



**Фалшивите стоки се увеличават**

На стр. 8



**Скандалът с изборното законодателство**

На стр. 4

СОЦИАЛНАТА МРЕЖА ЗА ЗДРАВЕ



Светът на модерния човек

Брой 15 (234), 19 – 24 април 2017 г. (20г. V)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

Цена 50 ст.

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

Снимка Милен ДИМИТРОВ



Тихомир Безлов,  
политически анализатор:

## Проблемът ни е ниското национално самочувствие

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 6-7

Ръст на кредитите и депозитите  
На стр. 5

Големите ученици ще пазят малките от агресия  
На стр. 10

Хаотична ли е политиката на САЩ към Сирия  
На стр. 13

Последователи на богомилите се събират във Велики Преслав  
На стр. 15

### Водещи лекари

**Доц. Анна Кънева,**  
детски кардиолог:



Понякога вродени сърдечни малформации се откриват едва при възрастните.

На стр. 19

### Хиперурикемия

**Пикочната киселина е новият враг на артериите**

Дълги години се смяташе, че повишената пикочна киселина е виновна само за подаграта, но съвременните открития доказаха друго!

На стр. 22

### КАТ ще засича повече нарушения с камери

Обикновено свързваме камерите на пътя с контрол на скоростта. Но Пътната полиция въвежда нови записващи устройства, които ще регистрират и други показатели, например има ли стикер за „Гражданска отговорност“.



На стр. 9

### Суперхрани

**Алабашът е незаслужено пренебрегван у нас**



Сред зеленчуците от семейство Кръстоцветни алабашът е от най-богатите на ценни биологично активни вещества. За какво помага вижте на стр. 27



## ПО СВЕТА

### САЩ

## Откриха бюст на Юрий Гагарин

В американския град Колорадо Спрингс тържествено беше открит бюст на първия космонавт в света Юрий Гагарин. Събитието предшества 33-ия космически симпозиум, който ще се проведе в сградата на Благотворителния космически фонд (Space Foundation). На церемонията присъства делегация на Роскосмос, както и руският космонавт Сергей Крикальов, който има шест полета в извънземното пространство. „Надявам се, че открива-



нето на бюст на Юрий Гагарин точно тук, в Колорадо Спрингс, е голямо събитие не само за професионалистите, но и за младежите, което привнася в космическата индустрия нова енергия и нови идеи“, каза Игор Комаров, генерален

директор на Роскосмос. Паметници на Гагарин има в много страни по света. По повод 55-годишнината от първия полет на човек в Космоса негов бюст беше поставен в град Ираклион в Крит през октомври миналата година.

### КИТАЙ

## Продадоха портрет на Мао за 12,7 млн. долара



Портрет на Мао Цзедун, нарисуван от Анди Уорхол, беше продаден за 12,7 млн. щатски долара на търг в Хонконг

от аукционната къща Sotheby's. Картината е създадена през 1973 година и е нарисувана с акрилни бои. Според организаторите на наддаването портретът на китайския лидер е купен от азиатски жител, пожелал да остане анонимен. Специалисти твърдят, че платното можеше да бъде продадено и за 15 млн. долара. През последните три години неговата стойност е нараснала с 20%. Анди Уорхол е започнал да рисува портрета на Мао Цзедун през 1972 година, след като президентът на САЩ

Ричард Никсън е посетил Пекин, а отношенията между двете държави започват да се затоплят.

### УКРАИНА

## Бившият премиер декларира огромно състояние

Лидерът на политическата партия „Народен фронт“ и бивш министър-председател на Украйна Арсений Яценюк подаде данъчната си декларация за 2016 г. В нея са декларирано около 1,5 млн. долара и над 4 млн. украински гривни. Според подадената по електронен път декларация тези суми са в банковите сметки на Яценюк, а 475 хил. долара и 300 хил. гривни са негови налични средства. Това обаче е само част от капитала му. В данъчния отчет на украинския политик присъстват още колек-

ции от скъпи антики, картини, монети, ловни оръжия и старинни часовници, 100 военни облигации, дял от завод за железобетонни изделия и конструкции, от редица търговски марки и търговски наименования. Отделно Яценюк е собственик на земи, къщи, домове, както и на два автомобила, единият от които е Mercedes S.

В същото време постоянният представител на ООН в Украйна заяви в доклад, че 60% от населението на страната живее под прага на бедност.

### ХОЛАНДИЯ



## Хитлер се появи в детски книжки

В Холандия местната мрежа за търговия на дребно Kruidvat беше принудена да прибере от магазините си детска книжка за оцветяване с изображението на Адолф Хитлер с нацистко приветствие. Скандалната картинка с лидера на Третия райх беше забелязана от клиенти, които я публикуваха с социалните мрежи. Присъствието на Хитлер на страниците на детското издание предизвика огромна лавина от коментари и възмущение. Ръководството на Kruidvat не закъсня с реакцията, като поднесе извинение на потребителите и обеща на всички, които са си купили книжката, да върне парите. Засега не е ясно чия е идеята за това недоразумение и дали е направено нарочно. В книжката има изображение още на Нелсън Мандела, Ейбрахам Линкълн и Алберт Айнщайн.

## И У НАС

■ **11,6%** е скокът в цените на жилищата в София за година.

■ **1,4** млн. лв. са определените за Шуменска област средства за реализация на схемата „Обучения и заетост за младите хора“ на Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси“.

■ **350** деца от Стара Загора участваха в 15-ото издание на фолклорния празник „Изворът не пресъхва“, организиран от Народно читалище „Развитие 1878“, село Дълбоки.

■ **200** дръвчета бор, смърч, дъб и бук засадиха малките възпитаници на филиала на детска градина „Валентина Терешкова“ в

## Когато числата говорят...

пернишкото село Ярджиловци по повод Седмицата на гората.

■ **41** жилищни и 4 административни сгради ще бъдат санирани по програмата за енергийна ефективност в Пещера.

■ **58** на сто от българите вярват в Бог, 29% - че има живот след смъртта, 60 на сто - че човек има душа, 23% вярват в ада и 25 на сто - в рая. Показва световно сравнително изследване на глобалната асоциация УИН/„Галъп интернешънъл“, проведено сред повече от 66 хиляди души в 68 страни по целия свят.

■ **60** милиона лева ще струва новата опера на Пловдив, която може да бъде позиционирана в

Международния панаир, решиха на среща кметът Иван Тотев, Вежди Рашидов, Георги Гергов и представителите на всички политически формации в Общинския съвет.

■ **6706** врабчета бяха преброени в първата подобна акция, която се провежда у нас от Българското дружество за защита на птиците.

■ **20%** е скокът в износа на България за трети страни през периода януари - февруари 2017 г. в сравнение със съответния период на предходната година и е на стойност 2832,3 млн. лева, сочат предварителните данни на НСИ.

■ **22** конкретни мерки съдържа междуинституционалният план за

превенция на агресията и засилване на сигурността в училищата, представен от министъра на образованието и науката проф. Николай Денков.

■ **8** тапи поне ще има по основни булеварди в София това лято. Ще бъдат ремонтирани булевардите „Дондуков“, „България“, „Цариградско шосе“, „Монтевидео“, „Т. Каблешков“, „Шипченски проход“, „Прага“ и ул. „Граф Игнатиев“.

■ **300 800** автомобила са със служебно прекратена регистрация заради несклучена застраховка „Гражданска отговорност“ от началото на годината, съобщи инспектор Мария Ботева от „Пътна полиция“ пред БНТ.



## В епицентъра на медиите

Турция е на кръстопът. Това е нова политическа система. Хвърлена беше много силна сянка върху легитимността на избора в проведения референдум. Двете основни опозиционни партии смятат да обжалват. Това е важен исторически момент, тежък за Ердоган. Ердоган иска да легитимира своята власт. ЕС трябва да реши дали да продължи преговорите с Анкара за членството на Турция в общността. Венецианската комисия беше категорична, че предложените поправки в конституцията не отговарят на демократичните критерии. Турция се обръща много плътно на Изток – Ердоган го поздравиха лидерите на Пакистан, Бахрейн, Катар, докато Европа е изключително предпазлива.

Владимир Чуков, БНР

Това, от което страната ни има нужда, е много гъвкава и премерена дипломация с Турция, както и непрестанното ѝ съгласуване с ЕС, за да може да се реагира на всяка новост там. Твърде възможно е Турция да се запъти към икономическа катастрофа, което ще ускори и политическата такава. Някои експерти пророкуват дори разпад или отцепване на кюрдите. Дори и това да не стане, по всичко личи, че хаосът, репресиите и кръвопролитията в Турция далеч още не са приключили.

Капка Тодорова,  
„24 часа“

Както Ердоган, така и представители на ПСР искаха „поне 55% подкрепа“, за да могат възможно най-комфортно да прокарат промените и да си осигурят най-малко 50% на бъдещите президентски и парламентарни избори. Фактът, че тези промени могат да бъдат одобрени само с малка преднина, обаче означава, че опозицията и гражданското общество много по-гласно ще поставят под въпрос действията на правителството.

## Референдумът в Турция

Според Хауърд Айзенстат от университета „Сейнт Лорънс“ резултатът трябва да е за урок на силните на деня, след като опозицията постигна неочаквано добър резултат въпреки цялата тежест на държавната кампания срещу нея.

Редакционен коментар,  
„Дневник“

Последствията от референдума са очевидни. Турция е на път да изостави конституционната демокрация, базирана на върховенството на закона и водена от принципа на разделението на властите и системата на проверка и баланс. Новият турски режим няма да има много общи допирни точки с познатите големи демокрации. Тъй като няма да има разделение на властите. Премиерът, който е отговорен пред парламента, е елиминиран. Тогава какъв е този режим? За такива случаи се употребяват различни термини: опе map rule, диктатура и други. Подобни режими има в Латинска Америка и Африка и те често се наричат „президентциалистки“.

Боян Чуков, „Труд“

Предизвикателствата пред България са големи, без да бъдат драматични. Турция ще се отдалечава от ЕС политически, но не и икономически, и няма да се отдалечава от НАТО. Колкото повече Турция ще се отдалечава от ЕС, толкова по-силна трябва да става интеграцията на България в ЕС. Ясно дефинирани национални интереси и европейски формат на тяхното отстояване е умереният и разумен отговор на нарастващи регионални амбиции.

Проф. Анна Кръстева,  
„Стандарт“

Част от анализите на електоралните резултати в Турция по региони вече се мъчат да ни убедят в едно нещо, което сме виждали и по време на анализи на резултати къде ли не – в Русия, САЩ, че и у нас. Та тези анализи твърдят, че по-образованите части от населението, по-младите и живеещите по крайбрежието и в големите градове, са гласували „правилно“. Тоест с „не“. А по-изостаналите, по-необразованите правят винаги „лошия“ избор – или избират лидери с диктаторски мерици и манталитет, или гласуват за сили, които ограничават демократичните свободи на населението и връщат страните си в миналото.

Извинете, обаче тъкмо този вид интерпретации повдига извънредно сложни и важни въпроси, които не ми дават мира. Надявам се и на вас да не дадат. Ако най-демократичният народен избор е в състояние да прави така, щото да курдисва на власт хулигани, то демокрацията ли да държим виновна за това? И ако открием, че виновната е тя, то не са ли прави народните маси да избират такива лидери, които искат да ограничат демокрацията, за да има повече ред?

Бойко Ламбовски,  
„Сега“

Ердоган щял да управлява до 2029 г., плашат някои. Други успокояват – до 2029-та я камилата, я камиляра. За България има една хубава и една лоша новина. Хубавата е, че гласоподавателите на ДПС избраха демокрацията и здравия разум, вместо да обслужват авторитарния

нагон и викането на духовете на една умряла империя. ДПС вече не може да бъде наричана протурска партия. Анкара има друг любимец и е пълен скандал, че той продължава да си развива коня из България. ДПС показва, че не работи против българския интерес. Сега, основната задача е да се работи за пълната маргинализация на ДОСТ. Впрочем това не е съвсем сигурно, ако ни управлява Бойко Борисов, човекът който не е забелязван да отказва нещо на Ердоган.

Лошата новина е, че Западна Европа с всичките си принципи, ценности и идеали не знае какво да прави. С глупостта си тя позволи да стане заложник на Ердоганова Турция.

Георги Георгиев, „Дума“

Гражданската война в Турция „чука на вратата“ след референдума за повече правомощия на президента Реджеп Тайип Ердоган. По-важното и интригуващото е кой ще поведе хорото – дали ще бъдат кюрдите, или светски настроените кемалисти. И двете основни течения на днешната истинска турска опозиция не си падат много по политическия ислям, а срещу себе си имат обединения фронт на национал ислямизма или на ислямския национализъм. И двете определения са напълно релевантни. Предстои прекрояване на граници на югоизток от България и това изглежда все по-неизбежно предвид амбициите на по-големите от Анкара играчи, сред които Вашингтон, Москва и Арабският свят.

Георги Димов, Радио  
„Фокус“

## ПОСОКИ

## За населението и гражданите



Петър ГАЛЕВ

Националният статистически институт обяви напълно очакваните данни, че населението на страната ни продължава прогресивно да намалява и да застарява. Тази тревога не е от вчера, но все още не виждаме никакви конкретни планове и усилия за преодоляване или поне за задържане на песимистичната тенденция. Но искам да поговорим за друго. Когато четях данните, се замислих върху думата „население“. Да, в статистическата наука това е точният безпристрастен термин. Но на мен ми заприлича на нещо негативно, на живи единици единствено в биологическия смисъл на думата, на „поголовие“ от някакви мърдащи субекти. За съжаление, май наистина сме повече население върху територията, отколкото граждани на държавата си. Каква е разликата, поне в моето съзнание? Населението се възпроизвежда и умира, приютява се, отоплява се, храни се, нещо работи... Общо взето, гледа да е добре в своето завоювано с труд или заварено от предците ъгълче. Не че това не са важни неща. Все ми се струва, че гражданите на родината трябва да надскочат базовите нужди на населението. Да мислят и да се обединяват около някакви големи общи цели. Не просто как да се умножим, да сме облечени и нахранени. А да търсим и дадем смисъл на живота на децата си и на техните деца. Да им покажем някакви духовни хоризонти. Стремех към богатство, което не се завърта само през стомаха, облеклото, стените на луксозни къщи и двигателите на мощни коли. Благоденствие, което да изгражда личности, чувстващи се част от общо историческо и културно пространство. Това, което да ни провокира да казваме Родина вместо държава. Струва ми се, че ако тръгнем по този път, ако гражданите се увеличат, тогава и НСИ ще ни успокои, че населението нараства.

