при справяне със стреса има храненето. Какво трябва да бъде то **на стр. 27**

Новият тенис сезон на открито отново ще започне с „Амбинор къп“, който ще се проведе от 4 до 9 април в София. 14-ото издание на турнира, организиран от „Екофарм“ ЕООД и Тенис клуб „Левски“, ще събере рекорден брой участници – 67 състезатели от 28 клуба. Причината според организаторите е в небивалия интерес към тениса, който се забелязва из цялата страна. Благодарение на него възникват все нови и нови тенис клубове и непрекъснато нараства броят на младите, които търсят спортна изява.

Само в този турнир – „Амбинор къп“, тенис надеждите на България получават рядката възможност да излязат на червените кортове срещу по-опитните си батковци. И да премерят сили (по мъжки) срещу най-известните ни ракети, които винаги участват, ако нямат други ангажменти, в първия за годината пролетен турнир на открито.

Точно такава е била идеята на д-р Петър Велев, собственик на „Екофарм“ ЕООД, когато преди повече от десет години е решил да постави началото на „Амбинор къп“.

Турнирът е замислен да покаже приемствеността между поколенията в тениса, като младите застанат лице в лице срещу големите имена, за да се опърлят в битките, за да получат нагледни уроци, в които да участват като равни.

Идеята от мимолетна мечта се превръща в осъществена реалност, когато среща разбиране и открива съидейници в лицето на Явор Цаков и Димитър Войнов, и двамата от ръководството на ТК „Левски“. Затова и този път, както винаги досега, кортовете на този софийски клуб, намиращи се в Борисовата градина, ще бъдат домакини на традиционния турнир. И петте корта са прецизно подготвени още през март да посрещнат многобройните участници.

## Рекорден брой тенисисти събира „Амбинор къп“



От ляво надясно Явор Цаков, д-р Петър Велев и Димитър Войнов

По-голямата част от тазгодишните състезатели са на възраст от 16 до 18 години,

като те ще имат възможност да се пробват срещу бившите национали Илия Кушев и Ивайло Трайков, с което ще натрупат безценен опит. Ще припомним, че 36-годишният Кушев е шампион в първото издание на турнира през 2005 г., както и през 2014 г., и още два пъти е стигал до финала. А 38-годишният Трайков също има две титли – през 2009 и 2010 г. И двамата признават, че поддържат спортно дълголетие и отлична форма благодарение на препаратите „Амбинор“, който не е стимулант, а напълно безвредно средство за тонизиране и бързо физическо възстановяване.

Тазгодишният турнир за мъже ще има нов лидер,

защото в надпреварата няма да участва последният победител Цветан Михов. Ще пропусне турнира и многократният шампион Тихомир Грозданов, който по същото време има ангажменти с националния отбор за Купа „Дейвис“. Тото, както е популярен сред тенис средите у нас, е безспорният рекордьор на „Амбинор къп“ – той има пет спечелени титли и четири загубени финала!

В основната схема от 24 тенисисти влизат 15 състезатели според мястото си в ранглистата, а

към тях ще се присъединят и осем души от квалификациите, както и получилият „уайлд кард“ Владислав Каражов, държавен вице-шампион в зала за юноши до 16 години.

Поставен под номер 1 ще бъде

Калоян

Димитров,

който има точки за световната ранглиста. Сред поставените ще бъдат и новите държавни шампиони в зала Александър Донски (мъже) и Златан Палазов (юноши до 18 години).

Главен съдия на турнира е Милена Коцева, а всеки ден след 17 ч. на сайта на ТК „Левски“ ще бъде качвана актуална информация за резултатите от всички проведени срещи.

Наградният фонд е 2500 лв., като шампионът освен 1000 лв. получава купа и пълен комплект ампули „Амбинор“. Другият финалист взема 500 лв., а техните двама подгласници – по 250 лв.

Организаторите са помислили и за онези, които ще се класират от 5 до 8 място, те ще получат като поощрение по 125 лв.

И инфо за желаещите да наблюдават квалификациите – те започват на 4 април от 9 ч., продължават на 5 април, а полуфиналите са от 11 ч. на 8 април, събота. Финалът е на другия ден, в неделя, и започва също в 11 ч. (ЖД)

**AMBINOR ENERGY**

аргинин, аспартам, магнезий, биотин, витамин В6

ПРЕЗАРЕДИ С АМБИНОР ЕНЕРДЖИ

ВЕЧЕ В НОВА ОПАКОВКА И ПОДОБЕН СЪСТАВ

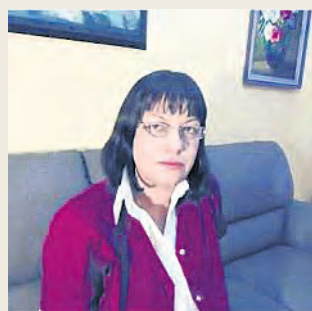
Само 2 ампули дневно

ЕС©PHARM

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



# АКО БОЛИ КОЛЯНОТО, ПРОБЛЕМЪТ МОЖЕ ДА Е В КРЪСТА



Д-р Дора ИВАНОВА,  
физиотерапевтичен  
център „Вита“, Бургас

При нас, както и в повечето звена по физиотерапия, помощ търсят обикновено страдащите от ставни заболявания – предимно гонартроза (на коляното), коксартроза (на тазобедрената става). Напоследък също забележимо зачестиха пациентите с дискови хернии – най-вече в областта на поясния отдел и в областта на шията.

В момента един от факторите за обостряне на заболяванията в ремисия е променливото и по-влажно време през пролетта. Това, че в последните години с оплаквания, типични за 45-50-годишните, идват все по-млади хора, си

обяснявам на първо място с обездвижването. Въпреки че имам активно спортуващи пациенти, които също са с такива проблеми. Мисля си, че може би и начинът на хранене има значение.

**Забелязвам, че дори и при**

**физически активните много често се получават блокажи**

в областта на лумбосакралния отдел, в областта на прешлените и когато те не се освободят навреме, състоянието става по-



сериозно. Тези блокажи се проявяват с болка, но се случва нерядко да протичат безсимптомно или с лека болка. Болката невинаги се усеща точно в кръста, понякога може да се усети в коляното, в глезена, да има изтръпване на ходилото и тогава пациентите са изненадани, че проблемът им не е примерно в коляното, а в кръста. Защото нервите в лумбосакралния дял захранват долните крайници и когато има някакво притискане на нервните коренчета, идва болката. Имала съм пациенти, които продължително време страдат от болка в коляното, а се оказва, че проблемът е в кръста. Примерно при болка в глезена и ходилото винаги трябва да се смене добра анамнеза и да се диференцира по кое време се появява болката, как започва, има ли промени в ходилото и т.н.

**Ако проблемът е в самата става, болката идва при натоварването ѝ.**

И самият характер на болката също може да е ориентир за причината - при неврологичните заболявания тя е пареща, съпроводена с изтръпване. Но най-сигурната диагностика може да се направи със скенер, ядрено-магнитен резонанс, електромиография, за да се установи къде е първоизточникът на болката и да се лекува точно той. Например доста често при проб-

лем с шийните прешлени болката се усеща в рамото. И ако лекуваме рамото, няма да постигнем голям успех. Много по-результатно е лечението, когато знаем точно мястото, което води до болезнените усещания. Така че при всички случаи добрата диагноза е условие за успешно физиотерапевтично лечение. Разбира се, макар и малобройни, но има пациенти, които не се повлияват от средствата на физикалната терапия.

**Вече сред нашите методи е и високо-енергиен лазер, който действа силно обезболяващо**

и противовъзпалително, има бърз ефект при ставни и неврологични заболявания. Аз комбинирам лазер и акупунктура плюс скенер в областта на болката. Много резултатна е също текара терапията, която представлява високочестотни токове, които проникват в дълбочина и правят нещо като лимфен дренаж. Има много добро противовъзпалително действие, по време на самата процедура се усеща леко затопляне, това е т. нар. ендогенна топлина в дълбочина, която облекчава чувствително болката.

При гонартрозата, която е много разпространена сред по-възрастните, най-результатни са средно-честотният ток, интерферентният ток, лазер терапията, текара те-

рапията. В същото време е важно да се правят упражнения за укрепване на мускулатурата.

**Препоръчвам да се взимат и хранителни добавки за подобряване на състоянието на хрущяла – такава добавка е „Хондро-сейв“.**

Когато дойдат пациенти със средна и умерена болка, които не са взимали нестероидни противовъзпалителни средства, препоръчвам 2 пъти на ден по една таблетка „Долорен“ – той овладява бързо оплакванията и се понася добре.

Този препарат е подходящ, независимо дали болката е причинена от остро или хронично състояние. Правилото е, че колкото по-скоро се е появила болката, толкова по-бързо се повлиява. При хронична болка, за да се усети ефектът, препаратът трябва да се приема 5-6 дни. Някои пациенти, при които болката е хронична, приемат „Долорен“ инцидентно – когато болката е по-силна.

При проблеми в кръста и изобщо в областта на гръбначния стълб се препоръчва умерено ходене, но не бягане. Ако работата на пациента изисква да е седнал продължително време, аз го съветвам на половин час да става, да ходи, да се раздвижи.

## ДОЛОРЕН

Ibuprofen



Долорен е ефективен при:

- Главоболие
- 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:

**ESOPHARM**

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



# ЕКИПНОСТТА Е ОСНОВНАТА МИ ЦЕЛ

● С доц. д-р Валерия Хаджийска  
разговаря Галина Спасова

Доц. д-р Валерия Хаджийска ръководи Клиниката по нуклеарна медицина на УМБАЛ „Александровска“, най-голямото в тази област високотехнологично звено у нас. Само на 34 години е, но научната ѝ кариера под ръководството на проф. Ирена Костадинова е забележително бърза – тя е основен автор и съавтор на 55 труда. Специализирала е в Белгия, Австрия, Чехия, където придобива основни теоретични и практически умения в използването на радионуклеидите в конвенционалната нуклеарна медицина, позитронно-емисионната томография. За читателите на „Животът днес“ доц. Хаджийска обяснява приложението на т.нар. PET скенер, към който биват насочвани предимно онкологично болни от цялата страна:

Тази апаратура не се използва за поставяне на диагноза, това се прави с други образни методи. Предназначението ѝ е предимно за определяне на стадия на заболяването, доколко то се е разпространило, защото това определя следващия терапевтичен подход – дали пациентът да бъде подложен на локално лечение, например хирургия или лъчетерапия, или пък трябва да получи системно лечение. На второ място, PET скенерът се използва за определяне на ефекта от терапията или пък в нейния ход с оглед промяна.