## СТОП КАДЪР



Завършиха великденските празници, но пък се задават абитуриентските вълнения



# Сгрещи ли президентът с позициите си по изборното законодателство?



**Първан СИМЕОНОВ,**  
изпълнителен директор на  
„Галъп интернешънъл болкан“

## Случилото се е буря в чаша вода

Този законопроект ми се струва опит на президента Радев да започне дебати или да прокара някаква инициатива, която да се опита да ограничи гласуването от Турция. Но големият проблем е, че българските общности от традиционните исторически земи, както и новата българска емиграция в Западна Европа и САЩ не бива да бъдат изключвани от гласуването в България. Тези хора са

демографският резерв на България, те са човешки капитал. Явно наистина е назряло времето да се мисли как българската държава да си върне контрола на гласуването в Турция. Това не е против демокрацията, това е в името на демокрацията. И на мен ми се струва, че това е големият разговор, а президентът Радев отвори тези дебати по добър или по лош начин. Този вариант, който се предлага, е по-

скоро неприемлив, но генерално трябва да се търси начин за обезпечаване на националната ни сигурност. Случилото се е комуникационно недоразумение, буря в чаша вода, която ни пречи да видим бурята, която надвисва над нас. Гласуването в Турция трябва да се намали не защото хората там не са наши съграждани, а защото няма гаранции за демократичността на изборния процес.



**Проф. Михаил МИРЧЕВ,** УНСС

## Трябва да се ограничат злоупотребите с изборни права

Президентът не е сгрещил. Целта на този законопроект, описана и в мотивите, беше ограничаване на злоупотребите с изборни права. А тези злоупотреби се извършват от български граждани, които са преди всичко в Турция. Не мисля, че президентът се е уплашил, по-скоро беше въпрос на тактика да се оттегли законопроектът. Но е факт огромната медийна истерия - беше обявено като

скандал, всички медии изпаднаха в ужас, без да разсъждават за какво става дума. Говореше се за българите в чужбина изобщо, а не за турците - български граждани в Турция, забравиха за изборния туризъм, забравиха за гласуването в много секции с грубо нарушаване на изборното законодателство. И тогава законопроектът беше оттеглен, може би като тактически ход. Но както

много други държави в Европа и извън Европа, ние имаме нужда от такова законодателство, което ограничава упражняването на изборно право при определени условия. Не се отнема изборно право, а се ограничава упражняването на изборно право. Никакво конституционно право на гражданите не се ограничава, това е въпрос на тълкувание.



**Стефан ПОПОВ,** изпълнителен директор на РискМонитор

## Тази инициатива не е негова работа

Президентът би сгрещил, какъвто и закон да се опитва да направи. Това не е негова работа по най-различни конституционни логики. Най-нормално е закон да се инициира, разработи и внесе в парламента, да върви по процедурата към парламентарните комитети. Но първоначалният инициатор да е този, който ще изпълни съответния мандат, който законът дава. Българският президент е хибридна фигура, има най-различни миниатюрни власти като назначения, има квоти в Конституционния съд, СЕМ и т.н. Той е балансираща и арбитражна фигура. Най-голямата му власт е назначаване

на правителство. И тази власт се дава на президента по неизбежност, когато няма на кого друг да бъде дадена. Конструкцията „служебно правителство“ от своя страна е доста екзотична и в някакъв бъдещ момент, при повече разум, трябва да бъде премахната. Виждаме как всяко едно служебно правителство, без да е отговорно пред никого, може да направи каквото си иска. Още първото служебно правителство на Стефан Софиянски тръгна да подписва тежки и задължаващи договори с Газпром, което въобще не беше негова работа. И оттам нататък, в зависимост от президента, който го надзирава, и

от министър-председателя, който го оглавява, тези правителства са могли да направят каквото си искат. Но иницирането на законодателство не е работа на президента и който държавен глава започне да прави подобно нещо, рискува да бъде бламиран от парламента или да стане за смях. Тази писта, в която има различни фази - от замисляне на закон, през консултации, експертизи, депозиране в НС, разпределяне в комитети - това е сравнително изчистена писта повече от 20 години и президентът няма място на нея.



Както депозитите, така и кредитите на домакинствата и фирмите в България продължават да растат, показват данните на БНБ. Към края на февруари депозитите по банковите сметки са били 68 милиарда и 368 милиона лева, което е ръст със 7,1 на сто на годишна база. От тях 45 млрд. и 527 милиона лева са на гражданите. Наличните средства на домакинствата са се увеличили с 6,1% спрямо година по-рано.

# И депозитите, и кредитите на домакинствата се увеличават

От началото на 2017 г. 11 банки промениха условията си при депозитите. По-голямата част от тях предпочетоха да заложат на добре познатата схема и понижиха дохода от депозит. Въпреки че лихвата от вложенията е близо до нулата, депозитите на домакинствата продължават да нарастват, коментира финансовият анализатор от „Моите пари“ Десислава Николова. С нарастването на наличния паричен ресурс банките се опитват да го пласират и предлагат все по-добри условия при теглене на заем. „Пет банки предложиха нови

по-добри оферти при изтегляне на потребителски кредити, а осем промениха условията си при ипотечните кредити към по-ниска лихва. Една от банките дори предложи ипотечен кредит с 3% годишна лихва, невидано ниско ниво от години. Очакваме това да окаже влияние и върху поведението на други банки и в следващите месеци да видим ефекта на доминото - част от трезорите да последват примера й“, обобща Николова.

БНБ отчита, че взетите до края на февруари заеми общо в страната са за 50 млрд. и 742 млн. лв. (53,3% от БВП, което на годишна база е с 3,4%



повече). От общата сума 30 млрд. и 561 млн. лв. са кредитите от фирми, което е ръст от само 1,6 на сто, докато домакинствата са по-активни и получените от тях заеми са за 18 млрд. и 677 лв. или 4,5 на сто повече от година по-рано.

„За да бъде усетен по-чувствителен ръст в кредитирането, от 5 дори 10%, трябва да са налице повече предпоставки, които да стимулират хората. Подобряването на условията при тегленето на заем само по себе си не е достатъчно. Политическата обстановка оказва влияние, защото създава опасения за несигурност и риск в макроикономиката на страната. Потребителите го усещат като риск, който може да се отрази и на техните спестявания. Един вид става

въпрос и за психологическа нагласа. При ръст на заплатите и намаляване на безработицата определено ще се задвижи потреблението, което ще окаже влияние и на кредитирането. Определени макроикономически процеси показват, че все пак има някакви наченки хората да започнат да поемат по-високи рискове, да увеличат потреблението си и съответно да задвижат икономиката и да увеличат кредитната си активност“, каза финансовият анализатор от „Моите пари“.

Експертите са категорични, че изгодните лихви по кредитите са чудесно време за предоговаряне на условията на изтеглени преди години заеми с високи лихви или за рефинансиране. „Забелязваме, че хората стават все по-активни в търсене на начин за облекчение на дълговете си и оптимизиране на средствата си. Допитват се до нас как могат да намалят месечната си вноска, което е много добре, защото говори за повишена финансова култура“, каза Десислава Николова.

## 8 съвета как да спестите пари

Голяма част от хората, дори тези, които не получават стабилна заплата, не умеят да контролират разходите си. Ако имате такъв проблем, може да се запознаете с 8-те ефективни начина да спестите пари.

### 1. Водете си сметка

Това трябва да ви стане навик. Регулярно записвайте разходите си в края на деня или седмицата. Така ще си дадете сметка за какво реално не ви стигат парите и как да организирате плавното харчене на бюджета си.

### 2. Научете се да планирате разходите

Повечето от хората всеки месец харчат приблизително една и съща сума пари – за наем, за сметки, телефон, кредити и т.н. Определете я и ще видите с какъв свободен финансов ресурс разполагате, от какво може да се лишите и какво може да си позволите.

### 3. Взехте заплата? Право въщи!

Ако сте взели аванс, заплата или стипендия, често се появява желание да си купите нещо, защото имате пари. В такива необмислени моменти се правят и най-излишните покупки. Съветът на специалистите е, когато получите пари, да се приберете въщи, спокойно да направите списък с необходимото ви и след това да се отправите към магазините.

### 4. Направете си касичка

Пускате в касичка дребни банкноти, когато получите заплата или ако ви остане малко ресто след покупки. Ще се учудите в края на годината колко много пари сте събрали от „дребни суми“.

### 5. Не се изхвърляйте при промоции и разпродажби

Струва ви се, че нещо е на много ниска цена? Не подхождайте прекалено лекомислено, защото нещата може да не са така прости и очевидни. Много често зад ниската цена може да се крие и недобро качество. Така че внимавайте евтиното да не ви излезе скъпо!

### 6. Откажете се от вредни навици

Спрете да пушите, намалете употребата на алкохол, опитайте се да не хапвате в заведенията за бързо хранене.

Колкото и невъзможно да звучи, ще спестявате около 150 лв. на месец, ако спрете да си купувате цигари. Вместо да давате огромна сума пари за хранене в обедната почивка, можете да спестите много средства, ако си приготвяте храна от въщи.

### 7. Намалете сметките си за комунални услуги

Сменете обикновените крушки с енергоспестяващи, гасете лампите, когато не сте в помещението, купете си икономична печка за отопление. През студените месеци тя ще ви спести доста средства за ток в сравнение с евтините „духалки“, които обаче поглъщат много ток.

### 8. Възползвайте се от карти за намаления

В различните вериги магазини, в бензиностанции и книжарниците предлагат карти за намаления. Вземете си такива, сложете ги в портфейла, за да не ги забравяте, и ще видите, че понякога, макар и незначителни намаления и отстъпки, когато се натрупат, ви спестяват значителна част от сметката.

## КРЕДИТ ПЕНСИОНЕР КОГАТО ВИ ТРЯБВАТ, А НЕ СТИГАТ.

ПРОМО

ВЗЕМЕТЕ КРЕДИТ ПЕНСИОНЕР ПРЕЗ ПЕРИОДА  
ОТ 1 МАРТ ДО 30 АПРИЛ И УЧАСТВАЙТЕ В  
ТОМБОЛАТА ЗА 1 ОТ 400 ЕЛЕКТРИЧЕСКИ КАНИ.



EASYCREDIT

Повече информация за продукта  
и промоцията на: [www.easycredit.bg](http://www.easycredit.bg)

0700 18 100

(без допълнително таксуване)  
[WWW.EASYCREDIT.BG](http://WWW.EASYCREDIT.BG)



# Мигрантският поток към



● С Тихомир Безлов  
разговаря Галина Спасова

Тихомир Безлов е завършил философия и немска филология в Софийския университет. Като старши анализатор в Центъра за изследване на демокрацията работи дълги години по проблемите на престъпността. Като политически анализатор е част от екипи, осигуряващи подробен анализ на риска за Програмата за развитие на ООН, Евразия Груп/Лемън Брайърс, Евразия Груп/Дойче Банк, Министерството на външните работи на Япония и Групата за контрол на риска. Изследователският му фокус е върху организираната и конвенционалната престъпност, корупцията, контрабандата, трафика на хора.

**Правят ли българите ясна връзка между корупцията и бедността, или всеки такъв разговор им звучи абстрактно?**

- Корупцията стана политически коректен термин, за да се говори за бедността в България. И това беше резултат от европейското присъединяване. Богатите в ЕС предпочитаха да говорят за корупция, отколкото за бедността в страни като България и Румъния. Разбира се, темата е по-стара, както и проблемът с местните елити и начинът, по който те защитават собствените си ниши от мултинационалните корпорации – има и такава интерпретация. Много аспекти има темата корупция, но в предизборната кампания тя беше встрани. Очевидно ще трябва някакви уточнения да направя – не съм от хората, които смятат, че България е нещо уникално по отношение на корупцията. Тя е горедолу на същото ниво като в бедните страни. Богатите с висока прозрачност в обществото като скандинавските държави имат висок вътрешен продукт, а бедните с високи нива на корупция и ниска прозрачност имат нисък БВП на глава от населението. Сега темата за корупцията присъстваше слабо в предизборната кампания, както и идеи какво ще се прави по този очевидно огромен проблем за страната.

**- И как си го обяснявате?**

- Понеже се появи големият сблъсък за нашия избор – правилно ли сме избрали ЕС, Западна... Появи се носталгичната тема – колко успешен бил социализмът, колко добре се живеело

тогава. И така бе мобилизиран носталгичният електорат, а това не става за първи път. И някои традиционни теми отпаднаха, за да се появи дискусията Западна Европа – Русия, консервативно дясното, свързано с националистични и патриотични ценности, срещу либерални, пазарни принципи и т.н. Към проблемите на ефективността на управлението трябва да се подхожда рационално. Тоест не можем да очакваме да имаме административен капацитет като богатите държави, но можем да си харчим по-добре парите без очакване за чудо. Моята представа е за рационален подход. Корупцията всъщност е многолика. Клиентелизмът примерно е също корупция. В България това е вероятно най-развитата корупционна форма. Договаряте се с приятел и получавате поръчка, договаряте се с фирмата партньор за определени цени и т.н. по веригата.

**- А правилото „Законът е врата у поле“ е жилаво, съвсем добре си виее в обществените отношения.**

- Първо, има много варианти за игнориране на формалните закони. И обратното – за изпълнение на съдържателните закони – дългът към семейството, към града, към нацията. Примерно Южна Корея или Япония са консервативни, ефективни общества със съвсем малко формална власт. Съдебните дела в Япония са в пъти по-малко в сравнение с други страни. Това, че няма достатъчно рационална формална администрация, не значи, че ефективността е по-малка. Според мен големият проблем в нашето развитие е (и в това отношение сме много лош

феномен), че в аграрна страна, в която до 1945 г. 70% от населението живее по селата, в рамките на 20 години става нещо, което не виждаме никъде в Източна Европа. Копирайки съветския модел, индустриализираме, урбанизираме страната, практически разрушаваме селото, преместваме населението в градовете. Сега имаме много висок процент градско население, отколкото примерно в Чехия, която е с далеч по-развита индустрия. Отрязани са корените – нормалната човешка дисциплина, лоялността, почтеността между хората. Те са вкарани в панелки и е очевидно – тези хора са отчуждени, не се съобразяват с другите, независимо дали ще си хвърлят боклука през прозореца, или ще чупят вратата на асансьора. В селото е имало спазване на правила. И в момента на преместването в панелките в чуждия за тях град, при което са се скъсали връзките им с рода, със семейството, със спазването на правилата на общността, очакват, че формалната власт ще ги накара да ги спазват. Докато у нас селското население е 25%, в Румъния то е почти 50%, същото е в Гърция, Сърбия, Хърватия...

И друго – никъде в Източна Европа няма и такова ликвидиране на националното самочувствие. Защото през целия период от 45 години е било вътпявано как има един по-голям, по-умен и по-силен брат. И последната от ниското национално самочувствие е, че се разрушават и много други устои. Ако погледнем пак азиатските общества, Южна Корея, Япония имат в началото на 60-те години БВП,

поден на африканския. И въпреки това 98% от техните студенти се завръщат от САЩ. Чехия, Унгария нямат демографски проблем, не заминават хората. Полша е различен, много специален случай. Примерно религиозността на поляците е от порядъка на 70-80% от населението, тук е 30%. Има и други интересни данни за България – на въпроса „вярвате ли в Бог?“, с „да“ отговарят 58%, а в живота след смъртта вярват под 30%!

**Копирайки съветския модел, индустриализираме, урбанизираме страната, практически разрушаваме селото, преместваме населението в градовете**

**- Как интерпретирате диагнозата от президентското обръщение, че страната ни била с „разклатен имунитет“?**

- Според мен показва, че в главите на група хора е голяма каша. Тя е разбираема. Очевидно има сблъсък между ДОСТ, свързано с Ердоган и ДПС, което свързваме с Доган. Очерта се страх, че Ердоган ще има влияние в България. Така възникна тази тема – да се ограничи законово гласуването на хората, които не живеят в България. Очевидно фокусът е влиянието на Анкара върху българските турци – а то винаги е съществувало. Не знам до каква степен ДПС е по-добро решение от ДОСТ и до каква степен една турска партия от типа на ДОСТ с някакъв брой

депутати е такава заплаха.

**- България ще се вмести ли все пак в изтичащите срокове на диалога между ЕК и „Газпром“ в свой интерес?**

- Ние би трябвало да искаме санкции по отношение на цените, които сме понесли допреди 5-6 години – България имаше едни от най-високите цени в Европа. Това са сложни преговори и ние сме много малки, за да успеем да накараме Европейската комисия да защити нашия интерес. Шансът ни е, че сме в една група източноевропейски страни, които са били потърпевши, и вероятно „Газпром“ ще се принуди да приеме някакви договорености. Един от нашите проблеми е, че не е ясно хората, които ни представляват, дали представляват именно България, или защитават интересите на тези, които познават, с които са работили, на страната, в която са учили, и т.н.

**- Поглед към делничните крими хроники. Какъв екип може със свое разследване да постигне залавянето на телефонен измамник, а за органите, на които е работа, проблемът изглежда нерешим?**

- Темата е дълга. Един от проблемите, свързани с телефонните измамници, беше, че години наред структурата, която е предназначена да се занимава с това престъпление, не го правеше. Познавам човек, който поради вътрешни борби в МВР бе отстранен и въпросното направление бе изоставено. Иначе МВР знае достатъчно за измамниците – че това са около 1500 души, които живеят в Северна България – около Русе, Плевен, знае се как



# България силно е намалял

използват мулета, как използват карти и т.н.

**- Но резултатът не е задоволителен, безспорно.**

- Този тип престъпност е като мравуняк, тя не е йерархична. Би трябвало от тези хора, около 1500 души, да бъдат неутрализираны поне 200-300. Но възникват купища проблеми, за да се постигнат присъди. Ако просто се записват мобилните клетки в района, може да се натрупа огромен списък от опити за измама. Но няма как по българското законодателство да се направи. Това, което е възможно, е да се намери един телефон, за който съдът да одобри специалните мерки. Ако просто се слушат 4-5 клетки, вероятно няколкостотин измамници могат да бъдат доказани, понеже става въпрос за индустрия. Всеки ден се водят стотици разговори, в които се плаче, обещава, заплашва и т.н. Част от проблема, който виждам, е, че неколцината експерти, които разбираха от този вид престъпления, бяха отстранени. Даже няма умисъл в това според мен, а е от липсата на ред и рационалност. Този проблем би могъл да бъде решен по същия начин, леко радикално, както стана с незаконните цигари, произведени от една фабрика. Застанаха на входовете и изходите на компанията и за няколко месеца България слезе под средните европейски нива на незаконни цигари.

**- Интересен въпрос зададе председателят на ВКС Лозан Панов – има приходи от предотвратена контрабанда, къде са контрабандистите?**

- Влизаме в разговора „ние ги пускаме“. Защото ВКС оправда големи престъпници. Делата на големи сводници, големи играчи, осъдени на две инстанции, бяха върнати.

**- Това по презумпция означава недотам безспорни доказателства...**

- Всичко е с презумпция. Ако си спомняте, стотици големи български сводници бяха осъдени в няколко европейски страни. Тук колко са осъдените? Една проста статистика сочи – ако на първа инстанция са дадени 10 години, на втора – 5, от касационния съд излиза условна присъда. От първата до третата инстанция има със сигурност двукратно намаляване на присъдите.

**- Защо става това според Вас?**

- Няма рационално обяснение. Нормално е да има различия в решенията на отделните инстанции. Но при нас в присъдите има желязно „надолу“, оправдаване или връщане на делата. Отговорът ми е – магистрати, адвокати имат икономически интерес от това. Няколко хиляди адвокати имат интерес да работят по повече дела, а магистратите им ги осигуряват. Естествено, престъпникът ще обжалва, защото знае, че на всяко следващо стъпало ще получи по-ниска присъда, съответно ще си плати за това на адвоката.

**- А възможността осъденият на последна инстанция да не отиде веднага в затвора и просто да изчезне?**

- Опитаха се да поправят, да запушат дупките в закона, ще видим дали ще проработи. В крайна сметка обществото, колкото и ирационално да е, се учи. Примерно безкрайното отлагане на дела бе ограничено в някаква степен. Но сме изгубили четвърт век да се учим.

**- Имаме ли време все от собствените грешки да се учим?**

- Обективно погледнато, ние сме на едно много хубаво място в света. Ние искаме да живеем като германци и швейцарци, ама това са 10% от хората в света. Ние сме примерно в следващите 10%. А останалите 80%? Но ние сме винаги недоволни. Има огромни парадокси от начина, по който възприемаме нещата. Разбира се, и това се променя постепенно. Преди няколко години имаше изследване на щастиято. И бе устано-

вена закономерност – колкото по-богата е нацията, толкова по-щастлива е. Имаше сравнения. И заглавието на „Икономист“ беше – „Бедни, богати и българи!“ Защото ние бяхме уникални – без да сме от най-бедните, бяхме по-нещастни от повечето африкански държави във война, глад, суша. Може би причината е разрушаването на националното самочувствие, както вече говорихме. Добрата новина е, че макар пак да сме нещастни, вече леко сме се качили в момента в класацията. Спомням си, в нашия център правихме едни от първите международни сравнителни проучвания по тази тема – тогава беше войната в Сърбия и нашият партньор в проучването каза – „нещо бъркате, вашите данни са по-лоши от сръбските“. Те тогава бяха бомбардирани, но ние сме се възприемали като по-зле живеещи от тях. Така че проблем със самооценката има.

**- В момента върху какво работите?**

- Сега голямата тема е миграцията, а ние сме на вратата на Европа. Това е една от посоките, по които работим. Бих казал, че имаме силно ограничен поток от мигранти, като цяло след опита за преврат има голям спад в броя им. Сега по 20-ина души на седмица влизат в България, десетина процента не са регистрирани – на фона на няколко хиляди преди, и то само регистрираните.

**- Почти успокояващо звучи...**

- Може само да се спекулира по това. Очевидно, на първо място, Ердоган не иска противниците му да напускат Турция. И

правителството е създадо няколко линии на залавяне на мигранти, за да не напуснат турски граждани страната.

Турското общество е силно разделено в много отношения. Преди политиката на правителството беше да допуска безвизово влизане заради туризма на хора от ислямски държави, на хора от третия свят – сега Ердоган няма интерес от това, защото представлява риск за тероризъм. Неговият интерес е колкото може по-малко мигранти да влизат и да излизат от страната. И по тази причина аз не мисля, че за нас имаме краткосрочен или средносрочен риск. А и в скоро време би трябвало вече силно да е ограничена възможността преминаването през границата да зависи от човешкия фактор.

**- Къде поставяте акцента в рисковете за националната сигурност?**

- Много се спекулира с радикализацията на мал-

„ Един от нашите проблеми е, че не е ясно хората, които ни представяват, дали представляват именно България, или защитават интересите на тези, които познават, с които са работили, на страната, в която са учили, и т.н.

цинствата. Според мен ние по-скоро нямаме такъв риск. Турското малцинство е силно нерелигиозно. Опитът за ислямизиране на ромите и респективно за радикализирането им са съвсем частично успешни. Без да подценяваме обстоятелствата, масов риск, за разлика от Западните Балкани, в България няма. Ако влезете в ромските гета, ще видите, че те са наполовина празни – в Западна Европа се търси препитание. Но аз се страхувам, че ще започнат да ни ги връщат. Но пък ако погледнем от друга страна, пребиваването на ромите в европейски страни ги променя в положителна посока. Достатъчно е да кажем, че драматично снижават броя на децата си.

Най-големият „външен“ риск за нас би дошъл от разпадането на ЕС в досегашния му вид, защото ще доведе до загубата на финансиране. Макар само около 1% от БВП на държавите членки да отива в европейския фонд, дори тези пари са ужасно много за бедна страна като България. А ние, за разлика от балтийските страни примерно, много неразумно харчим парите, просто ги усвояваме, не ги използваме. През разни клиенти те биват изядени. Но 60-70% от това, което продаваме навън, е за Западна Европа и каквото и да стане с единния пазар, това ще продължи. Ще останат и хората, които работят там. Да, ще има сътресения и някаква икономическа криза, но ние сме в тази част на света, не сме Грузия примерно.

Някои говорят за огромния руски пазар. Но колко е „огромен“? Като сравним икономическите данни, той е голям колкото испанската икономика и е три пъти по-малък от германската. За Русия износът ни е 2%. Голямата разлика е, че днес хората могат лесно да придобият информация с един клик, без да ходят примерно да поръчват справочници в библиотеката. И още едно важно нещо, което се промени за България. Една трета от хората вече са работили в Европа. Те могат да направят разлика, те се учат там на дисциплина, на трудова етика и т.н. От моето поколение най-добрите и най-верните отиваха да учат в Съветския съюз. В момента има голямо движение към Европа и САЩ, хората отиват, работят, учат, връщат се, пак заминават – и това няма как да се промени, посоката ще остане.





# Фалшиви стоки дебнат отвсякъде

● Не само дрехите и парфюмите са заплашени от имитации, ментетата превзеха лекарствата, че и автомобилните гуми

Христо НИКОЛОВ

По света съществуват търговски марки, които са създадени преди столетия и отдавна са се превърнали в синоним на високо качество и дори на съвършенство. Затова на пръв поглед някой чужденец може да се стресне, когато види, че в бедна България всеки втори по улиците носи дрехи, обувки и слънчеви очила от реномирани световни марки. Но не се иска много мислене, за да стигнеш до извода, че огромната част от тези стоки са фалшиви.

През последните години напливът на имитации или както ги наричат някои, „реплики“ на реномирани световни марки е огромен и те завладяват все по-широки територии. Все по-често това вече не са просто луксозни стоки, а и лекарства, детски играчки, дори автомобилни гуми. А заради онлайн търговията те стават още по-достъпни, се казва в доклад на мрежата на европейските потребителски центрове.

Според данните от доклада

**двата най-силно развити потребителски пазара в света – американският и европейският, се различават**

донякъде по преобладаващите фалшиви стоки, които са конфискувани от митническите власти. И на двата най-много имитации са засечени при часовниците и парфюмите – на американския пазар те съставляват 30% от

**Иначе облеклата, обувките и кожестите чанти и портфейли и на двата пазара представляват общо половината**

от конфискуваните фалшиви стоки. Делът на чантите е особено голям и това има своето обяснение – производители предлагат чанти, чиято цена е от порядъка на



всички конфискувани и унищожени стоки, а на европейския – 20%.

Но докато в САЩ почти няма заловени фалшиви слънчеви очила, които могат да са много опасни за здравето, в ЕС те са близо 15% от всички конфискувани стоки.

В ЕС почти няма заловена и унищожена потребителска техника, която да е имитация на известна марка, докато в САЩ тя съставлява 8% от всички заловени стоки.

5000-6000 долара и нагоре. Тоест изкушението за една жена да носи такъв моден аксесоар, купен за 200 долара, е доста голямо.

Тук обаче трябва да се прави разлика дали един потребител си поръчва по интернет, или направо купува от сергията такова изделие с ясното съзнание, че е фалшиво, или се е подвел да се снабди с него, подмамен от достъпната му цена. Това най-често зависи от общото състояние на конкретния

пазар и от факта дали потребителите в тази държава имат високи претенции.

Една графика от доклада показва, че

**най-много оплаквания от покупката на фалшиви стоки има в страните с добре развит пазар**

и относително по-високи покупателни възможности като Швеция, Белгия, Германия, Франция, Дания и Холандия. В Швеция и Белгия например има по около 160 оплаквания годишно от потребители, които са платили през интернет за някаква стока и при получаването ѝ са установили, че е фалшива.

България е в самото дъно на тази класация, тук са подадени едва няколко такива оплаквания през цялата година. Кое не означава, че българските потребители, които са се опарили от такива случаи, са малко. По-скоро търпимостта към фалшифицирането на стоки е много голяма, като дори е възможно хората да поръчват такива стоки с ясното съзнание, че са имитации, но че те не могат да си позволят финансово оригинала.

**Мрежата на Европейските потребителски центрове (ECC-Net) изготви доклад**

„Въздействието на фалшивите продукти върху правата на онлайн потребителите в Европа“. Традиционно фалшификатите са насочени към сектора с по-луксозни продукти, но в последно време превземат и други области като лекарства, козметика, детски играчки, обувки или автомобилни части. Те стават и все по-лесно достъпни благодарение на онлайн търговията.

ECC-Net съветва да не се купуват фалшиви стоки! Те могат да са вредни за здравето и безопасността и крият финансови рискове за потребителите. Освен това може да има и санкции.

Европейските потребителски центрове получават всекидневно жалби от клиенти, които съзнателно или не, купуват фалшиви стоки.

## СТРАНАТА

### ■ Пловдив

Общината получи сертификат за особен принос в съхраняването на българското ДНК. Той беше връчен на кмета инж. Иван Тотев от председателя на Движение национална кауза (ДНК) Андрей Арнаудов заради постигнатите резултати от дейността на общинската програма за финансиране на семейства и двойки с репродуктивни проблеми. В момента Движение национална кауза организира кампания „Направи го за България“, подкрепена от Българската православна църква и под патронажа на Патриарх Неофит. В нея може да участва всяка двойка, чието дете е заченато през 2016 година. Бъдещите или настоящи родители се записват, като публикуват във Фейсбук страницата на ДНК селфи с положителен тест за бременност, снимка от видеоозон или на вече роденото бебе, с хаштаг #pravimgozabg. За всяка споделена бременност ДНК ще дари средства на Фондация „Искам бебе“ за подпомагане на двойките с репродуктивни проблеми в България. Записването за участие в кампанията продължава до 1 май 2017 г.