**- Можем ли да кажем, че вече пътят от лекуващия лекар до вашата клиника е проправен, без излишно забавяне?**

- Да, клиниката работи от 6 години. В началото беше трудно, защото за колегите все още методът беше непознат. Сега част от тях са вече доста добре запознати с индикациите за изследванията с PET скенера – защото трябва да се знае, че не всички пациенти с онкологични заболявания подлежат на изследвания с този апарат. И това е преценка, която се прави внимателно както от изпращащия специалист, така и от нас. Някои карциноми не се изследват с радиофармацевтика – например на простатата, диференцирания карцином на щитовидната жлеза, някои вискодиференцирани невроендокринни тумори не подлежат на изследване с този метод. Той не е чувствителен за тях и няма да даде никаква информация. Това също се знае от повечето специалисти. В някои случаи тази апаратура може да промени до 30% хода на следващата терапия или да спести ненужна оперативна интервенция. Обаче след операция пациентите не подлежат веднага на изследване, защото може да има фалшиво позитивни резултати – трябва да се изчакат поне два месеца. Същото е и за лъчетерапията, след нея трябва да минат три месеца.

**- Имат ли реално достъп до изследванията всички, на които те могат да са от полза?**

- За година броят на пациентите при нас се увеличи двойно. Това се дължи първо на влизането в действие на новия циклотрон, който позволява изследване на повече пациенти за деня, организирахме добре работата си, преминахме на двусменен режим и така постигнахме по-

висока продуктивност на клиниката като цяло. И мога смело да кажа, че вече нямаме листа на чакащите, каквато имахме преди година – тогава се чакаше около 3 месеца, сега – не повече от 10 дни. Листата е силно скъсена, а работим с пациенти от цяла България. Това е голям успех.

Освен това провеждаме иновативни протоколи на изследването, защото това е единствената клиника, в която то се прави съчетано с допълнително интравенозно контрастиране. Това допринася много за по-качествена диагноза и покачва значително специфичността на изследването. Разработили сме собствен протокол за това как трябва да се прилага интравенозният контраст и го преценяваме при пациенти с определени локализации на заболяването.

**- Кои постижения ви радват, удовлетворяват?**

- Горди сме с това, че постигнахме висока колаборативност с хирургичните клиники и благодарение на добрата организация успяваме да поемем и техните пациенти, за да имат съвсем точна представа за състоянието им преди операцията. Например, ако има карцином на дебелото черво и ние видим и метастази в черния дроб, те могат да бъдат премахнати едновременно. Горди сме с прилагането на нов метод при костна болест вследствие на карцином на простатата, имаме вече един такъв излекуван пациент. За щастие, той се повлия много добре от лечението, обаче то е скъпо, за момента касата не го покрива и пациентите трябва да си плащат. След този позитивен, окуражаващ резултат ми се иска да приложим лечението на повече хора, да видим и оценим ефекта – защото при всеки то протича субективно.

Нашата клиника получава средства в рамките на проект по линия на Международната атомна агенция за над 1 млн. лева, спечелен е преди две години. Ще бъде изградена нова радиохимична лаборатория, в която ще се произвеждат радиофармацевтици за пациенти с карцином на простатната жлеза. Реализацията на този проект ще започне през следващата година.

**- Какво Ви помага и мотивира, освен че харесвате много работата си?**

- Най-важни са хората – млади, кадри хора, с които да се работи



добре в екип. За тях аз мога да направя много, по линия на проекта, за който споменах – могат да специализират в чуждестранни клиники, да им съдействам за изграждане и в научен, и в чисто практически план. Това, на което залагам и бих работила най-упорито, е създаване на екип от мислещи хора.

**„Горди сме с това, че постигнахме висока колаборативност с хирургичните клиники и благодарение на добрата организация успяваме да поемем и техните пациенти, за да имат съвсем точна представа за състоянието им преди операцията“**

Почти 90% от хората в нашата клиника са млади, за разлика от предишни години интересът се повишава видимо. Явно клиницистите вече виждат каква е ползата от новите методи, които прилагаме. Това е най-бързоразвиващата се специалност от образната диагностика, повишава се интересът от страна на младите колеги, при нас има трима специалисти. И не само лекари – в нашата специалност са ангажирани и много други медицински направления като химия, медицинска физика, рентгенови лаборанти също. Не мога да се оплача от липса на млади, мотивирани хора, но пак казвам – сработването, екипността в работата ми е основната цел. Сега сме 26 души – доста редуциран състав – по икономически съображения трябва с минимален екип да се върши максимален обем работа.

**- Имате удивително устремна кариера като лекар, а и вече като администратор, тя със сигурност има висока лична цена.**

- До миналата година не усещах цената – всичко правех с удоволствие, с желание. Но откакто от година насам се сблъсках с голямата отговорност и като ръководител, това ми донесе доста напрежение, нерви, на които явно още не съм обръгнала. Не съм свикнала и преживявам, когато се сблъскам с човешката лошотия, подмолност, и това много ме тормози. Но предполагам, че ще свикна, винаги вървя към решаване на проблема с добро, не се отчайвам. Търся подкрепата на по-знаещи и по-опитни от

мен хора, за щастие, в болницата има достатъчно такива колеги. Те ми подават ръка, получавам съвети и продължавам напред. Благодарна съм, че хората ми гласуваха доверие, защото без подкрепата им не мога да вървя напред, няма начин. Не съм сама, имам гръб и се чувствам подкрепена и в клиниката, и в болницата. Защото на тази възраст, когато си сам, е извънредно трудно. Мисля, че ако сме здрави, бих могла да се справя с всичко. Детето ми е на почти 4 години и постоянно ме гризе съвестта, че не му отделям достатъчно внимание и време. Опитвам се да наваксам и да му посветя всяка свободна минута, да рисуваме заедно, да смятаме.

**- Каква е целта, която сега преследвате?**

- Поставила съм си като основна цел въвеждането на тази нова диагностика, за която споменах, в България. Защото в момента пациентите ходят в чужбина и плащат скъпо. Дори в момента като национален консултант подготвям документ на пациент, който кандидатства за такова изследване от нашата каса в чужбина. Това е належащо, тези пациенти остават недодиагностицирани тук. Защото създаването на такава лаборатория е скъпо удоволствие – апаратура, кадри. Сега, когато имаме пари по линия на този проект, до голяма степен се доближаваме до целта – създаване на лаборатория за производство на маркирани с галий 68 радиофармацевтици за диагностика. Защото в момента радиофармацевтиктът, с който работим, не лови простатен карцином и невроендокринни тумори и се налага пациентите да ходят в чужбина. Тези, които не могат да си го позволят, дълго време са объркани, защото при простатния карцином възвръщането на болестта се хваща чрез покачването на туморния маркер. Но той е лабораторен показател, а причината за покачването му не може да се открие. И пациентите чакат, докато причината не се появи и да може вече да се установи със скенер и костна сцинтиграфия. Но има метод, който много по-рано може да улови тази причина и по-рано да се приложи адекватно лечение.

Като всяка новост, ще мине време, докато стане рутинна практика. Трябва да се изработи механизъмът, защото това е производство, със съответния качествен контрол, доста сложно е. Аз съм навлязла доста в материята и ме е яд, защото, участвайки в онкологична комисия, ми се иска да го имаме този метод и да го предложим за подходящия пациент. Вярвам в този проект.





**Когато говорим за обезболяване, започваме с пред-анестезиологична консултация. Тя е първият контакт между пациента и анестезиолога, пише в социалната платформа за здраве CredoWeb д-р Георги Симеонов, специалист анестезиолог и началник на Отделението по анестезиология и интензивно лечение в МБАЛ „Вита“.**

## ПРЕДИ ОПЕРАЦИЯ ОБСЪЖДАМЕ С ПАЦИЕНТА КОЯ Е НАЙ-ПОДХОДЯЩАТА УПОЙКА

**П**о време на тази консултация имаме възможност да спечелим доверието на пациента, като същевременно получим и пълна информация за неговото здравословно състояние. Дава се подробна информация за самата анестезия, какво да очаква пациентът и какъв режим да спазва преди и след операцията.

### Режим преди анестезия

При всички планови операции пациентът не трябва да приема течности 4 часа преди интервенцията, както и никакво ядене 6 часа по-рано. Нужно е да се вземат придружаващите лекарства, които приема пациентът - за кръвно и за диабет например. Те трябва да се приемат с една глътка вода дори и сутринта преди операцията.

### Съвременните видове упойки

Анестезиите се разделят на общи, регионални и локални (местни). Може да има и комбинация между тях. Пациентът остава буден при локалните и регионалните анестезии.

Друга част от общото обезболяване е седацията. Тя също е част от процедурите, които извършва анестезиологичният екип. Това е състояние, в което пациентът не е под обща анестезия, но е леко приспан и успокоен.

### Обща анестезия

Общите анестезии са няколко вида в зависимост от самата упойка. Те биват венозни - когато упойката се вкарва венозно, инхалационни - когато пациентът вдишва анестетика, и комбинирани. Преди операцията с пациента се обсъждат видовете анестезии и кои са най-подходящи за конкретния проблем. След това от него се взема информирано съгласие.

### Спинална и епидурална упойка

Спиналната упойка е регионална анестезия. Тя се прилага при раждане със секцио и др. При нея имаме обезболяване от гръдните сегменти надолу. Епидуралната упойка най-често се прави в лумбалния сегмент - зоната на кръста, и се използва и за обезболяване на нормалното раждане.

### Странични ефекти от поставяне на упойка

Най-често имаме падане на кръвното налягане, което може да повлияе и върху дишането. Всички анестетици (общи и регионални) имат ефект върху кръвното налягане и могат да го понижат или повишат. Най-често понижаването на кръвното се получава след спинална или епидурална анестезия и затова се използват специални медикаменти, които да го повишат.

Всички анестетици и обезболяващи средства създават чувство за замаяност и за световъртеж. Затова е напълно противопоказно да се шофира и да се приема алкохол след обща анестезия дори когато е била кратковременна и пациентът е изписан веднага. Могат да настъпят евентуално и някои усложнения, свързани с пункциране на гръбначния стълб, увреждане на нерви и др. В България честотата на подобни проблеми е съотносима със световната тенденция и е сравнително ниска.

Възможно е и да се появят проблеми с пикочния мехур. При спинална или епидурална анестезия имаме ефект и върху моториката на пикочния мехур. Тогава частично и временно се нарушава неговата дейност, тъй като му влияе локалният анестетик. При по-дълги интервенции е добре да се постави временен уретрален катетър, за да може мехурът да се изпразва.

**Още статии четете в профила на МБАЛ „Вита“ в [credoweb.bg](http://credoweb.bg).**

## ПОСТОЯННИ ПРОФИЛАКТИЧНИ КАРДИОЛОГИЧНИ ПРЕГЛЕДИ В УМБАЛ „АЛЕКСАНДРОВСКА“

Клиниката по кардиология в УМБАЛ „Александровска“ ще прилага нов модел за индивидуална медицина. Това стана ясно при откриването на експертен център за обучение, развитие и подобряване на диагностиката и лечението на пациенти със сърдечни заболявания, съобщава здравната мрежа CredoWeb.

Ръководителят на клиниката доц. Добрин Василев обясни, че става въпрос за база на организацията HISPA. Това е неправителствена организация в Централна и Източна Европа за навременна профилактика, диагностика, лечение и проследяване на хора с повишен сърдечносъдов риск, а също и на пациенти с по-сложни сърдечносъдови проблеми, обясни съзателят ѝ проф. Небойша Ташич.

Доц. Василев заяви, че идеята на новосъздадения център е пациентите да могат всеки ден да разчитат на внимание и грижа. Лекарите в клиниката ще преминат обучения за прилагането на алгоритми за индивидуален подход към болните. Клиниката ще предлага профилактични прегледи всеки ден в определени часове. Пациентите, които имат нужда от лечение, ще попълват въпросник, с който ще се определя тежестта на заболяването и степента на риска от сърдечносъдов инцидент.

Целта на HISPA е да намали честотата на инсултите и инфарктите, обясни проф. Ташич. Информацията за пациентите от всички страни се обединява в електронни регистри, разделени по групи: за диабетици, за деца с артериална хипертония, за пациенти с инфаркт, с предсърдно мъждене и др., което позволява да се анализират здравният статус и поведението на високорисковите групи.

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

Хранителна добавка

# Podagrol

## Esopharm

- Уникален продукт – без аналог на пазара
- Ефективен при подагрични кризи и при хронична подагра
- Може да се приема продължително време
- Може да се комбинира с други средства и методи за лечение на подагра
- Безвреден, нетоксичен, без странични ефекти, без противопоказания
- Може да се приема от диабетици



**Kanku за пиене 50 ml**

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



## ПЛАТФОРМАТА

# Проф. Боряна Слънчева: ПРИ НЕДОНОСЕНИТЕ ДЕЦА ВАКСИНИТЕ СА ОЩЕ ПО-ВАЖНИ

**Проф. Слънчева, подлежат ли недоносените деца на редовни имунизации? Има ли някаква специфика за поставянето на ваксини при тях?**

- При недоносените деца не само че не трябва да се пропуска ваксина, а напротив - имунизациите трябва да се правят в пълен обем и максимално рано! Става дума за изключително рискована група деца. Те не получават антитела от майките си както доносените бебета. Причината е, че преминаването на антителата от майка към бебе става в последния триместър на бременността. Нивото на майчините имуноглобулини, носители на нейните антитела, е много по-малко при недоносените деца, отколкото при доносените. Именно тези антитела защитават новороденото в първите месеци от заболявания, които майката е преболедувала. Ако тя е била ваксинирана, бебето ще получи известна защита и от антителата, образувани при имунизацията.

Имунната система при недоносените е изключително незряла. Те имат и доста заболявания, които също водят до рискови моменти. Вероятно затова сред хората битува страх, че когато бебето е недоносено, е по-добре да се изчака с ваксинацията. Категорично искам да заявя, че този страх е необоснован!

**// В инструкциите на нашия имунизационен календар е посочено, че имунизациите при недоносените деца започват след 2 месеца коригирана възраст – т.е. от термина. Това е някакъв компромис, защото в чужбина недоносените деца получават своите ваксини не към коригирана, а към реална възраст.**

Деца, които са родени в чужбина, се изписват от родилното с направени всички ваксини, които трябва да бъдат включени за доносените деца. В България на практика ваксинирането на недоносените деца става по преценка на личния лекар и извън всякакъв контрол според мен. Наблюденията показват, че при някои деца отсрочването е до 6 месеца. Ако бебето има хрема или някакво заболяване, имунизациите се отлагат още във времето.

В родилните домове се правят ваксини срещу туберкулоза (БЦЖ) и срещу хепатит В. Индикациите са детето да е здраво, в стабилно състояние. Това означава да няма дихателна недостатъчност, да няма температура, да не получава антибиотици, да е навършило 36-а гестационна седмица и да е с тегло над 2 кг. Няма да се случи нищо, ако имунизацията бъде направена по-рано, но имунни-



**Проф. д-р Боряна Слънчева, дм, е началник на Клиниката по неонатология в СБАЛАГ „Майчин дом“ от 1999 г. до момента. Придобива специалност по педиатрия през 1986 г., по неонатология – през 1997 г., и по здравен мениджмънт – през 2011 г. От 2013 г. е професор по неонатология към Катедра по АГ към МУ – София.**

ят отговор ще бъде много по-слаб.

Контраиндикациите за всички останали ваксини са посочени в Наредба 15 от 2010 г. Те не са категорични, тоест, ако временните симптоми отминат, детето подлежи на редовна имунизация. Ваксините, които се прилагат у нас и в Европа, са изключително добри и в това отношение няма никакви проблеми.

**- Някои родители се страхуват, че много ваксини за кратко време натоварват прекалено имунната система.**

- Чисто технически ваксините са съвместими. Би могло едновременно да се прилагат 5-валентната или 6-валентната и ваксината срещу пневмококи. Чуват се мнения, че не могат да се правят едновременно, което е причина за допълнително проточване във времето.

На практика много малка част от недоносените деца получават всичките ваксини до 1 г. от раждането. След тази възраст обаче схемата е съвсем различна, а имунитетът не е толкова напрегнат и качествен, колкото през първите 12 месеца. В първите 15-16 месеца от живота си децата получават доста ваксини. Причината за това струпване е, че имунният отговор е по-добър. Колкото по-незряла е имунната система, толкова по-малка е вероятността от странични реакции.

**// Страхът идва от непознаването на патологията на недоносеното дете. „То е много крехко и затова нищо няма да му правим.“ Именно защото е крехко, бебето е много по-ранимо точно по отношение на ваксинопредотвратимите заболявания. Идеята, че недоносеното дете трябва да се щади от ваксини, е категорично погрешна.**

Понякога ме питат дали това не е прекалено голямо натоварване за бебето. Категорично не. Помислете за друго: всяко дете се среща с толкова много бактерии в ежедневието, които дразнят имунната му система. Така че дразненето чрез ваксините е нищожно.

**- В практиката си срещали ли сте случаи на ваксинирано недоносено дете, което да е имало някаква реакция с дългосрочни последици?**

- Категорично не! Имам 36 години стаж и не съм срещала деца, при които след имунизация се наблюдават сериозни и трайни последици. Много често родители обвиняват ваксините за определени неща, с които нямат нищо общо. Недоносените деца са изключително рискови по отношение на развитието на централната нервна система. При тях това е заложено. Ако някакви такива симптоми се проявят през първата година, родителите може да ги свързват с ваксините, но това съвсем не значи, че наистина има връзка.

**// Чувам, че обвиняват ваксините като причинители на аутизъм, но това никъде не е доказано. При децата с това състояние по принцип е нарушена обмяната на клетката и ваксината не е причината.**

**- Попадали ли сте на майки, които категорично отказват да имунизират децата си?**

- Някои майки, основно на доносени деца, отказват ваксината срещу хепатит В. Това е препарат, от който най-малко могат да се очакват реакции. Той е съвместим с всички ваксини, които се правят. Единствената контраиндикация е фебрилно състояние над 38 градуса. Прилага се

дори когато майката е положителна за австралийски антиген, тоест тя вече е преболедувала или пък все още има хепатит В. Правим я до 6 часа след раждането, защото по този начин детето се предпазва от хепатит В.

**- Някои родители се притесняват от понятието „ваксинален щам“. Смятат, че може да зарази детето.**

- Това не е така. Ваксиналният щам не може да разболее. Означава просто, че ваксината е разработена да предпазва срещу конкретен щам на даден причинител. Ваксините са направени така, че се взема само специално обработена частица от причинителя. Тя не може да причини зараза, но съдържа цялата необходима информация, за да тренира имунната система и да я подготви в случай на реална среща с вируса.

**- Тоест тази част от вируса, която е във ваксината, не може да зарази човек?**

- Не, тя само стимулира имунната система и я кара да образува антитела.

**// Целта е да има имунен отговор без болест. В противен случай боледувате, стимулирате имунитета, получавате имунен отговор – обаче след болест.**

А някои от болестите не са никак безопасни. При детския паралич (полиомиелит) 90% от засегнатите умират или остават с трайни увреждания. Преди въвеждането на ваксината имяхме заболяемост от хепатит В, съизмерима с честотата в африканските държави. Сега нещата са много по-различни.

**- Противниците на ваксините обичат да цитират случаи на реакции след имунизации, описани в медицински публикации.**

- В медицината нищо не е 100% сигурно. Бих препоръчала да се запознаят с данните за разпространението на тежките болести преди въвеждането на ваксините за тях. Някои се срещат и днес, но много, много по-рядко. Има например коклюш. Затова, ако детето не е ваксинирано, има реален риск да се разболее. Това е много тежко заболяване, при което има увреждане на белия дроб. Трябва да се оцени този риск, а не да се цитират единични случаи. Противниците на ваксините четат много медицински и полумедицински сайтове, но когато човек няма необходимото медицинско образование, не може да интерпретира точно нещата.

Интервю на  
Илияна АНГЕЛОВА



Дълги години в България психиатричните болници бяха забутвани в най-затътените места, сякаш властта се срамуваше, че в родината има хора с такива проблеми. Това не е преодоляно и до днес, макар вече причините да не са идеологически, а финансови. Но не

съвсем, става дума и за приоритети. Психиатричната помощ си остава недофинансирана, малко отделения и болници в тази сфера са наистина осъвременени и комфортни. Презумпцията е, че „лудите“ не ги интересува в какви условия ще се лекуват, а медицинският

персонал е привикнал с бит от по-миналия век... Медиите рядко се занимават с темата, най-често по някакви сензационни поводи. В крайна сметка невежеството и „първичното отхвърляне“ са водещи в общественото възприемане на хората с психични заболявания.

## ДЕСЕТ МИТА ЗА ПСИХИЧНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ

По този повод Центърът за защита на правата в здравеопазването и Проект „Открито за психичните разстройства“ подеха различни инициативи срещу дискриминацията и неравното третиране на психично болните. Една от тях е разобличаването на масово битувачи митове. Ето 10-те най-разпространени от тях:

### Мит 1: Психичната болест и умствената изостаналост са едно и също нещо.

**Фактите:** Това са две съвсем различни разстройства. Умствената изостаналост се характеризира основно с ограничение в интелектуалните функции и свързаните с това затруднения в изпълнението на някои основни дейности от всекидневието. За разлика от това интелектуалното функциониране на хората с психиатрична инвалидност

е като на всички останали от общата популация.

### Мит 2: Психичните разстройства са само плод на нечия фантазия.

**Фактите:** Психичните разстройства са реални. Психичните болести и мозъчните разстройства носят страдание, водят до инвалидност и могат дори да скъсят продължителността на живота. Установено е, че през 2000 г. на всеки 40 секунди в света се е самоубивал по един човек.

### Мит 3: Психичните разстройства се дължат на слабохарактерност.

**Фактите:** Те се причиняват от биологични, психологични и социални фактори. Данните от научните изследвания сочат, че за възникването на шизофренията, депресията и алкохолизма роля имат генетични и биологични фактори. Различни



фактори от социалната среда, като загуба на любим човек или работа, могат съществено да допринесат за развитието на различни разстройства.