### ■ Банско

Общинската администрация в Банско въвежда ново безплатно мобилно приложение „Аз – Кметът“ на територията на града. Платформата позволява на активните граждани да информират за конкретни проблеми в града и да получават бърза обратна връзка от страна на администрацията. Чрез „Аз – Кметът“ лесно и бързо могат да се улавят различни проблеми – замърсяване, нарушение пътна настилка, неправилно паркиране, технически неизправности, изоставени животни, престъпност или всякакви други нередности, за които потребителят би искал да осведоми общинските служители. „Гражданите, които използват приложението, могат да следят дали общината работи по разрешаване на проблема, както и дали оставя своя коментар под създадения доклад“, каза кметът Георги Иконов.

### ■ Плевен

Плевен подготвя музикален флашмоб по случай 80 години от написването на прочутото „Дунавско хоро“ от Дико Илиев.

За проявата участие са заявили общинският духов оркестър с диригент Пламен Марков и Северняшкият ансамбъл за народни песни и танци „Иван Вълев“. Те са подкрепили инициативата на Съюза на българските музикални и танцови дейци на 22 април от 11:00 ч. в 22 града в страната да започне изпълнението на най-популярното хоро у нас. Двете плевенски формации се подготвят да изпълнят Дунавското хоро в този ден и час на централното стълбище на сградата на областната администрация.

## Какви са рисковете в тези случаи:

- Качеството на фалшивите стоки не е гарантирано. Те могат да крият рискове за здравето. Играчки, лекарства или козметика могат да съдържат вредни съставки.
- Митническите служби могат да се намесят и да унищожат поръчката с фалшива стока. Така всъщност няма да получите нещо, за което сте си платили.
- Към кого да се обърнете, ако вашите фалшиви стоки се развалят? Търговците, които продават фалшиви стоки, не са склонни да спазват правото на двугодишна гаранция в ЕС.

### 10 ECC-Net съвета за това как да избегнете купуването на ментета в интернет

- ✓ Проверете идентичността на продавача.
- ✓ Потърсете мненията на други потребители.
- ✓ Проверете дали на сайта има знаци за доверие.
- ✓ Преценете визията на сайта като цяло.
- ✓ Проверете правата на потребителите, обявени на сайта.
- ✓ Проверете изображенията на продуктите.
- ✓ Вижте цените на стоките.
- ✓ Проверете официалния сайт на марката за оторизирани продавачи или такива, включени в черен списък.
- ✓ Плащайте по сигурен начин.

- ✓ Обърнете внимание на рециклираните продукти.

### Какво да правите, ако сте купили имитации?

- ✓ Свържете се с продавача в писмена форма. Обяснете, че вашата поръчка е конфискувана на митницата, че не искате нова стока от същия вид, а претендирате за възстановяване на сумата.
- ✓ Ако сте платили с кредитна карта, свържете се с вашата банка и поискайте процедура за оспорване на плащането и връщане на сумата.
- ✓ Ако притежателят на правата предяви претенции към вас, отговорете му писмено, че вие сте си поръчали стоката за персонална употреба и оспорвате жалбата.



Нови камери на „Пътна полиция“ ще засичат дали шофьорите имат задължителната застраховка „Гражданска отговорност“. Устройствата са три вида - мобилни, стационарни и с радар за средна скорост. Система за засичане на застраховката ще бъде разположена в Пловдивско. Вече я има и на автомагистрала „Люлин“, свързваща София и Перник, където устройствата измерват и скоростта на влизане и на излизане от тунела. Очаква се да бъдат поръчани нови 15 стационарни камери, които ще бъдат инсталирани по пътищата в страната.



# КАТ монтира нови камери, няма да ги крие в храстите

Ще бъдат поръчани и преносимите камери в куфар - 84 на брой, всяка от които струва по около 50 хиляди лева. За повечето от тях вече са обявени обществени поръчки и се

очаква до края на годината да са на пътя. Те ще бъдат поставяни на обичайните места за контрол, като винаги до тях ще има и служител на „Пътна полиция“, защото не могат да бъдат оставяни без надзор. От

КАТ обещават да не крият в храстите и зад кофите за боклук новите преносими камери.

Резултатите от новите по-строги мерки срещу нарушителите на пътя, които са заложили в Закона

за движение по пътищата и влязоха в сила от 21 януари, вече са факт. От началото на годината повече от 300 000 автомобила са със служебно прекратена регистрация заради липса на задължителната застра-

ховка „Гражданска отговорност“. Освен това вече има свалени номера на повече от 800 автомобила, защото водачите им са били заловени да карат без книжка, пияни или под въздействието на наркотици.



## Само 50% от глобите на нарушителите се събират

● Владимир Тодоров, председател на Българската асоциация на пострадалите при катастрофи, пред „Животът днес“

- Смятате ли, че са ефективни новите мерки срещу недобросъвестните шофьори, които влязоха в сила от края на януари, г-н Тодоров?

- Това може да се каже след по-дълъг период от време, например една година. Факт обаче е, че винаги от Асоциацията на пострадалите при катастрофи сме апелирали санкцията да се случва на момента. Защото големият проблем в България е, че имаме 50% несъбираемост на глобите на български граждани и 95% несъбираемост от чуждестранни граждани. Това се случва, защото законодателството ни е остаряло. Когато се хване пиян шофьор, сега се санкционира на момента - свалят му се регистрационните табели и той не може да продължи пътя си - обаждат се или на приятел да го прибере, или на „Пътна помощ“. Тези мерки работят много добре и съм сигурен, че ще бъдат ефективни.

- Трябва ли да бъдат предприети по-специални мерки срещу безразсъдното шофиране на младите водачи?

- Определено. Младите карат курсове, в които кормуването е много малко часове и те не могат да придобият необходимите умения и опит за адекватно реагиране в различни ситуации на пътя. Те нито са карали нощем, нито са излизали на магистрала. Затова предлагаме пакет от мерки, който съществува в почти 20 европейски държави. Той е временен, може да бъде 6-9-12

месеца след вземането на книжка, както реши правителството, и включва няколко правила. Да се въведе ограничение за младите водачи да шофират вечер; задължително да карат с придружител; скоростта на магистралата за младите шофьори да бъде ограничена не както за другите водачи до 140 км/ч, а до 110 км/ч; да се забрани на младежите да превозват повече от двама души извън членовете на семейството си, защото много често се товарят една камака тийнейджъри и след това катастрофират. Тоест за младите шофьори тези мерки могат да бъдат ефективни, стига да има воля за законодателна промяна. Има възрастово ограничение за прилагане на този пакет, който е предназначен за млади шофьори, а не за човек на 50 години например, който е решил да изкара книжка. Говорим за водачи от 18 до 21 или 22 години, които току-що са взели удостоверение за правоспособност. Защото в момента 50 000 - 60 000 младежи всяка година сядат зад волана и са потенциално опасни за останалите участници в движението.

- През миналата година влязоха в сила нови правила, които регламентират провеждането на шофьорските изпити. Най-важната промяна беше, че решаването на листовките вече не може да се провежда в оборудвани зали към автошколите, а ще се случва само в кабинети на регионалните дирекции на Изпълнителна агенция „Автомобилна администрация“. Стъпка в правилната посока ли беше този нов регламент?

- Да! В момента писмен изпит се

полага само в центровете на ДАИ, в специални защитени стаи, оборудвани с камери, където е сведена до минимум възможността за преписване и подсказване. Има обаче и друг проблем. Той е свързан и с изпита, но и със самия процес на курсовете. От една страна, има много сериозни пропуски от гледна точка на практиката. По закон трябва да бъдат осъществени 31 часа кормуване. За да спестят пари и да направят курсовете по-достъпни, автошколите обаче съкращават значително времето, в което обучават курсиста да шофира, и провеждат 10-12 часа кормуване. София е пълна с реклами за шофьорски курсове за 250 лева. Няма как автошколите да се поберат в тази сума дори само да си изплатят горивото, изразходвано за тези 31 часа. Въпреки неопитността на кандидат-водача, който е имал много малко часове зад волана, се прилагат и схеми и при вземането на изпита. Такива недобросъвестни автошколи бълват стотици необучени хора всяка година. И още нещо. Самите изпитни листовки са изкуствено завишени като трудност, което е предпоставка за корупция. Има въпроси, които въобще са несъотносими към пътната безопасност. Например питат един младеж на 18 години, който кандидатства за любителската категория В: „Какво е натоварването на втората ос на тежкотоварен автомобил 20 тона?“ или „За какво служи карбураторът на автомобила?“. Това са въпроси, които нямат абсолютно никакво отношение към пътната безопасност, а изкуствено се вдига летвата, за да накарат хората, които не могат да се справят, да търсят други начи-

ни да вземат книжка.

- Какви са препоръките на Българската асоциация на пострадалите при катастрофи за предстоящия летен сезон, когато много хора тръгват на море или просто пътуват повече заради хубавото време?

- За съжаление, юли, август и септември са най-кървавите месеци, що се отнася до броя на жертвите и пострадалите при катастрофи. Топърва хората тръгват да пътуват. Убиец №1 в България е високата скорост. Съветът ми е в населените места да спазваме ограниченията. Разрешената скорост е 50 км/ч, но нека да караме с 40 км/ч. Да спазваме по-голяма дистанция, да не предприемаме изпреварване на неразрешени места. Важно е да слагаме колани на задните седалки и да предвидим детски столчета за децата. 70% от загиналите деца при катастрофи миналата година са били пътници, тоест те не са били обезопасени. Истината е, че не се научихме да слагаме колани на задните седалки и заради това загиват между 150 и 200 души годишно. България от две години насам е на първо място в Европейския съюз по броя на загиналите на пътя на глава от населението - 95 души на 1 милион население. И накрая искам да споделя, че асоциацията създаде горещ телефон 0700 17 112, на който пострадали при катастрофи и техни близки могат безплатно да получат информация и консултация какви права имат.

Страницата подготви  
Мирослава КИРИЛОВ



# МОН връща патрулите от ученици, за да се справи с агресията

Мила ХРИСТОФОРОВА

**П**атрулите от дежурни ученици, които бяха толкова популярни в последните десетилетия на соца, отново се връщат. Това ще стане чрез нов план на МОН за борба с агресията в училище, който акцентира преди всичко върху нейната превенция. Идеята е по този начин по-големите ученици да бъдат привлечени в овладяване на тормоза и насилието сред помалките, като така помагат на учителите. Психолози твърдят, че това е един от начините по-големите ученици да се чувстват по-значими, а това спомага и за овладяването на собствени им агресивни прояви.

**Планът е част от нов механизъм за противодействие на насилието в клас, върху който са работили няколко институции.**

Освен МОН сред тях са министерствата на здравеопазването и на вътрешните работи, Държавната агенция за закрила на детето, Агенцията за социално подпомагане, Националното сдружение на общините и представители на омбудсмана. В окончателния си вид той предвижда 22 мерки, чрез които ще се поведе борба с агресията в училище. Те се разделят на две групи. Краткосрочните имат обхват на действие 2017 година и за някои от тях той дори изтича през месец май. Средносрочните имат таван до края на следващата година. Проблемът е, че вероятно този план, в който има доста конкретни решения, ще трябва да бъде изпълняван от следващия кабинет. Към неговото изготвяне се пристъпи, след като момиченце от столичното 52 ОУ почина след агресивна проява на съученик. Междувременно в списъка на особено притеснителните прояви се добавиха и други действия на ученици – включително момче, което гърмя с пистолет по свой връстник в софийско училище.

**Документът предвижда промени в две наредби, които в момента не**

**работят пълноценно и трябва да бъдат променени.**

До края на юни 2017 г. трябва да бъде изготвен проект за изменение и допълнение на наредбата на МЗ за здравните кабинети в училищата. В него ще бъдат предвидени варианти за осигуряване на медицинско обслужване във всяко училище. Там, където няма медицински лица, това ще става чрез спешната помощ или чрез близки до училищата и детските градини лечебни заведения. Училищата ще могат да сключват договори с тях и при инциденти в учебното заведение да идва лекар от близката болница или детето да бъде заведено там от учител, поясни просветният министър Николай Денков. Според него хората, писали преди 11 години въпросната наредба, не са предполагали, че в повечето училища няма да има лекари и медицински сестри поради масовата емиграция и ниското заплащане в училище. Реалността в момента е, че **незначителна част от общо 2500 училища в страната имат лекари.**

Повечето разполагат с медицински сестри или фелдшери, но в много случаи те са на непълен работен ден. Има и такива, в които медицинско обслужване на децата изобщо не е осигурено. За училища, които нямат друга възможност, инструкцията ще бъде да се събират номерата на джипитата на малчуганите.

Следващата наредба, която трябва да бъде променена, е тази за приобщаващо образование. Уникалното при нея е, че тя е приета едва през ноември миналата година като съпътстващ документ на новия училищен закон. Нейните текстове обаче не позволяват педагогическият съвет на дадено училище да определи наказание на едно дете дори когато то е доказан агресор, ако родителите не приемат санкцията. По този начин

**учителите няма как да прехвърлят едно дете в самостоятелна форма на обучение например или в друго училище,** така че то да не пречи на другите в класа, ако родите-



лят възразява. „Родителите могат да участват в дискусията, да получават информация и да дават мнение, но крайната санкция определят педагозите в училището“, бе категоричен Николай Денков. Според него в момента много учители се чувстват притиснати от родителите, които отказват да съдействат и дори си водят адвокати на подобни мероприятия. С промените ще бъде разписан и регламент, при който учителите да бъдат разтоварени от несвойствените си функции, като това да се правят на лекари, пъдари и бавачки.

**При инцидент те ще трябва да се обърнат към психолог,**

като във всяко училище задължително ще има информация кои са специалистите в областта, които могат да бъдат потърсени. Ако в училището няма щатен психолог, такъв може да се намери в местното подразделение на Агенцията за закрила на детето, поясниха от МОН. Въпреки това министерството залага и на идеята да изпроси от бюджета още 17 милиона лева за назначаване на психолози и педагогически съветници в училищата. Проблемът е, че повечето млади хора, завършващи психология, не искат да започнат работа в училища заради ниското заплащане.

Денков уточни, че **проявите на агресия в българското училище нарастват,**

**като все още никой не се е занимавал сериозно с кибертормоза.**

Най-много сред децата са жертвите на вербална агресия, следвана от физическата. Въпреки това се предполага, че има и стотици жертви на тормоз в интернет, които просто не са се оплакали. Отново в тази връзка във всяко училище ще бъдат поставени и постери на линията за деца 116111, на която всеки ученик може да се оплаче от насилие. На нея могат да звънят и възрастни хора, станали свидетели на агресивни прояви спрямо деца.

Съгласно новия план до края на май 2017 г. ще бъде създадена система за взаимодействие между учителите и личните лекари на техните ученици. В същия срок педагогическите специалисти в детските градини и училищата ще преминат през инструктаж за задължително консултиране и координация на действията с медицинско лице в случай на инцидент. По тези задачи ще работят заедно Регионалните управления на образованието, Регионалните здравни инспекции и директорите на училищата.

**Учители и ученици ще получат практически насоки за действията в случай на инцидент, насилие**

или при друга критична ситуация. На детските гради-

ни и училищата ще бъде предоставена информация за доставчици на социални услуги за деца, които при нужда могат да бъдат използвани. Ще бъдат популяризираны също добри практики за работа с родители, които отказват да сътрудничат на училището. На принципа „връстници обучават връстници“ пък децата ще разясняват на съучениците си правата им на закрила срещу насилие. Предвидени са ролеви игри и беседи, както и открити уроци с участието на родителите. Учителите ще преминат обучения по оказване на първа помощ на ученици, както и за работа с деца, които имат емоционални и поведенчески проблеми. Те ще бъдат обучени как да се борят и с агресията и кибертормоза. В тази битка ще бъдат привлечени и обществените съвети на училищата. Ще бъдат увеличени и заниманията по интереси на децата.

В плана е предвидено провеждане на дълбочинно изследване на законодателството, на връзките между семейството, училището и социалните служби. Проучването ще бъде проведено съвместно с омбудсмана, ДАЗД, Министерството на труда и социалната политика, МОН, АСП и УНИЦЕФ.

В борбата срещу насилието между децата и учениците ще бъдат привлечени и медиите. На тях и на Съвета за електронни медии се разчита за популяризиране на детските права, както и на добрия опит за справяне с агресията.



# Концерт в памет на Гена Димитрова откри събитията за председателството ни на ЕС

● Филмът за уникалната прима предизвика силни емоции в Братислава

Календарът с културните събития по повод предстоящото през 2018 г. българско председателство на ЕС беше открит с голям концерт в Братислава, посветен на световната оперна дива Гена Димитрова. Солистите на Софийската опера - сопраните Баясгалан Дашням и Габриела Георгиева, басът



Божидар Божкилов в съпровод на пианиста Ивайло Иванов събраха оваците на публиката в препълнената представителна зала „Дворана“ на словашкото Министерство на културата. На събитието присъстваха българският министър на културата Рашко Младенов, посланикът ни в Братислава Йорданка Чобанова, посланици на 16 други държави, представители на словашкото правителство и на академичните среди, кметове, дейци на културата, много граждани. Директорът на Българския културен институт в словашката столица Ваня Радева изтъкна, че в концерта са участвали певци, които са имали честта да се докоснат до голямата личност и талант на Гена Димитрова. Представлението завърши с 10-минутен аплауз и възторжени отзиви от присъстващите, включваше арии и дуети от

Чилеа, Верди, Маскани, Белини и Глинка. На следващата вечер в Братислава бяха представени книгата „Гена Димитрова от А до Я“ и филмът „Обич за Гена“. Книгата е написана от Димитър Сотиров. Той, заедно с дъщерята на Гена Милена Стойкова, е автор и на филма за феноменалната ни певица. Кадрите събудиха спомена, че през 1978 г. при посещението на Софийската национална опера и балет Гена Димитрова е пяла в ролята на Елизабет в операта „Дон Карлос“ на Верди в Словашката национална опера. „Във времето, когато в Словакия пристигаха оперни певци само и изключително в рамките на културни спогодби между социалистическите страни, винаги с голяма радост посрещаме българските оперни творци и изпълнители, които за нас бяха сти-



Габриела Георгиева, Божидар Божкилов и Ивайло Иванов - на роля

лов образец в интерпретацията на италианската опера“, заяви музикалният журналист Владимир Благо. Той написа в местната преса изключително позитивна рецензия за представянето на Габриела Георгиева, Баясгалан Дашням, Божидар Божкилов и

Ивайло Иванов, а също и за филма за Гена Димитрова.

Броени дни след изявата си в Братислава Божидар Божкилов спечели трето място на престижния музикален конкурс в Парма, Италия, сред над 50 участници. (ЖД)

Творческият екип от преподаватели проф. д.изк. Румен Нейков и пианистката Нели Станишева поставят на голямата сцена в Националната музикална академия мюзикъла на последния виенски оперетен класик Робърт Щолц „Островът на мечтите“. Премиерата е на 27 април, четвъртък, от 18 ч. Постановката е пълноценна, с декори и костюми, с участието на солисти и хор, а музиката се изпълнява на пиано. Повод за срещата ни с проф. Нейков не е само предстоящата премиера, но и успехът от представянето на шедьовъра на Моцарт „Сватбата на Фигаро“ – опера, изключително трудна и за оркестъра, и за певците.

- Проф. Нейков, поздравя за наистина прекрасната постановка на „Сватбата на Фигаро“. Но ще останат ли у нас младите таланти, които видяхме и чухме?

- Пред тях преди всичко стои задачата да се утвърдят като музиканти, като певци и артисти, да намерят работа на българска сцена, което става все по-трудно. А от друга страна, ние едва намираме мъжки гласове. Затова и обявихме „Сватбата на Фигаро“ като

## Поставят последния виенски класик в Музикалната академия

● С проф. Румен Нейков разговаря Петър Галев

„фрагменти“, макар че практически представихме цялото произведе-



Проф. Нейков репетира заедно с пианистката Нели Станишева

ние. Всъщност спестихме само финалите на първо и на второ действие, защото нямаше кой да изпълни тези партии. Аз се гордея с тази постановка, защото тя показва способностите на нашите студенти. Фактите говорят, че повечето от световноизвестните български оперни певци са минали през Софийската музикална академия. Само от личния ми опит като преподавател и режисьор мога да посоча, че например Дарина Такова и Александрина

беше изобщо до изкуство, когато няма с какво да си платят битовите сметки. Ако имаш 5 лв. в джоба, не можеш да съзерцаваш херцози и барони на сцената и да им се наслаждаваш. Но за качествените представления винаги е имало и ще има публика. Много ми е тежко обаче, че хората на сцената – артистите, музикантите, са изключително ниско платени. Това удря и техния обществен статус. Докато във Виена например хората разпознават музикантите по лице,

Пендачанска излязоха за първи път в ролята на Травиата в мои постановки.

- Споделете ли усещането, че на малка публика за класическите произведения?

- Имаше действително такова време, когато на хората не им

отстъпват им място в метрото от уважение.

- Вашето развитие като музикант и режисьор е тясно свързано с Германия, но май сте се предпазили от техния краен модернизъм?

- Много е важно творецът да има чувство за мярка, това разбрах още в ранните години от учителя ми проф. Купфер в Германия. Но в операта и музикалния театър навлязоха много драматични режисьори, които нямат понятие от музика. Затова стремежът им явно е да се покажат с нещо друго... Разбира се, трябва да се пазим и от „мухъла“! Важното е музиката да ни води, когато става въпрос за музикално-сценични произведения.

- Защо се спряхте на „Островът на мечтите“?

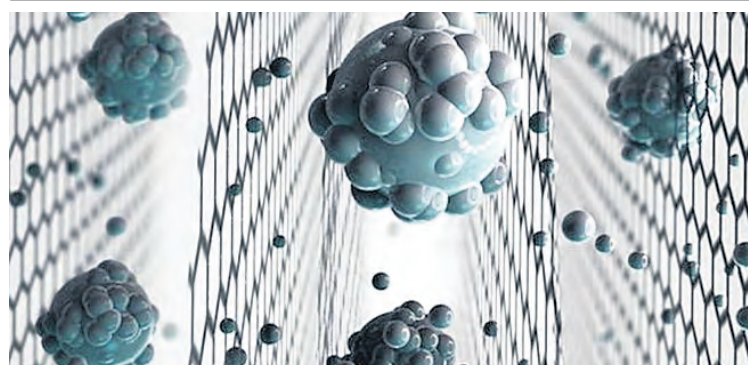
- Това е много ярко произведение на последния виенски оперетен класик Робърт Щолц, наситено с емоции и в музикално, и в сценично отношение. Безкрайно слънчева, весела, симпатична история за млади хора. Действието се развива в Мексико на брега на океана. От нашите студенти се изисква не само да могат да пеят добре, но и да танцуват, да бъдат истински актьори. Заповядайте в залата.



## Отпечатана и грехи на 3D принтер

Днес 3D принтерите не предизвикват такова въодушевление, както при появата им, и не са рядкост. Много подобни устройства вече печатат сложни и големи конструкции, а някои пък се специализират в миниатюрни изделия. Но до момента нито един принтер не се беше справил с каквато и да било дреха. От Kniterate, изобретатели от Лондон, коригираха този пропуск и представиха машина, която умее да плете от вълна, памук и други материали. При това цифровият проект може сам да създаде шал или пуловер, без да прибегва до помощта на човека. По-сложните изделия обаче се нуждаят от намесата на оператор.

Разработчиците на уникалния засега 3D принтер Kniterate събират средства за реализацията на проекта чрез платформата Kickstarter, като само за 5 дни сумата е стигнала 278 400 долара. Независимо от високата цена – 4500 долара, първата партида 3D принтери за дрехи вече е продадена.



## Графенът превръща солена вода в прясна

С годините графенът доказва неоспоримите си полезни свойства. Това е много тънък, лек и здрав материал, който освен това отлично се съгва и е топло- и електропроводим. За първи път той беше получен през 2004 г. и от тогава учените откриват все повече сфери, в които може да бъде използван. Неотдавна изследователи от Манчестърския университет проведоха опит, в резултат на който установиха, че създадената от тях графенова цедка идеално се справя с превръщането на солена вода в прясна, задържайки йоните на натрия, хлора и другите компоненти.

Учените от Манчестърския университет са се опитвали и по-рано да направят подобен филтър, но при контакта с водата той набъбва и започва да пропуска не само водата, а и всички други частици, поради което не можа да се справи с опресняването на водата. Специалистите успяха да се справят с проблема, залепвайки единични плоскости от графен с помощта на епоксидна смола.

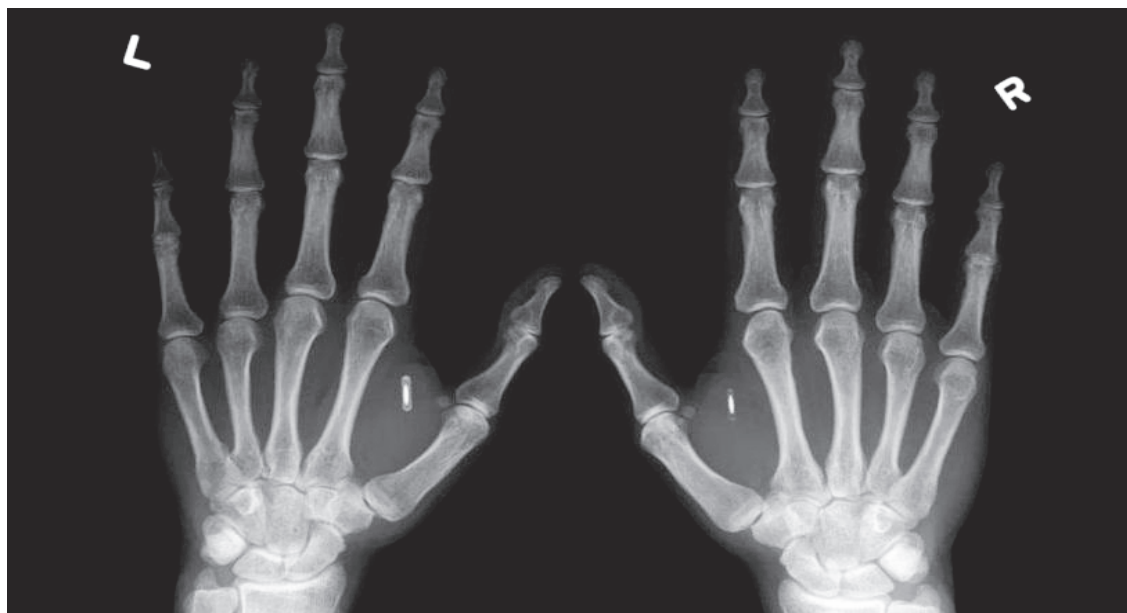
Графеновата цедка изключително ефективно превръща солена вода в прясна, като пропуска около два процента от другите елементи, което я прави достатъчно добра и евтина за използване.

## Подкожен микрочип ще улеснява живота на хората

От много години се говори, че скоро хората ще започнат да си вграждат микрочипове, които значително ще улеснят живота им. Екипът на шведската компания Epicenter обаче сериозно се захвана да направи реалност тази идея и започна да вгражда на работещите там подкожни чипове с незначителни размери. Първоначално доброволците да изпробват иновацията бяха около 150 души и броят им се увеличава с всеки изминал ден. Мисълта поне отчасти да станеш киборг очевидно е доста примамлива. Epicenter е сбоеобразен хъб, разположен в Стокхолм, под чиято шапка работят над сто по-малки и стартиращи компании.

Подкожните импланти с размерите на оризово зърно позволяват на хората на отварят врати, да използват принтери, да пазаруват храни и напитки в местните търговски автомати и да изпълняват множество други операции. Така отпадат и неприятностите, ако си забравиш ключа от офиса например.

Имплантите се вграждат между палеца и показалеца на дланта, което не създава никакви неудобства. Подкожните микрочипове решават и проблема с безопасността. Вече няма да се притесняваме, че можем да загубим или да ни откраднат дебитната или кредитната карта.



## В Китай строят площадки за дронове куриери



150 аерогари за безпилотни куриери ще строят в Китай. Дроновете ще пренасят товари на логистични компании. В централните части на страната и в провинция Шанси ще бъдат създадени авиобази за дронове, които ще могат да доставят пратки на разстояния до 300 километра.

Още през февруари тази година китайската

компания JD.com съобщи, че има намерение да пусне първата в света логистична мрежа за доставка на товари с помощта на дронове куриери. Ръководството на компанията обяви, че през следващите три години в провинция Съчуан планират мащабен проект, чиято цел е създаването на специализирани площадки за безпилотни куриери. Според експерти от JD.com този нов вид доставки ще намали разходите за транспортиране на товари със 70% и значително ще ускори времето за доставка. Пратките ще пристигат за не повече от денонощие в пределите на целия Китай. Засега създадените апарати могат да пренасят товари с тегло до 50 кг. Но в бъдеще се планират дронове с товароподемност до 0,5 тона.



Допреди по-малко от месец президентът на САЩ Доналд Тръмп следваше неотклонно позицията, че Вашингтон не бива да затъва в поредна близоизточна военна авантюра. Още през 2013 г., когато предшественикът му Барак Обама реши да не се намесва директно в сирийския конфликт въпреки употребата на химически оръжия от режима на Башар ал Асад, Тръмп заяви, че не е от интерес на САЩ да се месят. В рамките на само няколко седмици обаче в Сирия беше извършена нова химическа атака, Тръмп пусна в действие ракетите „Томахок“, а изявленията на администрацията му след това показа, че политиката на Вашингтон спрямо Сирия е в пълен хаос.