### Мит 4: Възстановяването след прекаран епизод на психична болест е невъзможно.

**Фактите:** Дългосрочните проучвания показват, че мнозинството от хората с психична болест безспорно се подобряват и водят стабилен и продуктивен живот. В продължение на десетилетия се смяташе, че психичната болест е постоянна и нелечима. Хората с психична болест бяха отделяни от обществото чрез настаняването им в психиатрични болници. С откриването на медикаменти, които прекратяват или облекчават симптомите на психичната болест, се наблюдава постоянна еволюция към осигуряването на лечение и рехабилитация в общността.

### Мит 5: Психичните болести засягат само хората в богатите страни.

**Фактите:** Психичните и мозъчните разстройства са грижа и за развитите, и за развиващите се страни. При едно забележително проучване на СЗО в 27 развити и развиващи се страни не е открита държава, в която да няма пациенти с шизофрения. Злоупотребата с алкохол е друго често срещано разстройство, за което не съществуват граници.

### Мит 6: Работниците и служителите с психично заболяване и тези с епизод на психична болест в миналото са непълноценни.

**Фактите:** Работодатели, които са наели такива хора, съобщават, че те са с по-редовно и точно присъствие на работа и са толкова добри (а в някои случаи и по-добри) работници, колкото и останалите по отношение на мотивация, качество на работата им и трайно задържане на работното място.

### Мит 7: Психичните разстройства не са истински болести, а личност-

### ни нарушения с отклонения в поведението.

**Фактите:** Нарушенията в мозъка при психично заболяване не са по-различни от нарушенията на сърдечносъдовата система, метаболизма, бъбреците и т.н. Проучванията сочат генетични и биологични причини за заболяванията и те могат да бъдат лекувани ефективно.

### Мит 8: Психично болните и прекаралите епизод на психична болест са опасни и агресивни.

**Фактите:** Огромната част от тези хора не са агресивни и опасни. Статистиката показва, че насилието от хора с психични разстройства не е по-високо от това на хората от общата популация. Хора с психично заболяване като шизофрения са по-скоро изплашени, объркани и отчаяни, отколкото агресивни. Този имидж и дискриминация произтича от акцентираното отразяване в медиите на случаи, в които са замесени хора с психични разстройства.

### Мит 9: Хора с тежки психични заболявания (шизофрения, биполарно разстройство) са опасно нестабилни и най-често се оттеглят от обществото.

**Фактите:** Много често хората с такова заболяване следват лечение, което е ефективно. Голяма част от тях могат да водят пълноценен и активен живот. Известно е, че много гениални учени, велики творци и далновидни политици са страдали от тежки психични разстройства – Айнщайн, Хемингуей, Ван Гог, Чърчил.

### Мит 10: Психичната болест не може да засегне мен.

**Фактите:** Психичните разстройства са изненадващо чест и могат да засегнат всеки и независимо от неговата социална, икономическа, семейна, културална или полова принадлежност. Според данните на СЗО 1 на всеки 4 семейства е засегнато от психично разстройство по някакъв начин. Това може да бъдете и Вие... или някой близък до Вас.

**ROLETRA**

Loratadine tabl. 10 mg x 10

**СЕННА ХРЕМА?**

Без рецепта!

**При алергии и сенна хрема**

Облекчава:

- ✗ Течащ нос
- ✗ Сърбеж и кихане
- ✗ Парене в очите

Антиалергичен лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 2 години и с тегло > 30 kg. Преди употреба прочетете листовката!

**ЕКОФАРМ**

Allergology

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





Д-р Гиргина СТОЯНОВА,  
началник на Отделението  
по гастроентерология в  
Пета МБАЛ, София

**Изключително важно за здравето на целия организъм е да се осигури редовната дефекация. Необходимо е дебелото черво да бъде здраво, добре функциониращо, като с тази цел не бива да се прилагат средства, които не са консултирани със специалист. От години се срещам с такива негативни практики на самолечение - с препарати от зърнастец или от рициново масло примерно. При многократна употреба лигавицата и мускулният слой под нея изтъняват и губят от добрата си функция за регулиране на изхожданията.**

**Х**ората са привързани към вкусната храна. И тук диетологията и кулинарията се разминават – на първо място, по отношение на употребата на сол. Дори да се ограничи, всички видове консерванти съдържат натриеви соли, които най-вече засягат чревните клетки, затормозявайки тяхната ефективност. Бързото хранене (като вид храна и като начин на приемането ѝ), стресовото хранене, цялото пренебрежение към ритъма на живот постепенно водят до отмящението на организма - болест.

**Най-вредни в т.нар. фаст фууд са овкусителите.**

Бързото хранене, накрая буквално понякога, е вредно, защото има много жизнени сокове по целия гастроинтестинален път, които обуславят доброто храносмилане – от сдъвкването на храната, преминаването през стомашните сокове до по-нататъшния процес на усвояване на хранителните вещества. Целият този път е много дълъг и изисква от нас едно-единствено нещо – да му окажем необходимото внимание. Като българи, за жалост, не сме от народите, които се отнасят с уважение към храненето, респективно и към здравето си. Винаги казвам, че

# У НАС СЕ ЗАКЪСНЯВА С ПРЕГЛЕДИТЕ НА ДЕБЕЛОТО ЧЕРВО

човек сам си е най-добър лекар. Ако се вслушва в сигналите на тялото си, ще стига рядко до лекар – убедила съм се в това в 30-годишната си практика на базата на много висок процент случаи.

**Полезно е простото хранене – което означава по-малко видове храни в рамките на едно хранене,**

начинът на приготвянето на ястията е също важен акцент. Трябва да се придържаме към поне три основни правила – голяма част от храната ни да бъде домашно приготвена, да се почистват люспите на всеки плод или зеленчук, на орехите дори и трето - приемането на естествени течности (вода и пресни сокове). Аз работя основно колоноскопия и мога да кажа, че най-трудно се изчиства от червата доматената люспа. Ябълките, крушите и т.н. трябва да се белят. Най-дразнещи за дебелото черво са люспите (обелките), жилестото месо, дивечовото месо и суровото месо.

**Искам да посоча и един нарастващ проблем не само в България, но и в света –**

създаването у децата на навик за редовно изхождане. Той е свързан не само с продължителната употреба на памперси, но и с пренебрегването на съветите на психолозите. Извънредно много са зачестили проблемите при децата – имам 6-годишни пациенти с хемороиди заради хроничен запек. И никак не е лесно детето да бъде убедено да не яде определени храни – зрънчо, вафли, сладосове и т.н. Децата категорично не трябва да приемат газирани напитки! Защото те разширяват стомаха и червата, причиняват освен подуване и една обща възбуда, влияят върху поведението.

Когато говорим за препарати, които са на разположение при симптомите на раздразненото дебело черво (подуване, газове, нерегулирана дефекация, дискомфорт), трябва да знаем, че те се базират на билки.

**Примерно в „Комфортекс“ всичките съставки са билкови.**

Това е един съвременен препарат, който обединява всички изисквания – той има меко действие, удобен е за прием и няма странични ефекти. Уникалната минимална доза на съставките го прави приложим във всеки вид лекарска практика. Дори при пациент със сърдечни проблеми пак може да се препоръча този препарат, за да се постигне ефектът на изхожданията, движението на червата.

Трябва да се знае, че редовното изхождане ни държи далеч от колоректалния карцином. А той е



на трето място в световен мащаб при злокачествените заболявания, като в България се конкурира за второто дори. Симптомите на раздразненото дебело черво задължително трябва да отведат пациента до специалист, който единствено може да постави диагноза.

Крайно време е да се каже, че много късно у нас се правят прегледи на дебелото черво. При минимални симптоми трябва да се направи профилактичен преглед – не е допустимо да се забележи кръв и да се приема, че става въпрос за хемороиди.

Хранителна добавка

## Comfortex®

Билкови таблетки за смучене



При **газове** и **подут корем**

**НОВО!**

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

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

ЕКОФАРМ Бул. "Черни Връх" №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





# ПРЕВРЪЩАНЕТО НА ПРЕДИАБЕТА В ДИАБЕТ МОЖЕ ДА БЪДЕ СПРЯНО

**Д-р Стефан ДАНАДЖИЕВ,**  
специалист по вътрешни болести  
и ендокринология

Докато за диабета и усложненията му е доста писано, то за предиабета се говори много малко, почти нищо. При предиабета, наричан още скрит или латентен, кръвната захар е към горната граница или малко над нея. Затова е необходимо да се изследва глюкозата в серума в различни часове на деня и да се правят т.нар. кръвозахарни профили.

Предиабетът може да продължава понякога 10 и повече години, докато прогресира неусетно в диабет. Когато при пациента внезапно се появи рязко увеличаване на апетита, силна неутолима жажда, често и в голямо количество уриниране, необяснима

промяна в телото, отначало напълняване, после отслабване, умора, отпадналост и трайно повишаване на кръвната захар, тогава най-вероятно вече се е развил диабет.

Много е важно да се знае, че **усложненията, които наблюдаваме при**



**диабета, могат да се появят още при предиабета.**

Пациентите с пре-

диабет имат най-често следните оплаквания: суха кожа, силен упорит мъчителен сърбеж по главата (скалпа, клепачите на очите), по крайниците (пръстите на ръцете и подбедриците), по гърба, гърдите, слабините (ингвиналната област), по половите органи. Наблюдава се и намаление на слуха, понякога замъглено зрение, може да се получи ускорена катаракта. Най-честото усложнение е полиневропатията, която засяга 60% от пациентите, при мъжете 70%, при жените 50 на сто.

**При засягане на сетивните нерви болните могат да усещат мравучкане, изтръпване, болки или парене в краката.**

Това се дължи на настъпилата промяна във функцията на периферните нерви. При засягане на моторните нервни влакна се получава мускулна слабост в крайниците, трудно изкачване на стълби, понякога изпускане на предмети. Засягането на вегетативните влакна води до нарушение на автономната регулация на сърдечния ритъм, кръвното налягане и стомашно-чревния мотилитет, потоотде-

лянето и кожната температура, а при мъжете се засяга еректилната функция. При предиабета често е съчетанието с хипертония и обезитас (затлъстяване).

**Изключително важно е всеки човек поне веднъж годишно да изследва кръвната си захар на гладно.**

Когато е повишена – над 6,2 ммол/л, да се провери повторно след няколко дни и да се направят допълнителни изследвания – орален глюкозотолерантен тест, гликиран хемоглобин, кръвозахарен профил, профил на липидите: общ, HDL и LDL холестерол, триглицериди.

Лечението на предиабета е комплексно. Препоръчва се промяна в начина на живот за намаляване на телото и увеличаване на физическата активност. Храненето е от изключително значение – 4 - 5 пъти дневно, рационално, с избягване на бяла захар, бели теста и други бързи въглехидрати.

**Захарите трябва да се набавят от плодове и зеленчуци.**

Необходимо е мазнините също да се ограничат, особено наситените мазнини.

Да се избягват тлъсти, мазни, солени, пържени храни. Белтъчините да са в нормално количество, понякога може да са в малко по-голямо. Трябва да се съблюдава дневният калориен прием, съответстващ на физическото натоварване на човека. Движението може да се активизира чрез 20-30 минути всекидневно бързо ходене. Тъй като предиабетът значително повишава риска от развитието на диабет и други здравословни проблеми, редовните прегледи при специалист и лабораторните изследвания са задължителни. При предиабет и диабет се препоръчват и някои хранителни добавки, съдържащи основно алфа-липоева киселина, канела, цинк, хром, витамини.

За финал искам да цитирам един афоризъм от известния американски ендокринолог Елиът Джослин: „Овладеяването на диабета представлява една колесница с три коня. Когато тя се управлява правилно, заболяването ще бъде в компенсирано състояние. Единият кон е диетата, вторият са активните физически усилия, а третият са медикаментите. Ако си позволя да перифразирам тази мисъл, при предиабета тази колесница може да бъде с два коня - диетата и движението.

**α-Lipomax**  
60 капсули

**Алфа-липоева киселина**

**Фолиева киселина**

**B<sub>1</sub>**  
ВИТАМИН

**B<sub>6</sub>**  
ВИТАМИН

**B<sub>12</sub>**  
ВИТАМИН

**Доказан ефект при:**

- Диабетна полиневропатия
- Добавените витамини B1, B6, B12 и фолиева киселина облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването
- Изразен антиоксидантен ефект

**ECOPHARM**

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



**Наднорменото тегло по традиция се свързва с развитие на захарен диабет и сърдечносъдови заболявания. Често обаче се забравя за една много сериозна последица от затлъстяването – риска от появата на остеоартроза, който в тези случаи нараства четири пъти.**

### Непосилна тежест

Като правило наднорменото тегло създава допълнително натоварване на ставите, влияе негативно на опорно-двигателния апарат, в частност на гръбначния стълб, тазобедрените и коленните стави. И това е съвсем разбираемо. Опитайте половин час да носите в ръка кофа с вода или нещо друго тежко и ще видите как се изморяват ставите ви. А при много хора излишните килограми и допълнителното тегло не се измерват само с една кофа вода.

Специалистите отдавна са изчислили – всеки наднормен половин килограм тегло увеличава натоварването на гръбначния стълб и ставите, а заедно с това расте и рискът от по-скорошно развитие на дегенеративни и дистрофични изменения, при които на първо място страда хрущялната тъкан, покриваща повърхността на ставите.

Според степента на разрушаване и изтъняване на междуставния хрущял страдат и тъканите, които обкръжават ставата (синовиалната обвивка, прилежащите кости, мускулите). Ако този процес не се спре навреме, проблемът може да се задълбочи и да се стигне до хроничен болев синдром, а нерядко и до необходимост от протезиране на пострадалата става.

### Важните стъпки

Ако страдате от наднормено тегло, безпокоят ви болки в гърба и ставите, необходимо е веднага да предприемете мерки за намаляване на масата на тялото. За целта трябва да направите няколко прости, но достатъчно ефективни стъпки:

#### 1. Регулирайте храненето си

Тук принципите не са сложни: необходимо е максимално да намалите



## ИЗЛИШНИТЕ КИЛОГРАМИ РАЗРУШАВАТ СТАВИТЕ

употребата на сол (не повече от 3-5 грама на ден), да ограничите до минимум простите въглехидрати (захар и сладкарски изделия) и алкохола, да премахнете от менюто си мазнините (мазно месо, птици с кожата, колбаси, масло, мазни млечни продукти, консерви, майонеза). Препоръчително е също така да намалите големината на порциите – хранете се по-често и по малко, избягвайте чувството на глад, което ви заставя да преяждате. Затова основното хранене най-добре е да оставите за сутринта и през деня, а не за вечерта, както правят много работещи хора.

#### 2. Задължително увеличете физическата активност

Оптималния вариант е ходене в бързо темпо (желателно е не по-малко от 10 хиляди крачки на ден и в никакъв случай по-малко от 150 минути на седмица). Много помага плуването, във водата се увеличава отдаването на топлина, което помага за свалянето на килограми, затова са полезни както и плуването по 40-50 минути, така и упражненията във вода.

При наднормено тегло не е желателно да се занимавате със спортове, свързани с бягане и скачане. Това допълнително ще увеличи натоварването на ставите. За да се избавите ефективно от мастните натрупвания, трябва да увеличите физическото натоварване за сметка на продължителността му, а не за сметка на неговата интензивност.

#### 3. Започнете прием на хранителни добавки

Докато излишните килограми не са нанесли сериозни щети върху вашите стави, необходимо е колкото може по-рано да започнете приема на хранителни добавки. Много от тях са не само строителен материал за ставния хрущял, но и стимулират неговата регенерация. Това позволява да

се спре развитието и прогресирането на остеоартрозата.

#### Проверете сами теглото си

Ако не сте сигурни дали имате излишни килограми, проверете това чрез формулата за индекса на телесната маса (ИТМ).

ИТМ е равен на тегло-

то в килограми, разделено на височината в метри на квадрат.

Например: при тегло 70 кг и ръст 1,7 м индексът на телесната маса е  $70:2,89$ , тоест 24,9.

Друг признак за затлъстяване е обиколката на талията. При жените този показател не бива да бъде по-голям от 80 см, а при мъжете – от 94 см.

### Как да тълкуваме индекса на телесната маса

- 18,5 – 24,9 – нормална телесна маса;
- 25,0 – 29,9 – наднормено тегло, повишен риск от развитието на артроза;
- 30,0 – 34,9 – затлъстяване първа степен, висок риск от артроза;
- 35,0 – 39,9 – затлъстяване втора степен, рискът от артроза е много висок;
- 40 и повече – затлъстяване трета степен, артрозата сигурно вече е факт. (ЖД)



**ЗДРАВИ СТАВИ**

**МАКСИМАЛНА ПОДВИЖНОСТ**

**ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ТРАВМИ**

**БЕЗ БОЛКА**



С напредването на възрастта концентрацията на глюкозамин в тялото намалява и това е причина много хора в по-зряла възраст да имат ставни проблеми, затруднения в движенията, скованост и болки в крайниците, кръста, таза, гръбнака. Глюкозаминът се синтезира естествено в организма, съставна част е на ставните връзки, хрущяла, сухожилията, на съединителната тъкан.

Навременното му добавяне в организма може да предотврати или забави стареенето на опорно-двигателната система, да защити хрущялната и ставната тъкан от износване, да подпомогне възстановяването при вече развил се артрит и други възпаления.

Комбинацията от природни съставки в иновативния продукт **Arthrofix Regenerator** е отлично решение при много от изброените проблеми. Тя стимулира възстановяването на хрущялните клетки и ставите, с над 45% се увеличава количеството произведена синовиална течност, тъканите укрепват и стават по-еластични и възвръщат някогашната си подвижност. Налице е и противовъзпалителен ефект – бързо намаляване и изчезване на болката. Лечебният комплекс забавя и друг закономерен възрастов процес – на системна загуба на колаген, който е най-разпространеният протеин в човешкия организъм, отговорен за здравето и структурата на мускулите, костите, сухожилията, кожата.

**Arthrofix Regenerator** работи „за промяна на режима на функциониране на организма“ в посока самовъзстановяване, въздейства на нано-клетъчно ниво.

Комбиниран по оптимален начин екстракти от босвелия, полски хвощ и глюкозамин сулфат. Препоръчва се и на спортисти, и на хора, водещи активен начин на живот.

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

Промоционална цена:

1 бр. x 49 лв. + Безплатна доставка /Общо: 49 лв./

2 бр. x 45 лв. + Безплатна доставка /Общо: 90 лв./

3 бр. x 39 лв. + Безплатна доставка /Общо: 117 лв./



# МОЖЕШЕ ЛИ СЪВРЕМЕННАТА МЕДИЦИНА ДА СПАСИ...

## Джордж Гордън Байрон

От дете бъдещият поет се срамувал от недъга си, той бил куц. Опитвайки се да компенсира този дефект, той овладял бокса, фехтовката и плуването. Постоянно се грижел за външния си вид: обличал се по модата, често сменял прическата си. За да не напълнее, постоянно пазел диета, което в онези времена било рядкост сред джентълмените.

### Бедният лорд

Недъгът се проявил веднага след като момчето проходило. Когато забелязала, че синът ѝ криви дясното си краче, майката на Байрон извикала няколко известни лекари, които заключили, че Джордж ще трябва цял живот да носи ортопедични обувки. Според тях имало някаква възможност в процеса на растежа кракът му да се изправи.

Бащата на Байрон не бил особено загрижен и набързо прахосал зестрата на жена си, затова за скъпи лекари не останали пари. Когато на 8–9 години момчето започнало да се оплаква от болка в десния крак, извикали местния лекар, който накарал Джордж да носи дървена обувка. От нея момчето изпитвало болки, но търпяло, защото много искало да се избави от недъга си. След това се появили разни шарлатани, които разтягали и въртели стъпалото му, както си искат. В един момент на Джордж му провървяло: на 10-годишна възраст той наследил от починал роднина титлата лорд,

а с нея и голямо имение. Това позволило на майка му да го заведе в Лондон за консултации при най-известните специалисти. Лекарите препоръчали на момчето ортопедични обувки и забранили всякакви болезнени процедури, с които го измъчвали в провинцията. Титлата и парите осигурили на бъдещия поет блестящо образование и познания в най-висшите кръгове.

### Пътешествия и болести

След като завършил Кеймбридж, Байрон пътувал много, за да се избави от депресията, която развил заради физическия си недостатък. В страните, които посещавал, той се опитвал да намери лекари, запознати с най-последните методи на лечение на неговия недъг. Но винаги се случвало така, че специалистите били принудени да го лекуват от по-сериозни заболявания: пристъпи на малария и ревматизъм, жълтеница, воднянка. От време на време поетът „губел разсъдък.“

Не е ясно какво се крие зад тези диагнози, защото по това



време лекарите могли да разпознаят точно само маларията. Те лекували Байрон с настойки от опиум, хинин, ипекакуана. Отворен към всичко ново и необикновено, поетът с удоволствие употребявал току-що открития етер (с него по това време облекчавали болки).

През 1824 година той отишъл в Гърция, за да подкрепи местното население в борбата му за независимост. Там поетът внезапно се разболял: имал температура, мускулни болки, силна треска. Лекарите карали Байрон да прави горещи бани и да приема разхлабителни. Когато не последвало подобрение, прибягнали към кръвопускане и хапчета с опиум. Състоянието на болния се влошавало

вало все повече и след няколко дни той починал най-вероятно от инсулт.

### Съвременният подход

Днес изходът от лечението на вродено криво стъпало (еквиноварус) зависи от неговата степен. При лека форма то може да се преодолее без операция, в други случаи се препоръчва хирургическа намеса.

Консервативното лечение включва масажи на стъпалото и лечебна гимнастика. Стъпалото на детето се фиксира леко с бинтове. Понякога се налага и по-стегнато фиксиране. Децата трябва да продължат с лечебна гимнастика и физиотерапевтични процедури и да носят ортопедична обувка.