На 30 март посланичката на САЩ в ООН Ники Хейли даде сигнал от Ню Йорк, че Тръмп изоставя дългогодишния риторичен курс на Обама с ясното изявление, че „приоритетът вече не е фокусиране върху падането на Асад от власт“. „Трябва да си избираме кои битки да водим“, заяви Хейли. В същото време в Истанбул държавният секретар Рекс Тилърсън допълни: „Дългосрочният статут на Асад трябва да бъде определен от сирийския народ“.

Пет дни по-късно поне 87 души загинаха в кански мъки от бойния отровен газ зарин в селището Хан Шейхун в сирийската провинция Идлиб. И САЩ, категорично хвърляйки вината за това върху Асад, отвърнаха със залп от 59 крилати ракети „Томахок“ срещу база на сирийските ВВС, откъдето смятат, че са излетели бомбардировачите със забранените боеприпаси.

„Асад пресече много, много червени линии“, оправда Тръмп внезапната промяна в отношението си към сирийския режим. А Тилърсън директно заяви, че „бъдещето на Асад е несигурно“ и че вече предприема първи международни стъпки за свалянето му от власт.

Ден по-късно съветникът на Тръмп по националната сигурност Х. Р. Макмастър обаче даде да се разбере, че целта на ракетния удар срещу Сирия е далеч от смяна на режима. По думите му САЩ искали да предизвикат „голяма промяна в сметките на Асад“ и той

## Тръмп се мъчи да формулира курс спрямо Асад



повече да не използва химически оръжия.

Малко преди да отпътува за Москва за първото посещение там на член на администрацията на Тръмп, Тилърсън също смекчи тона. Той призова Русия да използва влиянието си в региона и заедно със САЩ да очертаят „райони на стабилизация в Сирия“ като стъпка към прекратяването на вече 6-годишния конфликт. А въпросните райони са политическа подкрепа за Асад. Освен това,

припомняйки съдбата на Либия след Муамар Кадафи, Тилърсън призна, че би било много трудно да се създадат дългосрочни условия за стабилност след насилствено сваляне на някой диктатор.

Същевременно обаче Хейли беше цитирана да казва, че думите „Асад“ и „мир“ са несъвместими. Тя предупреди Русия, че САЩ нямало да й позволят да продължава да брани сирийския режим.

Последва и объркване

по въпроса при какви условия Тръмп би продължил военните действия срещу Асад. Говорителят на Белия дом Шон Спайсър отговори положително на питане за ракетна намеса и ако Дамаск използва касетъчни бомби срещу опозицията. Шефът на Пентагона Джеймс Матис обаче е категоричен, че това ще става само при химически атаки.

А руският президент Владимир Путин умело използва разнобоя във Вашингтон, като заяви, че заринът бил провокация. И не уточнявайки от чия страна – на бунтовниците или на САЩ, изрази увереност, че се готвят още такива саботажни на мирния процес.

Освен това Путин, изглежда, нанесе „прецизен удар“ в егото на Тръмп – допускайки, че „изравянето на томахавките“ в Сирия е за чисто вътрешнополитическа употреба. Заради поредицата от буксуващи радикални инициативи на новия US президент – срещу имиграцията, здравноосигурителната система и т.н.

### В ЧУЖДАТА ПРЕСА

На среща на „голямата седморка“ в италианския град Лука държавният секретар на САЩ Рекс Тилърсън не остави никакви съмнения за това, че Русия трябва да промени своята политика по отношение на Сирия и да скъса всички връзки с Иран и въоръженото движение „Хизбула“. Това е недвусмислен призив към Москва, който само преди няколко дни никой не очакваше. След газовата атака в Сирия Тилърсън кардинално промени позицията на правителството на Доналд Тръмп по отношение на Русия. Новият курс на американските власти, изглежда, се изразява не в сближаване, а в категорична конфронтация. Тилърсън знае, че при тази смяна на курса ще има поддръжката на министрите на външните работи на най-големите западни страни. Италия, Великобритания, Франция, Япония, Канада и Германия нямаха друг избор, освен да одобрят ракетния удар на американците срещу Сирия и да поддържат новата позиция в сирийския конфликт. По принцип всички са единодушни, че Русия трябва да излезе от задънената улица, свързана с името на сирийския президент Башар Асад.

the guardian

Сирия се намира под непосредствената защита на Русия, чиято цел е да задържи Асад на власт независимо от хуманитарните последици. Войната на САЩ срещу Сирия по своята природа означава опасност от започване на война на САЩ срещу Русия. При всеки друг президент това би било достатъчно страшно, отчитайки ядрения арсенал на Русия и нейното влияние в света. Но ситуацията става още по-тревожна от факта, че всичко това се случва по време на разследването, което трябва да изясни до каква степен руските власти са се намесили в изборите през 2016 г. Или с други думи, Тръмп води с Русия игра на принципа „кой първи ще отстъпи“, независимо че характерът на неговите отношения с Русия остават странни и необясними.

THE WALL STREET JOURNAL.

Сега Америка може да оглави усилията по създаване на някакво подобие на стабилност в Сирия. Вашингтон трябва да признае, че докато Асад е на власт, мирът в тази страна е невъзможен. Заедно с това той е длъжен да разбере, че в случай на оттегляне на диктатора милиони сирийци и особено християни заедно с алавитите ще почувстват, че са се оказали в сериозна опасност. Целта трябва да е насочена натам да се замени режимът на Асад с нова система на държавна власт, която ще може да успее тези малцинства и в същото време да сложи край на потискането на сунитското мнозинство от днешното правителство. За да се постигне този резултат, са необходими огромни дипломатически усилия и изключителна изобретателност.

## „Кучетата на войната“ на Буш от Ирак вече работят за Китай

На 16 септември 2007 г. подразделение от частната армия „Блекуотър“ охранява американски дипломатически конвой в Багдад. На задръстения в часа пик от автомобили централен площад „Нисур“ наемниците внезапно откриват автоматичен огън и избиват 17 цивилни. Това е един от най-фрапиращите инциденти с невинни жертви в цялата война в Ирак. Собственикът на „Блекуотър“ Ерик Принс в момента продава услугите си на глобалния конкурент на САЩ – Китай.

Бившият „морски тюлен“ от спецчастите на американския военен флот няма нищо общо с „Блекуотър“ от 2011 г., когато продаде компанията. Дотогава обаче той се прочу със спечелването на контракти за \$2 млрд. от администра-

цията на президента Джордж Буш-младши.

„Войниците на съдбата“ или „Кучетата на войната“, както са по-популярни в англосаксонския свят военните наемници, работеха основно за Държавния департамент и ЦРУ. Докато инцидентът в Багдад не очерни непоправимо името на „Блекуотър“. Четирима бойци на Принс дори бяха осъдени на доживотен или 30 години затвор за смъртоносна стрелба.

След Ирак компанията беше прекръствана два пъти и с мъка си намираше печеливш бизнес. От излязлото наяве пример за такъв беше участието в морските патрули срещу сомалийските пирати в Аденския залив.

Принс вече има нова компания – „Фронттиър сървисиз груп“, която обаче няма нищо общо със САЩ. Централата ѝ е в Хонконг и 20% от акциите ѝ държи гигантски китайски бизнес конгломерат,

тясно свързан с осъществяването на стратегията на Пекин за увеличаване на влиянието му в Евразия чрез инвестиции.

В серия от интервюта Принс заяви, че новата му компания е логистична, а не военна. Служителите му неизбежно щели да се занимават и с охранителна дейност, но никой от тях нямало да бъде въоръжен.

На критиците си в САЩ, че обвързването му с Китай доказва, че винаги е бил повече наемник, отколкото патриот, той отговаря, че очевидно има и положителен елемент от репутацията му от миналото. „Докато бях в „Блекуотър“ 41, мои служители бяха убити по време на работа, нито един охраняван от нас човек обаче не пострада“, обясни Принс как е предизвикал китайския интерес.

Страницата подготви  
Добрин СТЕФАНОВ



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



**Акад. Григор Велев**

**А**кад. Велев, нека в днешния разговор проследим прехода, през който българските ръкописни книги постепенно се превръщат в печатни издания...

- Преходът от ръкописната към печатната книга започва през 20-те години на XIX в. Първите ни книги са били отпечатани във Влашко, Русия, Сърбия, Австрия, Германия и Цариград. С развитието на литературата започват да се появяват и българските печатници. Първата започва дейността си през 1838 г. в Солун и е частна собственост на архимандрит Теодосий Синаитски. Две години по-късно е открита и втора печатница в гр. Смирна, която е дело на Британското библиейско дружество. И в Цариград се отваря т.нар. „Славяноболгарска типография“. Годината е 1843. Малко по-късно и Никола Карастоянов също задвижва печатната си машина в родния Самоков. Постепенно, с развитието на печатарското производство, значително се увеличава и броят на отпечатаните издания – от 1842 до 1877 г. излизат 63 вестника и 36 списания.

**- А как се движи броят на новоиздадените книги?**

- Трябва да се отбележи, че броят на отпечатаните книги расте с всяка следваща година. Ето какво говорят фактите. През 1840 г. са издадени 40 книги. През 1850 г. заглавията са вече над 200! До Освобождението броят им е около 1800. След Кримската война, която продължава от 1853 до 1856 г., се забелязва истински разцвет на книгопечатането. Открити са печатници във всички по-големите градове – Виена, Букурещ, Браила, Болград, Цариград, Русе...

**- Първите български печатари и книгоиздатели поставят фундамента на Българското възраждане. Кой са най-знаковите измежду тях?**

# Първите ни печатари и книгоиздатели, велики възрожденци

- Вече споменах името на архимандрит Теодосий Синаитски, той е известен български духовник и книжовник, който първи се е решил да открие своя българска печатница. Светското му име е Теохар Гогов, а е роден в големия български град Дойран. Учи в Цариград, завършва гръцко училище, след което се връща в родния си град. След смъртта на съпругата си става монах в Синайския манастир, където е ръкоположен за архимандрит. Определен е за таксиодит на Синайския манастир и като такъв обикаля българските земи и събира помощи за манастира. При тези пътувания се запознава с видните възрожденци Кирил Пейчинович и Йордан Хаджиконстантинов-Джинот. Бори се с гръцките духовници за утвърждаването на българския език.

**- Как стига до идеята да открие печатница за книги на български език?**

- Годината е 1838. По това време Теодосий Санаитски, с решителната помощ на митрополит Мелетий Солунски, решава да вземе ръчната печатарска преса на Даскал Камче от с. Ваташа и да си поръча на познатия руски емигрант букволеяр изработката на необходимите български букви.

Благодарение на това в Солун се появява истинско огнище на националната просвета, което обаче много скоро е ликвидирано. Формалната причина са два пожара, като вторият окончателно унищожава печатницата. Отчаян, Теодосий се връща в родния си Дойран и става воденичар във воденицата на синовете си, където умира, затиснат под срутения и покрив. Но пионерският пример на този буден българин не остава напразен. След девет години, през лятото на 1852 г., Киряк и Константин Държилови отново отварят българска печатница в Солун.

**- Какво трябва да знаем за Никола Карастоянов, освен че е между първите български книгоправци?**

- Името му остава в националната ни история като основоположник на книгопечатането в България. Той има много сериозен принос за развитието на печатарството и гравюрата на дърво и мед по времето на Възраждането ни. Роден е в семейството на Дели Карастоян-устабашия, самоковски еснаф абаджия, който

загиба при защитата на града при поредното нападение на кърджалии. Младият Никола заминава за Рилския манастир, където изучава уменията на книговезец. Учителства в килийно училище.

**- Кога започва да се занимава с книгоправене и книжарство?**

- През 1828 г. при едно от пътуванията си до Белград и Крагуевац той закупува и изнася в разглобен вид една примитивна дървена типографска печатна преса заедно с малко количество готови клишета и наборен материал. Официално разрешение за печатане получава през 1847 г., но още през 1833 г. започва да отпечатва светогорски шампи и други, направени ръчно от него, гравюри на дърво и мед. След като се сдобива с разрешението, веднага отпечатва и малки книжки с религиозно съдържание, илюстрирани с гравюри. Първи помощник в печатницата е синът му Анастас Карастоянов (1822–1880), чието име също остава в историческите анали като гравюр, печатар и зограф.

**- Днес всички знаем кой е бил Христо Г. Данов, но през Възраждането не по-малко известен е друг издател и просветител – Драган Манчов. Той сякаш е напълно забравен...**

- Драган Манчов действително е много стойностен възрожденски просветител, книгоиздател и общественик. Родом е от Батак, известно време работи като учител, но от 1862 г. се отдава на книгоиздателска дейност. Манчов е най-големият български книгоиздател и книгоразпространител. Книжарницата му има клонове в Солун и Свищов. За 50-годишната си дейност той издава точно 547 книги, голяма част от които са написани от неговото перо. Учебниците, които издава, са преимуществено за началните класове и са осъществявали задачата

образованието да формира националната идентичност. Неговият „Бащин език“ е първата книга за нагледно гласно преподаване и един от най-известните учебници за времето си. Този сборник претърпява над 40 издания и цели десетилетия е в програмите на българските училища.

Манчов отпечатва и църковнопевчески сборници, географски атласи и първата българска енциклопедия „Енциклопедичен речник“. Но Манчов е бил и известен вестникар, той редактира в „Стара планина“.

**- Обаче през 1875 г. е арестуван, защото участва в Старазагорското въстание...**

- Да, поради тази причина прекарва известно време в затвора в Одрин. След като е освободен, емигрира в Румъния и там наследява печатницата на Христо Ботев, като започва издаването на първия български всекидневник „Секидневний новинар“. И още един знаменателен факт – през 1876 г. в Букурещ Манчов увековечава името си, като издава „Пряпорец и гусли“ – първата стихосбирка на младия Иван Вазов. И става един от най-големите му почитатели и негов доверен издател. След Руско-турската война от 1877–1878 г. със съдействието на руските власти Манчов получава една употребявана скоропечатна машина и през май 1879 г. разкрива собствена печатница в Пловдив. От отварянето на печатницата до края на века в нея излиза предимно учебна литература. През 1901 г. Манчов има и кратка обществена дейност като кмет на Пловдивската община.

**- Нека завършим този разговор с най-важното за Христо Г. Данов. Само ще вметна, че всяка година у нас се присъжда национална литературна награда, която носи неговото име...**

- Христо Груев Данов е

български възрожденски учител и книжовник, също като Манчов родоначалник на българското книгоиздаване. Роден е на 27 август 1828 г. в град Клисурско килийно училище. След него продължава образованието си в класното училище на Сава Радулов в Панагюрище, а по-късно и в Копривщица при Найдено Геров и Йоаким Груев. През 1849 г. става помощник-учител в Пловдив. През следващата година основава първото неделно училище в Стрелча. Сетне става учител в школата на Найдено Геров. През 1857 г. заедно с учителя Йоаким Тривчев и книговезеца Нягул Бояджийски учредява „Дружествена книговежница“. Постепенно дружеството прераства в книжарница и издателство. През 1862 г. то се преименува на „Книгоиздателство Хр. Г. Данов и с-ие“. Като съдружник в него се включва и Йоаким Груев. И Данов, подобно на Манчов, основава клонове в Русе, Велес, София и Лом. От 1878 г. започва да издава първия общобългарски вестник, наречен „Марица“, както и първите стенни географски карти. Неспokoйният му дух и невероятната енергия са оценени и той е приет за дописен член на Българското книжовно дружество, а сетне е избран и за почетен член. През 1882 г. става народен представител в Областното събрание на Източна Румелия. От 2 ноември 1896 г. до 12 април 1899 г. е кмет на Пловдив. За работата си като кмет Данов отказва да получава заплата. По време на неговия мандат е изработен първият градоустройствен план на Пловдив от архитект Йосиф Шнитер. През 50-те години на XIX в. отпечатаните от него книги достигат 1250, от които около 550 са преводни.





От 28 април до 1 май т.г. край Велики Преслав ще се проведе традиционният събор на последователите на богомилите, чиито организатори са Асоциацията на българите по света и фондация „Виделей“. Обществото, което обединява професионалисти и любители, изследващи духовния живот на българските богомили, започва дейността си още през 2005 г. Оттогава датират поредица от предава-

ния, беседи, семинари, срещи, които по-късно прерастват в пътуванията „По пътя на богомилите“ в Европа и у нас. В сърцевината на това общество на знанието са няколко души, посветили се на изучаването на богомилското наследство – това са Христо и Галя Маджарови, Георги Изворски, Христо Буковски, Георги Мелихранов, Спас Мавров, Филип Филипов и Асен Асенов – Хермес.

Всяка пролет фондация „Виделей“ организира международни събори, посветени на богомилския дух и култура, а през година провежда експедиции, участниците в които проследяват маршрутите на родните „еретици“ до Босна и Херцеговина. Подобни експедиции се осъществяват и до богомилските места във Франция и Италия, свързани в миналото с разновидностите на това учение. Артефакти от онези далечни времена са съхранени и върху територията на днешна Украйна, в Барселона, на о. Малта, с които участниците се запознават на място.

През миналата година във френския гр. Алби българката доц. Веселина Вачкова и френският ѝ колега, изследователят на богомилите Мишел Муние, имаха обща беседа на тема „Българското учение“. Тя бе проведена пред участниците в пътуващия семинар на „Виделей“.

**Тази година във фокуса на събора във Велики Преслав ще бъде лекцията на проф. Диана Гергова**

„Учението за безсмъртието при траките гети и неговото развитие като българска духовна традиция при богомилите“. Останалите лектори също са известни учени и изследователи на българското културно наследство – акад. проф. Григор Велев, проф. Валерия Фол, проф. Добрин Добрев, проф. Веселин Панайотов, доц. Веселина Вачкова, писателят изследовател Христо Буковски. Сред специалните гости ще бъдат преподавателите в Чувашкия университет, академиците Христо и Галя Маджарови. С интерес се очаква срещата с Филип Филипов – астролог, астроном, физик, философ и изследовател. Участниците ще имат беседа и с тангриста Спас Мавров, тук ще бъде и д-р Александър Литвин, известен руски прогностик. С юбилейна изложба в рамките на събора ще участва и г-жа Лили Димкова, която ще отбележи своята 85-годишнина. Георги Мелихатов ще говори за богомилите от Хърватия до Сибир, а специалистът Александър Стойчев ще въведе участниците в древните епоси „Нариман Тарих“ и „Джагфар Тарих“.

**Участниците в събора ще могат да видят и изложението на Уста Дарин, наследник на стар дърворезбарски род**

от гр. Трявна, който тази година спечели първа награда в Милано. Майсторът е впечатлил журито с изработените от него дървени тронове с кристали и уникалния жречески жезъл.

Културната програма се допълва с изпълнения на български фолклорни състави от Молдова, Украйна и Татарстан, членуващи в „Асоциация на българите по света“. Предвидени са и няколко театрални и танцови постановки, както и

## Във Велики Преслав се събират последователите на богомилите



Участниците в пътуващия семинар на фондация „Виделей“ в градината на президента на Малта

демонстрации на различни древни ритуали.

Организаторите очакват от Франция да пристигне и световно-

известният богослов и преподавател Мишел Муние, автор на редица изследвания за богомилите и катарите. Освен видео за срещата на „Виделей“ в гр. Алби, Франция, ще бъде показан и уникален филм за свещените богомилски места в Словения, Хърватия, Франция, Италия, Андора и Испания.

Ако се питате защо трябва да участвате в това събитие, отговорът на организаторите на събора звучи така: ще имате рядката възможност да общувате лице в лице с лектори, които другаде не можете да срещнете. Те са част от духа на това оригинално събитие, те са духовното ядро от изследователи, учени, писатели,

**Асен Асенов, председател на фондация „Виделей“:**

За начало на богомилското възраждане може да се смята първото в историята ни телевизионно предаване за богомилите, необременено от догми, религия и постулати на църквата. Всичко започна през 2005 г., когато бях водещ в бургаската телевизия „Канал 0“. След доста търсене издирих писателя Христо Маджаров от Варна, който беше пребивавал в едно тайно тогава общество на розенкройцери в Америка, пишеше за богомилите и за древните българи и моят интерес към тези теми ме заведе при него. Бях решил да направя импровизирано интервю като подготовка за предаването. С елементарна камера заснех и пуснах в няколко части нашия разговор. В него Христо Маджаров показва карта с пътя на богомилите и в мен се роди идеята за осъществяване на пътувания за въздигане спомена за тяхното дело.

По-късно направихме предаване за параклис, посветен на богомилите, изграден в Странджа планина, заръчан от Ванга. Там са били масово убивани последователи на богомилите, докарвани с кораби от Франция, Италия и посичани тук. Впоследствие се разбра, че именно там Боян Мага е бил посветен от ученик в Учител и

започва сагата „Богомилство в България“. След няколко срещи с Маджаров и със съпругата му Галя Маджарова, посветени на тази тема, започнах подготовката за първия в новата ни история пътуващ семинар „По пътя на богомилите“. Годината беше 2011, а целта ни – свещените паметници в Босна и Херцеговина. По време на експедицията се доказа очевидната връзка на двете степени от учението на богомилите – Избрани и Съвършени, със земната енергия и електромагнитните излъчвания, връзката им с потоците на вълните и микроелементите в почвата, по които се предава на повърхността. Казват им Кундалини. Направихме връзка с босненския проф. д-р Семир Османагич, който през 2005 г. откри пирамидите до градчето Високо. Това откритие на босненския учен пренаписва световната история. И вече с основание може да се твърди, че учебниците по история ще трябва да се пренапишат заради съществуването на босненските пирамиди и тяхното датирание. Проучванията ни достигнаха до извода, че това е първата държава в света, която е била под богомилско управление в продължение на около 150 г.

Доказа се, че първото заселване на богомили е било в селището Високо, на около 30 км от град Сараево. Именно там, в основата на пирамидата, открита по-късно от проф. Османагич, се основава колония на богомилите, а босненският крал Твърдко I гради крепост върху билото на планинската пирамида. И още нещо интересно – той взема за съпруга българка богомилка и така бива посветен в учението. Очевидна е връзката между тази пирамида и богомилите, доказателство за което намираме и в някои текстове на писателя Николай Райнов. В тях се казва, че земната Кундалини има различни названия – Магна Аркана, Сепс люсис, Фохат, Звездна светлина, Червен дракон... И овладяването на тази енергия показва способността на богомилите да стават Магове и да управляват четирите стихии – Огън, Въздух, Земя и Вода.

Проучването ни на Пирамидата на Слънцето край градчето Високо бе отразено в босненска телевизия.

Любопитен факт е, че селището, на чието място днес се намира град Сараево, някога се е казвало Катаре. И оттук идва наименованието на богомилите, пренесли филосо-

Беседа на доц. Веселина Вачкова сред богомилските паметници в Босна и Херцеговина по време на пътуващия семинар „По пътя на богомилите“ в Европа



обединени в обществото „Виделей“.

Те помагат на съвременния българин да разшири степента на своята образованост, да укрепи националните традиции и да въздигане свещеното знание за величието на древната ни родина. Организацията е подпомагана от ерудирани лектори в създаването на видеоматериали за духовната ни история, за траките и богомилите, в сътворяването на новата културно-духовна българска история.

фията си във Франция – там ги наричат катарите, което означава чист, чистите. Те наистина са се славели с чистота, облечени са били в бели роби, всяко утро са посрещали слънцето с песни, притежавали са умения да свирят на всякакви инструменти, да познават целебната сила на билките, създавали са собствена ботаника.

В началото провеждахме семинари с беседи из страната – в Бургас, София, Пловдив, Варна, сетне направихме и няколко пътувания до Босна и Херцеговина. След това продължихме по богомилските маршрути, водещи до Франция и Италия. За събора на Белинташ, древното светилище, намиращо се над Асеновград, дойдоха 10 лектори и писатели, изкушени от богомилските тайнства и мистерии.

Желаещите да преминат „По пътя на богомилите“ и да стигнат до „Земята на катарите“ от година на година непрекъснато се увеличават, затова на събора във Велики Преслав очакваме участниците и гостите да са стотици. Духът на богомилите е жив и изследването на техния светоглед и завещаните ни от тях артефакти продължава да привлича учените от цял свят.





**Владислава ГАЛЕВА,**  
юрист

# При смяна на адреса го месец трябва да подмените личните си документи

**В закона за гражданската регистрация (ЗГР) има специална глава - IV, озаглавена „Адресна регистрация“. Там се определят правилата и задълженията на всеки гражданин, свързани с тази регистрация.**

Съгласно закона кметът на общината определя адресите на нейната територия, на които може да се извършва адресна регистрация. Всяко лице, подлежащо на гражданска регистрация по този закон, е задължено да заяви писмено своя постоянен и настоящ адрес. Постоянният и настоящият адрес на новороденото дете съвпадат със съответните адреси на родителите му. Когато родителите имат различни постоянни адреси, те избират един от тях за детето си. Когато родителите имат различни настоящи адреси, настоящият адрес на майката е настоящ адрес и за детето.

Всъщност адресната регистрация на лицето е отразяване на постоянния и настоящия му адрес в регистъра на населението. Тя се извършва от кмета на общината, на района или на кметството или от определени от тях длъжностни лица при заявяване от лицето.

## За извършване на адресна регистрация лицата представят някои от следните документи:

1. Документ за собственост;
2. Документи за ползване на имота за жилищни нужди, включително договор за предоставяне на социална услуга от резидентен тип и договор за настаняване в специализираните институции;
3. Други документи, доказващи собствеността или ползването на имота.

За извършване на адресна регистрация се представя и писмено съгласие на собственик, когато заявителят не е собственик, чрез декларация по образец, подадена лично пред органа или с нотариална заверка на подписа. Ако става дума за лица, които са в родство по права линия със собственика или ползвателя на имота, както и за съпрузи-

те на тези лица, то те не представят посочените по-горе документи. В тези случаи кметът на общината, на района или на кметството или определените от тях длъжностни лица извършват служебна проверка в регистъра на населението за родствена връзка между собственика или ползвателя на имота и лицето, което заявява постоянен и/или настоящ адрес, както и проверка чрез отделите „Местни данъци и такси“ относно собствеността на имота.

## Иначе постоянен адрес е този, който лицето избира да бъде вписан в регистъра на населението.

Той винаги е на територията на Република България. Всяко лице може да има само един постоянен адрес. Той е адресът за кореспонденция с органите на държавната власт и органите на местното самоуправление.

Настоящ пък е адресът, на който фактически лицето живее. Всяко лице има само един настоящ адрес. Настоящият адрес на българските граждани, на които мястото на живеене е в чужбина, се отразява в регистъра на населението

само с името на държавата, в която живеят.

## Постоянният адрес се заявява чрез подаване на заявление до кмета.

Заявяването се извършва лично, а по изключение - от упълномощено лице след представяне на нотариално заверено изрично пълномощно. За малолетни и непълнолетни и на поставени под запрещение лица заявяването се извършва от законните им представители.

Настоящият адрес пък се заявява чрез подаване на адресна карта от лицето до кмета, като тук важат правилата за упълномощаването и законните представители.

Всеки може да промени постоянния си адрес. За целта се подава заявление за промяна в общината или кметството, където лицето избира да бъде вписано в регистъра за населението. Когато се променя постоянният адрес, изменението се съобщава чрез Национална база данни „Население“ на общината по предходен постоянен адрес, на общината, в която е настоящият адрес, и на МВР.

## Всяко лице е длъжно в срок до 30 дни от настъпване на промяната да я заяви.

Адресната карта за промяна на настоящ адрес се подава в общината или кметството, където лицето пребивава.

Законът определя и що е това адрес - „еднозначното описание на мястото, където лицето живее или където то получава кореспонденцията си“. Според разпоредбите адресът в България се състои задължително от името на областта, общината и населеното място. В зависимост от мястото, което описва, адресът може да включва и наименования на локализационна единица (площад, булевард, улица, жилищен комплекс, квартал и други), номер, вход, етаж, апартамент. Входът се обозначава с една буква или с число до две цифри. Етажът пък се обозначава с число до две цифри. Апартаментът се обозначава с число до три цифри.

## Възможно е адресът да е извън регулацията на населеното място.

Тогава вместо вече посочените данни просто се вписва името на местността от землището му.

Лицата, предоставили подслон в хотел, мотел, почивен дом или друго място за пребиваване и нощувки, са длъжни да регистрират в специални книги отседналите.

Не се допуска регистриране на настоящ или постоянен адрес за повече от 4 месеца в хотел, мотел, почивен дом или друго място за подслон. Ограничението се прилага и когато се извършва пререгистрация в същото или в друго място за подслон на територията на същата община.

При писмен сигнал или по искане на собственик на имот, подаден до компетентен орган или до областния управител за нарушение на ЗГР, както и по собствена инициатива кметът на общината или на района може да издаде заповед за определяне на комисия, която да извърши проверка.

## Проверката се извършва в 7-дневен срок от издаване на заповедта за определянето на комисията.

За резултатите от проверката се съставя протокол. Въз основа на него в тридневен срок кметът на общината издава заповед за заличаване на адресни регистрации, за които е установено, че са извършени в нарушение на ЗГР, и изпраща обобщена информация чрез съответното териториално звено „Гражданска регистрация и административно обслужване“ на Главна дирекция „Гражданска регистрация и административно обслужване“ в Министерството на регионалното развитие и благоустройството за автоматизираното им заличаване в регистъра на населението.