## Сергей Айзенщайн



### Защо да се безпокоя?

Приятелите на режисьора са убедени, че той е знаел за сърдечното си заболяване, но не взимал мерки с аргумента, че щом се чувства добре и твори, няма за какво да се притеснява. Той пренебрегвал факта, че неговият баща е починал рано и внезапно, най-вероятно от сърдечна

Светският кинорежисьор Сергей Айзенщайн бил щастливец в живота: той се родил през 1898 г. в заможното семейство и през младостта си имал възможност да се занимава с най-любимото си нещо – театъра. През 1928 година пътешествал в Америка и Европа, което тогава било немислимо за обикновения съветски гражданин. Получавал високи награди. Неговата внезапна смърт породила много съмнения и слухове.

недостатъчност. Айзенщайн принадлежал към театралния елит на СССР и имал възможност да се лекува в Кремълската болница, но не си направил труда да се консултира с кардиолог. Затова пък режисьорът с удоволствие почивал в правителствените санаториуми.

Първият инфаркт застига Айзенщайн през 1946 година. Врхлетян от силни болки, той не пожелал да влезе в линейката, някак си се добрал до личната си кола и стигнал сам до поликлиниката. Оттам веднага го изпратили в Кремълската болница, където лекарите го поставили на легло за 4 седмици и му забранили не само да става, но и да се обръща. Тогава се смятало, че най-важното за лечението на инфаркт е да се осигури пълен покой на пациента, за да не се стигне до разрыв на сърцето. Обикновено прекаралите инфаркт лежали в болница около три месеца, а понякога и половин година.

### По кремълския протокол

В тези времена лекарите смятали, че болките при инфаркт неминуемо причиняват шоково състояние и затова давали на пациента силни обезболяващи. Задължителна била и масивната съдоразширяваща терапия. Постоянно следели артериалното налягане: при спадане веднага давали камфор и даже адреналин. Интересно е, че тогава не употребявали нитроглицерин, смятали, че той влошава кръвоснабдяването на

сърдечния мускул. Също така слагали пиявици и кислородна маска.

Този път на режисьора му провървяло и след няколко месеца в елитната съветска клиника той постъпил в правителствения санаториум в Борвиха.

Следващият инфаркт се случил на тържество по време на разгорещен танц с Вера Марецкая (Айзенщайн много обичал да танцува). Този път успели да го закарат бързо в Кремълската болница, където винаги разполагали с достатъчно медикаменти и медицински персонал.

След втория инфаркт Айзенщайн се изплашил и се договорил със съседите, че ако отново го свие сърцето, ще чука по тръбите с гаечен ключ. Но третият инфаркт бил фатален – режисьорът не успял да се добере до гаечния ключ.

### Съвременният подход

Днес инфарктът на миокарда се лекува чрез инвазивна процедура и поставяне на стент в запушената сърдечна артерия. Много често след прилагането на това лечение пациентът дори няма нужда да престоява в реанимация. Разбира се, при най-тежките случаи с развитие на сърдечна недостатъчност и аритмии се налага и интензивно лечение. При бърза хоспитализация прогнозата е благоприятна.



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Отговорните реакции на човешкия организъм, насочени към възстановяване на хомеостазата (оптималното състояние на неговите основни физиологични функции), са известни под сумарното наименование стрес. Основите на теорията за стреса са разработени от канадския ендокринолог Ханс Селие. Според учения това особено състояние на организма се е формирало у предците ни в онези далечни години, когато те са живели под постоянна заплаха – недостиг на храна, природни стихии и безброй хищници. Стресът е способствал за мобилизиране на целия ресурс на човешкия организъм, за да оцелее в дадена критична ситуация.

При състояние на стрес в кръвния ток се изстрелва залп от хормони, най-важните от които са адреналин и кортизол. Адреналинът е хормон и невротрансмитер, който води до учестено дишане и сърцебиене, повишава кръвното налягане и подобрява чувствително кръвоснабдяването на мозъка и мускулите. Кортизолът стимулира отделянето на глюкоза от черния дроб, която е основен източник на енергия. В резултат човешкото тяло е приведено в състояние на готовност – за състелкование с възникналата опасност или... спасително бягство.

### Любопитна подробност, свързана с кортизола, е обстоятелството,

че неговите постоянно високи нива водят до натрупването на мазнини, особено в коремната област. Оттук произтича добре познатият референ: „Пълнея от нерви“, който очевидно не е лишен от обоснованост. Високите нива на кортизол пречат за синтеза на невротрансмитера серотонин в мозъка, известен като „хормон на щастието“, който участва в регулацията на настроението, съня, телесната температура, апетита, сексуалността и пр. Ниските нива на серотонин водят до агресивно поведение, мигрена, депресия, нервни разстройства, раздразнен стомах и т.н. В края на миналия век професорът от Рокфелеровия университет в Ню Йорк (САЩ) Брюс Макивен защити тезата, че за човешкия организъм не е толкова опасен силният стрес, а по-скоро продължителното въздействие на по-слаби стресиращи фактори, т.е. хроничният стрес. В наши дни на хроничен стрес от различно естество (недостиг на финансови средства, проблеми в семейството и на работното място, конфликтни ситуации в транспорта, магазина и т.н.) са изложени около 80% от населението.

### Смята се, че хроничният стрес е пусков механизъм за развитието на редица болестни състояния –

артериална хипертония, проблеми на сърдечносъдовата, храносмилателната и вегетативната нервна

система и пр. Според някои специалисти раковите заболявания също са свързани с въздействието на постоянно стресиращи организма фактори. Твърде често за възстановяване на нарушеното емоционално-психическо състояние изпадналите в стресова ситуация търсят спасение в алкохола и цигарите. Научно обосновани са следните относително безопасни дневни дози на алкохолни напитки. При мъжете – една бутилка пиво, 240 мл вино, водка, ракия (40°) – 65 мл. При жените тези количества са с около 20% по-ниски. Повече от очевидно е, че тези дози не са достатъчни за „отпускане“ и откъсване от надвисналите проблеми. Увеличаването им, освен че вреди сериозно на организма, не води до премахване на последните, което с това се констатира след излизане от състоянието на опиянение. За съжаление, при цигарите няма относително безопасни дози и тяхното използване за снемане на стреса е безполезно и носи единствено вреди на организма.

### В периоди на продължителен стрес организъмът има завишени потребности от белтъчни вещества.

За целта подходящи са кисело-млечните продукти, пилешкото месо, рибата и морските дарове, които внасят в организма висококачествени протеини и редица ценни минерални вещества. Използването за целта на колбаси и тлъсти меса е повече от нежелателно. Според американски диетолози животинските мазнини не само вредят на сърдечносъдовата система, но способстват активно за срив в настроението и развитие на депресия. Обратно, растителните масла (слънчогледово, ленено, маслиново) са важен фактор за синтеза на химични субстанции, отговорни за формирането на устойчиво психическо състояние и добро настроение. В последните се съдържат значителни количества от незаменимата полиненаситена линолова киселина, от която в организма се синтезира друг член на фамилията омега-6 мастни киселини – арахидоновата. Последната е изходно вещество за синтеза на невромедиатора анандамид и 2-арахидоноилглицерол.

## КАК ДА ПРЕБОРИМ СТРЕСА



### Двете вещества противодействат ефективно на стреса - способстват за отслабване на нервното напрежение,

подобряване на апетита и прогонване на неприятните мисли. Колкото и да е странно, ефективно средство срещу стреса е и доскоро сатанизираната сланина. В нея се съдържа значително количество (около 2%) арахидонова киселина. За съжаление, ендогенното (синтезираното от организма) количество арахидонова киселина е недостатъчно за покриване на потребностите от нея (особено при стресови състояния), поради което тя следва да се внася с хранителния рацион. Няколко късчета сланина не само че няма да навредят на организма, а тъкмо напротив - ще му помогнат да се пребори със стреса и да си възвърне самочувствието и доброто настроение.

### Ефикасно средство срещу стреса и депресията са полиненаситените мастни киселини

от фамилията омега-3 и омега-6. В съомгата тяхното съотношение е идеално, като в нея се съдържат значителни количества от изключително ценните за човешкия организъм мастни киселини от фамилията омега-3 – ейкозапентаенова и докозахексаенова.

В състояние на стрес човешкият организъм има завишени потребности от редица витамини и минерали. От особено значение са витамините от В групата – В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, от витамин С, както и от минерали като магнезий, хром и др. Витамин В<sub>1</sub> е известен като витамин на бодрия дух предвид важната му роля в дейността на нервната система и мозъчната дейност. Съдържа се в овесените ядки, пшеничните трици, фъстъците, свинското месо, редица зеленчуци и т.н. Топлинната обработка способства за неговото разрушаване.

**Витамин В<sub>6</sub> спомага за преодоляване на нервното разстройство и действа успокоително,** а витамин В<sub>12</sub> възстановява душевното равновесие и понижава раз-

дразнителността. Хромът противодейства ефективно срещу нервната възбуда и препятства извеждането на важните минерали цинк и желязо, което е налице при стресови ситуации. Казват, че стресът просто „изяжда“ тези два елемента. Богати източници на хром са домати, царевичката, яйцата, ракообразните, черният дроб, фасулът, грахът, маточината и др. Магнезият придава на организма устойчивост срещу стрес, сменя раздразнителността и умората, противодейства на депресията и взема активно участие в превръщането на креатинфосфата в аденозинтрифосфорна киселина (АТФ) – универсалния източник на енергия в човешкия организъм. Богати източници на магнезий са пшеничните трици (590 мг/100 г), какаото (440 мг/100 г), соята (249 мг/100 г), бадемите (170 мг/100 г), фасулът и пресните зеленчуци.

### В периоди на продължителен стрес е наложително да се избягват храни, съдържащи консерванти и синтетични оцветители,

които понижават капацитета на имунната защита и усвояването на редица биологично активни вещества от храната. По време на стрес е необходимо консумирането на по-големи количества вода – половин до един литър повече от обичайното.

Установено е, че редица аромати действат антистресово – този на прясно изпечен хляб, сладкиши или вкусна гозба. Подобно действие имат редица етерични масла – жасминово, босилково, бергамотово, сандалово, лавандулово.

Практиката показва, че изброените природни средства се справят далеч по-ефикасно със стреса в сравнение с лекарствените средства, без да увреждат организма и деликатното равновесие в него.

**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



# МАСЛОТО ОТ АВОКАДО ГЛАДИ БРЪЧКИТЕ

Тина БОГОМИЛОВА

**Авокадото се сочи като един от най-чудодейните плодове, а неговото масло - за могъщ подмладител. Преди хиляди години ацтеки и май са го използвали за лечение на най-различни болести, а индианките са го нарекли „маслото на красотата“.**

**Х**апването на поне едно авокадо седмично е чудесно за кожата, подобрява кръвообращението и поддържа хормоналния баланс.

Авокадото е в топ 10 на храните, които помагат за отслабване, когато се комбинира със здравословна диета и физически упражнения.

Маслото, получено от екзотичния плод, е изключително богато на ненаситени мастни киселини, калий, калций, магнезий, фосфор, витамини А, В, Е, С, К, фолати, фибри, фитостероли.



**Авокадото е ценен източник на олеинова киселина, която помага за ускоряване регенерацията на клетките**

и заздравяването на рани, бори се с микроби и инфекции. Именно високата ѝ концентрация

## МАСКИ С МАСЛО ОТ АВОКАДО

### Маска за бляскава коса

Смесват се и леко се затоплят по една супена лъжица зехтин и масло от авокадо. Корените се масажират и главата се увива за 30 минути със затоплена хавлиена кърпа. След това се отмива с шампоан.

### Почистващо мляко за лице

В 80 мл затоплена розова вода се добавят по 25 мл бадемово и масло от авокадо, 15 г сухо мляко и супена лъжица мед. Разбърква се добре и се оставя в хладилника в неметален съд. Лицето се почиства сутрин и вечер с памучен тампон.

### При възрастови петна

Смесват се по две супени лъжици масло от авокадо и рициново масло. Нанася се върху петната с лек масаж за 15 минути и се отмива с топла вода.

### Срещу бръчки

Към една супена лъжица масло от авокадо се добавят една-две капки масло от портокал. Оставя се върху лицето за половин час поне два пъти дневно.

помага за отслабване, тъй като засища и намалява апетита.

Авокадото пази сърцето и намалява холестерола. Маслото му е сред петте храни с най-високо съдържание на витамин Е – могъщия антиоксидант, който осигурява защита срещу увреждането на клетките, причинено от свободните радикали.

Маслото е заредено и с много магнезий – едно от най-добрите природни вещества за отстраняване на тежки метали и токсини от тялото.

Витамините и минералите в чудодейното масло подхранват отвътре, но и отвън. То е едно от малкото, които лесно проникват дълбоко в кожата.

### Маслото от авокадо е широко използвано в козметичната индустрия –

може да се открие в антиейджинг кремове, лосиони, шампоани, балсами за устни и дори в бои за коса.

То помага на кожата да генерира повече и по-силни клетки, стяга я и глади бръчките. Задържа влагата, хидратира и предпазва от изсушаване.

Маслото може да се използва както за подхранване и овлажняване, така и за почистване на грим.

Авокадовият продукт стимулира производството на колаген, което прави кожата еластична и забавя стареенето ѝ. Може да се използва като мазило за околоочния контур, тъй като намалява фините мимически линии.

### Високото съдържание на фитостероли помага при възпалителни състояния на кожата като псориазис и екзема,

тъй като маслото облекчава сърбежа. Обикновено се препоръчва при много суха кожа.

Авокадовото масло има естествен слънцезащитен фактор SPF 15 и образува предпазен слой, който държи на разстояние вредните лъчи.

Славата от векове му е като помада за косата, тъй като заключва влагата в косъма, стимулира растежа, премахва цъфтежите, съживява сухата и изтощена от боядисване грива и улеснява разресването. Може да се постои два часа с него преди миенето на косата, а може и няколко капки да се прибавят в шампоана или балсама.

Маслото е много полезно и за антицелулитни масажи. Към него може да се прибавят масла от лимон, хвойна, индрише, розмарин или лавандула за масаж на груба кожа и целулит. Или просто след плаж или вана може да се нанесе с лек масаж, тъй като придава на кожата кадифена мекота.

Истинското студено пресовано масло не е евтино – между 19 и 22 лева за 100 мл. Не е необходимо да се съхранява в хладилник. Преди използването му задължително се прави тест за алергия, като на ръката се втриват няколко капки.

Магазините за здравословно хранене предлагат и олио от авокадо, което е чудесно за салати и за добро храносмилане.



**НА CREDOWEB.BG ЩЕ НАМЕРИТЕ ВСИЧКО  
ЗА ПРОЛЕТНАТА УМОРА, ДИЕТИТЕ  
И ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ**



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

Експертна информация на:  
**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.**



ИМЕНАТА НА АКТРИСА ОТ САЩ  
ФИЛМ НА САЩ С ВАЛ КИЛМЪР

ИТАЛИАНСКИ СКУЛПТОР И АРХИТЕКТ  
1511-151592  
СЛЪНЧЕВ ЗАГАР

МАРКА СТАРИ РУСКИ САМОЛЕТИ  
НАРОДЕН ПЕВЕЦ В КАЗАХСТАН

ВИД ПОДОВА НАСТИЛКА  
ЗООЛОГИЧЕСКА ГРАДИНА

ПРЕДЕЛНА НОРМА,

НАШ АКТЬОР 1928-1968  
„ПЮТЮН“ КУХНЕНСКИ ПРИБОР ЗА РЯЗАНЕ

РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ  
СПОРТНО ШОУ ПО ДАРИК РАДИО

МУЗИКАЛЕН МОТИВ, НАПЕВ

ДЪЩЕРЯ НА КНЯЗ БОРИС І  
ГРАД В ТОГО ХРАНИЛИЩЕ НА СТОКИ

ДРЕБНАВ ЧОВЕК  
РЕКА В МИАНМАР

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ АДАМ МИЦКЕВИЧ  
ХАЙДУШКА БИЛКА

УСТРОЙСТВА ЗА ПОЛУЧАВАНЕ НА АТОМНА ЕНЕРГИЯ  
СВЕДЕНИЯ, ФАКТИ

ПРЪЧКИ ЗА НАМОТАВАНЕ НА ПРЕЖДА  
МАРКА РУСКИ БАЛИСТИЧНИ РАКЕТИ

АПАРАТ ЗА ЗАПОЯВАНЕ НА МЕТАЛНИ ЧАСТИ  
ОБЛАСТ, РАЙОН

ТРОТИНЕТКИ

МЯРКА ЗА ЕЛ. СЪПРОТИВЛЕНИЕ  
ХИМИЧЕН ЕЛЕМЕНТ

ТРИСРИЧНА СТИХОТВОРНА СЪТЪПКА  
МУЗИКЪЛ НА САЩ С ДЖИЙН КЕЛИ

МАРКА РУСКИ САМОЛЕТИ  
ГЕРОЙ НА Й. ЙОВКОВ „ЕЛКА“

ГРАД В СИРИЯ  
НАШ ПОП-ФОЛК ПЕВЕЦ

ДОЛЧИНА, ДЕРЕ  
ПРОЛЕТНО-ЕСЕННА ДЪЛГА ДРЕХА

ВОЙНА,БРАН /СЛАВ./  
РАСТЕНИЕ СТОЛЕТНИК

ИЗГЛЕД, ВЪНШНОСТ  
КОЛЕСАР

ГРАД В ГЪРЦИЯ  
ФИЛМ НА САЩ С ДЖ.ФОНДА И ЛИЙ МАРВИН

ПИТЕЙНО ЗАВЕДЕНИЕ  
СТЕНАНИЕ, ВОПЪЛ

ХОРА С ОБЩО ПОТЕКЛО  
ПРЕВОЗНО СРЕДСТВО

МАРКА ЮЖНО-КОРЕЙСКИ АВТОМОБИЛИ  
ЗНАК ЗА НЕИЗВЕСТНА ВЕЛИЧИНА

РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ  
ЖИТНИ СЪБЪЛ СЛЕД ВЪРШИТБА

СЕЛО В САМОКОВСКО  
МАРКА РУСКИ САМОЛЕТИ  
БИВШ НАШ ВЕСТНИК

ЯПОНСКА МЯРКА ЗА ПОВЪРХНИНА  
БОГОСЛОВ МОХАМЕ-ДАНИН

ЕЛ. УРЕД ЗА ПЕЧЕНИ ФИЛМОВИ  
ГЕРМАНСКИ МАТЕМАТИК 1826-1866

ОСНОВНА ОБРАБОТКА НА ПОЧВАТА  
НАСТИЛКА НА КОРТОВЕ ЗА ТЕНИС

НЕПРОХОДИМИ МЕСТА, В ТУНДРИТЕ,  
ХИДРОЛАКОЛИТИ

МЪЖКА ПАТИЦА  
ГРАД В САЩ, ТЕКСАС

ДОКУМЕНТ ЗА ИЗОБРЕТЕНИЕ  
ГОРНАТА ЧАСТ НА КОСТОМ

СЪДЕБНА ПРЕТЕНЦИЯ  
ОПЕРА ОТ Х. ФРИМЪН 3,14

НАЗВАНИЕ НА СРЕДЕН ВЬЕТНАМ  
СПОРТНО РАВЕНСТВО

НАШЕ ТВ ШОУ В МИНАЛОТО  
ИСТОРИЧЕСКИ ЗАМЪК ВЪВ ФРАНЦИЯ

ВРЪХНА ЗИМНА ДРЕХА

ЕВРОАТЛАНТИЧЕСКИ ВОЕНЕН БЛОК  
ОПЕРА ОТ ЖУЛ ЛЕВИ

КАЛУГЕР, МОНАХ

ВРЪХ В СИЕРА НЕВАДА,  
ИСПАНИЯ

ОБРАТ, ПРЕВРАТ  
ФРЕНСКИ ИМПЕРАТОР 1769-1821

МОРЯШКО ЛЕГЛО В ПЛАВАТЕЛЕН СЪД

СЕДМОТО ИЗКУСТВО

При болки в ставите!  
NeOx

РЕЧНИК : АЛАСИ, АМАНАТИ, АНИЕ, АФРИН, ЛАКА, МУЛАСЕН, ЩИПОК

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 12:

**ВОДОРАВНО:** Ало. Нина Добрев. Терапевти. Сет. Рударов (Никола). Ириси. Скраб. Декалог. Кокали. Волован. „Маракана“. АН. „На Лора“. Ре. Илик. „Ел“. Гина. Аренал. Кип. Мате. Ис. Цирк. Афери. Ад. Поети. Ар. Риторика. Трявна. Нора. Кара (Станислава). Забава. „Анкона“. Авала. Цел. Кордилери. Елени. Синдел. Дилов (Любен). Стратиев (Евстати). Ято. ИФА. Ивана. Става.

**ОТВЕСНО:** Некар. Дисквалификация. Нерол. Пет. Бент. Каталог. Роналд (Кристиано). Боримиров (Даниел). Хор. Вана. Иракли. Буда. Атака. Ордени. Еда. Арда. Еак. Анди. Аврам. Кили (Жан-Клод). „Ола“. Волов (Панайот). Отвор. Нева. Гара. Пикар (Лейла). Ери. Керио. Иса (Исмаил). Арка. Есетра. Шпионин. Траверс. Ескалация. Алат. АВИА. „Или“. Валета. Лак. Ран. Анев (Красимир). Пирин. Екран. Ива.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор  
Петър Галев

Отговорен редактор  
Светла Фотева  
s.foteva@health.bg

Редактори  
Галина Спасова  
Илияна Ангелова  
Лиляна Филипова

Репортери  
Милен Кирилов  
Мирослава Кирилова

Наблюдатели  
Акад. Григор Велев  
Румен Леонидов

Графична концепция  
РЕМЕ-син

Предпечат:  
Веселка Александрова,  
Росица Иванова

Коректор  
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

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

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

Издава Хелт ЕООД

Реклама: ХЕЛТ МЕДИЯ  
София,  
тел.: 0889/499 462,  
zh.tinkova@health.bg



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

# ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 11.04.2017  
Продукти на  
**ECOPHARM**

## КУПИ ИЗГОДНО В:

**АПТЕКИ  
РЕМЕДИУМ**

**Subra  
аптеки**

**Витания**

**АПТЕКИ  
ФАРМАСТОР**

**36.6  
АПТЕКИ**

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

Тел.: 0887 858 558

**АПТЕКИ  
К-КРЕС**

**АПТЕКИ  
МАНОЛОВА**

*Вашата аптека!*  
**НОВА  
АПТЕКА**

**afya  
pharmacy**

**ФРАМАР**

Свиленград, гр. Павел баня, гр. Гълъбово, гр. Пловдив

**АПТЕКИ  
МАРВИ**

Тел.: 042/991 179, 0893 530 093

Продукти на **ECOPHARM**

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

## КОМФОРТЕКС ЛОЗЕНГИ



**-50%**

При подуване, газове и храносмилателни нарушения

Бързо и ефективно овладява:

- подуването на корема
- газовете
- стомашния дискомфорт

~~8,59 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,30** лв.

## ГИНКОФОЛ

Екстракт от листата на гинко билоба



- За добра памет, концентрация и кръвооросване

- С контролирано съдържание на токсична гинколова киселина – по 1 ppm

**-20%**

~~16,85 лв.~~

Препоръчителна нова цена **13,48** лв.

## РОЛЕТРА ТАБЛ. 10 mg X 10

- При алергии и сенна хрема
- Облекчава:
- Течащ нос
- Сърбеж и кихане
- Парене в очите



**-20%**

~~5,43 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,34** лв.

## РЕСВИРОЛ



- Най-мощният антиоксидант
- Защищава сърцето и кръвоносната система
- Има противотуморен ефект
- Намалява оксидативния стрес и възпаление

**-50%**

~~15,07 лв.~~

Препоръчителна нова цена **7,54** лв.

## КОМФОРТЕКС КАПСУЛИ



При подуване, газове и храносмилателни нарушения

Бързо и ефективно овладява:

- подуването на корема
- газовете
- стомашния дискомфорт

**-20%**

~~7,05 лв.~~

Препоръчителна нова цена **5,64** лв.

## ЛАКТО 4 КИДС пробиотик X 15



- Възстановява нормалната чревна флора на децата при:
- прием на антибиотици
- отслабен имунитет
- стомашно-чревни разстройства
- неправилно хранене

**-25%**

~~9,98 лв.~~

Препоръчителна нова цена **7,49** лв.





СОФИЯ



ПЛОВДИВ



ВАРНА



БУРГАС



СТАРА ЗАГОРА

31

## ЕН ТИ ТУС ЛОЗЕНГИ



- За здраво гърло
- Билкови таблетки за смучене с благоприятен ефект върху лигавицата на гърлото и дихателните пътища

**-30%**~~5,99 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,19** лв.

## ЕН ТИ ТУС СИРОП

Билков сироп при кашлица



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

**-20%**~~9,19 лв.~~Препоръчителна нова цена **7,35** 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.

## 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.

## AMBINOR ENERGY

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ  
20 ампули  
за пиене**-20%**

- При умора
- Стрес
- Физически и умствени натоварвания
- За по-бързо възстановяване след боледуване

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

## ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



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

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



# Схипол в профил и анфас

Една аерогара може още да дреме в 70-те години на миналия век, но може да е и модерен град с всякакви услуги и екстри, където да прекараме с удоволствие няколкото часа между полетите.

Схипол (както правилно се произнася името на най-голямото летище в Холандия близо до Амстердам) през септември 2016-а чества 100-годишнината от създаването си като военновъздушна база. Днес то е трето по пътническа натовареност в Европа и през него преминава почти половината от каргото с Азия. Дизайнерът му е семпъл: само с един терминал на две нива, три основни сектора с над 160 гейта и подземни паркинги. То е „дом“ на KLM, Холандската кралска авиокомпания, най-старата в света – основана и постоянно действаща от 1919 г. насам. Тя пък в началото на годината се увенча с приза на FlightStats за най-точно спазване на графициите, часовете на излитане и кацане и продължителността на полетите спрямо конкурентите си.

## Цялата територия на Схипол е под морското равнище

и това е едно от най-ниско разположените големи летища в света. Независимо от юбилея миналата година, реконструкцията и разширението му не са завършили окончателно: очаква се скоро да е още по-комфортно и красиво и към 2023 г. да посреща и изпраща над 70 милиона пътници годишно. Управата му се хвали, че е съвсем в крак със съвременните трендове: олекотените вътрешни стени, разделящи пространството, са изцяло от рециклирани материали, а пристройките ще се свързват над и под земята с тунели (какъвто вече има към



футуристичната сграда на новия „Хилтън“, долепен към аерогарата).

Секторите, които се реновират, са отделени дискретно и облепени с плакати, разказващи за различните етапи в развитието. Виждат се снимки, на които

## върху черна дъска с тебешир служител актуализира информацията за полетите

някъде в средата на миналия век. Друга, на която летището е напълно разрушено при бомбардировки през Втората световна война. Трета, на която – още през далечната 1957 г. – е сложено началото на безмитното пазаруване. През 1950-а е отворена първата бръснарница тук, последвана от още магазини и услуги, в които днес едва ли ще намерите пропуск: от ключарско ателие през молитвени параклиси, химическо чистене, аптека, кабинет за първа помощ, поща, услуги за хора с ограничена подвижност, сектор за краткосрочно и дългосрочно съхранение на багаж, супермаркет, универсален магазин. Всичко е измислено и направено така, че да се чувствате специални, обгрижени, разнообразени. Лоджиите на летището и на някои авиокомпаниии често имат изгодни пакетни оферти.

## В миналия век Схипол непрекъснато се променя, за да посрещне изискванията на времето –

още с първото по-значимо разширение върху територията на градчето Райк и с изграждането на първите пет писти. Под шестата можете буквално да преминете, когато се движите по магистрала А5. Ограниченото пространство в Нидерландия (Ниската земя, официалното име на кралството) и полдерите – насипите, които печелят суша от морето – изискват хитроумни решения.

В по-ново време, през 2005 г., Схипол влезе в историята с най-големия летищен обир на диаманти на стойност 75 милиона евро, както и с пожара със загинали и ранени, който доведе до засилване на мерките за безопасност на пътниците.

На Схипол има хотели, СПА, казино, панорамна тераса, ресторанти за бързо и бавно хранене, магазинчета за сувенири и преса.

## Има библиотека с над 1200 заглавия на 29 езика за историята и културата на страната от холандски автори;



кът от научния музей NEMO за децата и дори безплатен достъп до малка колекция от Райксмузеум – най-големия и богат музей в Холандия, чиито съкровища са короновани от великолепната „Нощна стража“ на Рембранд. Като един лъскав град, амстердамското летище има своя шопинг мол Schiphol Plaza, десетки бутици на най-разпознаваемите световни брандове за дрехи, обувки, бижута и аксесоари и булевард Holland, където можете да се поглезите с пряно опечен хляб, холандски сирена, пушена змиорка с чаша шампанско, ръчно правен шоколад. До 4 часа интернет достъпът на Схипол ви е безплатен. На [schiphol.nl](http://schiphol.nl) предварително можете да получите пълна информация за всички предлагани услуги и промоции.

## Престой от 5-6 часа на амстердамското летище е достатъчен за почивка,

освежаване, шопинг или просто шляене, но не и за отиване до града. Попадането в задръстване ви изправя пред риска да пропуснете следващия си полет (когато вината е ваша, трябва наново да резервирате и платите билета до желаната дестинация), защото и на самото летище се изисква време за задължителните проверки и за стигане от един ръкав до друг (на информационните табла са посочени минутите, които са необходими до вратата за отвеждане към самолета). От информационните пунктове си вземете карта на самото летище и всичките услуги, които предлага, както и брошура на няколко езика как да стигнете до центъра на града и какво да правите там, която съдържа също талони за отстъпки.

Един от най-интересните формални поводи за скорозна визита са всенародните тържества по повод рождения ден на краля – Koningsdag, който се чества на 27 април.

## ЛЮБОПИТНО

- За първенство на преминалите пътници годишно се борят международните летища на Атланта, Джорджия и това на Пекин, гонещи поотделно стотите милиона. Първото също е световен отличник по броя на излитания и кацащи самолети на годишна база.
- Държавата с най-много аерогари е САЩ, а шестте в Лондон образуват най-голямата летищна система в света и обслужват над 140 милиона пътници годишно, следвани от трите в Ню Йорк и тези в Токио.
- За първи път интернет/онлайн чекиране е използвано от Alaskan Airlines през 1999 г. До 2018 г. се предвижда близо 80 на сто от „летящите“ пътници да ползват мобилен чекин.
- Международното летище на Хонконг, разположено върху изкуствен остров, има най-големия IMAX екран в града и голф игрище с 9 дупки по стандартите на Американската голф асоциация, където пътуващите могат да се разкъшат до полета си. В момента там се извършва поредното разширение, което струва 136,2 милиарда щатски долара и ще приключи през 2030 г.
- Безмитната зона на Дубайското международно летище е навъртяла продажби за над 1,8 милиарда долара още през 2013 г. Прогнозира се, че продажбите по летищата ще се увеличат със 73 на сто до 2019 г., като козметиката и парфюмите вече задминават традиционните покупки на алкохол и цигари.
- Летище Chagi в Сингапур бе отличено на няколко пъти от престижните Skytrax's World Airport Awards като най-добро в света и впечатлява с басейн на покрива, градина с пеперуди, кинозали, хотели, СПА центрове.

Текст и снимки Бойка ВЕЛИНОВА

**MARKET**

Практичният избор

цените са валидни от 04 до 10 април 2017

<p><b>3.29</b> лв/кг</p> <p>Розови домати</p> <p>кг</p>	<p><b>3.99</b> <del>4.49</del> лв/кг</p> <p>Краве сирене „Лудогорие“</p> <p>кг</p>
<p><b>5.79</b> <del>6.99</del> 0.20 лв/бр</p> <p>Яйца „Маркас-90“</p> <p>30 броя, размер М</p>	<p><b>7.99</b> <del>9.79</del> 18% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Кашкавал от краве мляко „Трапеза“, кг, вакуум</p>
<p><b>3.79</b> <del>4.79</del> 21% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Охладено пиле „Лудогорско“</p> <p>кг, тарелка</p>	<p><b>0.69</b> <del>0.99</del> 30% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Бира „Ottweiler“</p> <p>4.5%, 500 мл, кен</p>