Лице, чиято адресна регистрация по постоянен адрес е заличена, е длъжно в едномесечен срок от уведомяването му да подмени личните си документи.

## КОНСУЛТАЦИЯ

без да съм подавал молба за това. Сега шефът иска в края на април всички да излезем 10 дни в неплатен отпуск, защото платовете, с които работим в предприятието, няма да могат да дойдат и няма какво да се шие. Има ли това право?

**Въпрос:** Казвам се Стефан М. от Благоевград. Когато си получих фиша за заплата, установих, че през февруари работодателят ми ме е водил в платен отпуск,



**Отговор:** Работодателят няма право да пуска в платен или неплатен годишен отпуск работник без негово съгласие, освен ако е налице намаляване на обема на работа за повече от 5 работни дни. В този случай работодателят има право да предостави платения годишен отпуск на работника или служителя и без негово съгласие, но при ползване на отпуската едновременно от всички работници и служители. Възможно е работодателят да издаде разпоредба за използване на платения годишен отпуск, но то трябва да е мотивирано по неотстраними производствени причини. Обичайно тази възможност се използва за временно преустановяване на работата по време, когато дейността е по-малко интензивна, например при сезонно обусловена натовареност. Няма никаква пречка обаче такова общо ползване на отпуска да се разпорежи и по всяко друго време, за да се отговори на намаления обем на работа. Така, от една страна, се спестят

режийни разходи, а от друга - ще се погасят права на работниците и служителите, които в противен случай биха били отложени за по-късен момент. В хипотезата на престой с продължителност повече от пет работни дни е налице самостоятелно основание за едностранно разпореждане на работодателя за ползване на платения годишен отпуск. В практиката зачестиха случаите, при които работодатели настояват работниците и служителите да използват неплатен отпуск през част от месеца, определени дни в седмицата и т.н., за да се намалят разходите за труд. Трябва да се има предвид, че тази практика е законосъобразна само ако е налице съгласие на засегнатите служители. Съгласно Кодекса на труда работодателят разрешава ползването на неплатен отпуск „по искане на работника или служителя“, но не може едностранно да разпорежи излизането в неплатен отпуск.



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

## В сезона на алергиите

Пролетта за много хора идва с полените и силния дискомфорт, който те причиняват. Какви са симптомите, кои са основните фактори за възникването им и какви са съветите на специалистите за противодействие на сенната хрема ще научите

на стр. 18

## Още за камъните в бъбреците

Според статистиката от камъни в бъбреците са засегнати около 15% от мъжете и 10% от жените. Ненавременното им лечение може да доведе до инвалидизация и дори до животозастрашаваща бъбречна недостатъчност. Повече

на стр. 23

## Меню за третата възраст



Учените са единодушни, че начинът на хранене влияе не само на продължителността, а и на качеството на живот. Как можете по-дълго време да останете активни, красиви и щастливи ще разберете

на стр. 24

## Алабашът е незаслужено пренебрегван



Алабашът е от семейство Кръстоцветни, включващо около 3000 вида, които са едни от най-богатите на ценни биологично активни вещества. Той обаче твърде рядко присъства на трапезата на българина въпреки множеството ползи за здравето, които осигурява. Кои са те вижте

на стр. 27

## Има надежда за Национална детска болница

Грозният скелет от грубия строеж на многопрофилна педиатрична болница, който се издига край бул. „България“ в София, отдавна се превърна в символ на занемареното от държавата детско здравеопазване. То се държи над водата единствено благодарение на специалистите - ентузиасты, работещи с малките пациенти. И на неколцина ръководители на педиатрични болници, които с неимоверни усилия успяха да ги приведат във вид, от който да не ни е срам, че сме европейска държава в XXI в. Иначе никак не е учудващо, че кандидати да специализират педиатрия почти няма; много от детските лекари се трансформираха в общопрактикуващи, а други намериха поприще и съответно - признание зад граница. А българските родители, когато децата им имат тежък, комплексен, остър или неизяснен здравословен проблем, продължават да кръстосват от болница на болница и от град на град в търсене на подходящото лечебно заведение, лаборатория и специалист...

И така, България е единствената страна в ЕС, в която няма голяма национална многопрофилна университетска педиатрична болница. Идеята за построяването ѝ вече пусна дълга брада. Първата копка, последвана от печалния днешен скелет, е направена в далечната 1978 г. на територията на Александровска болница. Специалистите са категорични, че този строеж не може да бъде продължен. Нужен е

изцяло нов проект.

С организацията му се заеха Българската педиатрична асоциация и Асоциация „Родители“, подпомогнати от инициативен комитет. Крайната цел е създаването на Детски здравен парк. Не просто модерна болница, а място за лечение, психологическа и социална подкрепа на децата и техните семейства, за наука, професионално развитие и изграждане на съвременни политики в областта на детското здраве. Ако идеята успее, семействата с деца, педиатрите и студентите ще разполагат със съвременен център за диагнос-

тика, лечение, рехабилитация на малките. Едва ли някой се съмнява, че когато всички видове специалисти се съберат заедно, резултатът ще е много по-добър в сравнение със сегашните „острови“ за педиатрична помощ.

Е, вече се чува коментари, че някой искал нещо да яхне и да вземе. Но без омаскаряване в нашия условия не е минала нито една инициатива. Ако искате да помогнете по какъвто и да е начин, обадете се или пишете на Асоциация „Родители“: 02/944 17 99; e-mail: office@roditeli.org.



**300 български писатели ще получат карти за лечение в Университетската болница „Света Анна“ в София. Те им осигуряват право на пълен безплатен достъп до всички медицински услуги в болницата.**

Първите 30 карти бяха връчени на специална церемония от омбудсмана Мая Манолова и директора на здравното заведение д-р Славчо Близнаков.

„Искрено се вълнувам да застана пред представителите на две от най-престиж-

## Писатели с VIP карти за лечение в УМБАЛ „Света Анна“

ните групи на българското общество - Съюза на българските писатели и лекарите от УМБАЛ „Света Анна“. За мен е изключителна чест, защото изпитвам дълбок респект, почит и уважение към вашата работа - едните - с прекрасната си поезия, белетристика, проза, лекувателните души, другите - телата ни“, каза Мая Манолова.

Общественият защитник благодари за възможността

да е част от чудесната инициатива, която ще осигури специализирани медицински грижи за творците.

„В трудните времена, в които живеем, добрите инициативи и практики не са често срещано явление и заслужават както институционална подкрепа, на каквато в мое лице като омбудсман абсолютно винаги можете да разчитате,

така и чисто човешката ни благодарност. Знам от личен опит, че когато има истинска воля за добро, всички пречки са преодолими“, отбеляза омбудсманът.

Д-р Близнаков увери писателите, че на тяхно разположение ще бъде координатор, който ще ги „поема“ от вратата до напускането на болничното заведение.



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

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

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

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

Всеки петък от 14:00 до 16:00 часа  
София, ж.к. "Младост" 1, бл.54А, вх.2  
За контакти: 02/976 09 00, 0888 966 924,  
e-mail: mctmed1@abv.bg



# ЗАМЪРСЕНИЯТ ВЪЗДУХ УТЕЖНЯВА СЕННАТА ХРЕМА



Пролетта за много хора идва и с полените и силния дискомфорт, който те причиняват. Какви са симптомите, кои са основните фактори за възникването им и обвързани ли са с продължителността на това сезонно страдание? Може ли алергени да се добавят или отпаднат с времето? Какво предприемат специалистите, за да противодействат на най-актуалните за момента алергични оплаквания? На въпросите ни отговаря д-р Станка Христова, алерголог в УМБАЛ „Александровска“.

Оплакванията през този сезон са най-вече от сenna хрема - запушване на носа, обилна водниста секретация от носа, сърбеж и зачервяване на очите, често кихане.

Понякога има стичане на секрет назад към носоглътката, което води и до кашлица. Всички тези оплаквания са доста дразнещи и мъчителни, като при различните пациенти се проявяват с различна

тежест. Замърсеният въздух също има голямо значение. Странно е може би на пръв поглед, че в градовете сenna хрема протича по-тежко – то е във връзка с различните замърсявания. Частиците от изгарянето на дизеловото гориво, вредни газове, остри миризми, тютюнев дим и др. утежняват заболяването. В селата и сред природата полените са много повече, но въздухът е по-чист. Има и елемент на генетична предразположеност. И разбира се, най-вече зависи от степента на алергизация.

**Когато човек за първи път се яви при нас на преглед, ние задължително правим тестуване.**

Когато ние правим кожни проби, се вижда към колко растения е алергичен даденият човек, защото той не става алергичен към едно-единствено растение. Има чувствителност към тревни полени, към дървесни полени, може да бъде и към двете и това също е част от факторите, определящи тежестта на заболяването. От резултатите при тестуването зависи дали ще започнем имунотерапия. Когато я провеждаме, обикновено правим проби всяка година или през година. Защото рядко са тези хора, при които е установена сенсориализация към полени и не се започва имунотерапия. Трябва да има някаква конкретна обективна причина, за да не се започне. И тези пациенти периодично идват, за да им се направи тест.

**Няма пряка връзка между продължителността на това страдание и тежестта на оплакванията.**

При някои пациенти само две-три години след първите прояви болестта може да е с доста тежки симптоми. А има други хора, които може да боледуват повече от десет години и при които тя да протича относително леко. Характерно е, че поленови алергени по-скоро могат да се добавят, но тези, към които човек веднъж е станал алер-

гичен, си остават. От друга страна, може да се увеличи броят на видовете растения, които предизвикват алергична реакция. Това е алергия към цветния прашец на дървета и треви, които се опрашват благодарение на вятъра. Като цяло в този сезон използваме антихистамините препарати за лечение на сenna хрема и

**един от много добрите препарати е „Ролетра“ - прилагаме го постоянно.**

Естествено, има и много други, както и назални кортикостероиди. Що се отнася до стайните, както и градинските цветя (изключваме плевелите, тревите), те са насекомоопрашващи. И не са така опасни, защото техният цветен прашец не лети във въздуха, по-лепкав и по-тежък е. Трябва насекомото да кацне в цвета, полените да полепнат по коремчето му и да отиде на друго цвете. Трябва човек да се доближи доста до цветята, за да се прояви реакция.

**Антихистамините са задължителен компонент от лечението на уртикарията.**

Тя е доста комплексно заболяване, причините за него са много. Има остра, има и хронична уртикария. Тя може да се яви много бързо, драматично и да бъде с големи обриви, дори плаки. В някои случаи обаче има период на единични, малки уртики, които пациентите забелязват, но не им обръщат достатъчно внимание. Смятат, че са ухапани примерно от комар, но в един момент се появяват по-тежки обриви.

Според тежестта се решава дали трябва да се лекуват само с антихистамини, да се добавят кортикостероиди или инжекционно. И тук „Ролетра“ също се използва. Има случаи, в които уртикарията е тежка, развива се и оток на устните и на езика, съществува риск от задушаване. Може да се стигне до понижаване на кръвното налягане, прилошаване, дори до алергичен шок. За щастие, такива случаи са рядкост.

## ДЕЦАТА С ДОМАШНИ ЛЮБИМЦИ СА ПО-ЗДРАВИ

Животните, отглеждани въщи, се оказаха по-полезни за децата, отколкото се смяташе доскоро. Резултатите от изследване, проведено от учени в Университета в Албърта, Канада, показаха, че наличието на домашни любимци намалява риска от развитие на алергии и затлъстяване при децата. Специалистите откриха, че в организма на децата, които растат заедно с домашни животни, има повече бактерии, които ги защитават от тези здравословни проблеми. В проведеното от учени изследване взели участие 746 деца. В семействата на 70% от тях имало домашни любимци. Специалистите установили, че в организма на децата, които били подложени на въздействието на алергени, присъстващи в кожата на домашните животни, има два пъти по-високи нива на бактериите Ruminococcus и Oscillospira. А те намаляват риска от алергии и затлъстяване.

Учените са стигнали още до извода, че мръсотията и бактериите, пренасяни от домашните любимци, помагат за създаването на имунитет при децата. (ЖД)

## ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

# СЕННА ХРЕМА?

Без рецепта!

## При алергии и сenna 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!

**ECOPHARM**  
Allergology

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



**Доц. Анна Кънева е водещ специалист в диагностиката при деца и възрастни с вродени сърдечни малформации, както и при бременни - за откриване на сърдечни аномалии у плода. Началник на Отделението по детска кардиология в Националната кардиологична болница. За свой първи учител смята проф. Арнаудов, а целият ѝ професионален живот съвпада с раждането и развитието на сравнително новата у нас специалност детска кардиология:**

Историята на тази специалност в света започва през 50-те - 60-те години, в България от 70-те, но истинското развитие е факт в края на 80-те - с идването на проф. Чирков и включването на новите методи и техники на сърдечна операция. Сега можем да се похвалим, че се оперират деца в целия възрастов диапазон. Когато започвах моята кариера, новородените практически не се оперираха. И като резултат имахме по-висока смъртност. Имам пациенти, вече пораснали, с които се смеем, че ги познавам още преди да ги е видяла майка им. Защото са били с много тежки малформации, докарани спешно при нас часове след раждането.

**- Колко траен е ефектът за здравето от коригирането на тежки малформации?**

- В света има вече хора на 50-60 години, които са оперирани още като бебета и малки деца. Спектърът на сърдечните малформации е много широк. При някои след лечението качеството на живот е нормално, без ограничения във физическата активност. За съжаление, по-голямата част налагат проследяване през целия живот, защото дори и след успешна операция в късни периоди може да се стигне до нарушения на сърдечната функция, на сърдечния ритъм, до понижено качество на живот.

Работим в тясно взаимодействие с детската сърдечна хирургия. Това, което можем да предоставим на семействата, е ранна диагноза на вродените сърдечни малформации. Съвременната медицина позволява изследване на сърцето на плода в 20-22-23-ата седмица на бременността, когато структурите вече са формирани и когато много тежките малформации могат да се открият.

**- Какъв е пътят това да става без пропуски?**

- При рутинните ехографски прегледи опитните акушер-гинеколози много



## ТЕЖКИТЕ СЪРДЕЧНИ МАЛФОРМАЦИИ СЕ ОТКРИВАТ ОЩЕ В УТРОБАТА

● **С доц. д-р Анна Кънева разговаря Галина Спасова**

добре се ориентират във вродената патология и ако имат съмнения за сърдечна аномалия, насочват бременните към нас. Намерим ли сериозен дефект, обсъжда се възможността за прекъсване на бременността по медицински показания. България не може да си позволи фетална ехокардиография на всяка жена, но това може да се прави при повишен риск - при възрастните първескини, майките с хронични заболявания и семействата, в които има вече дете с вродена сърдечна малформация или някой от родителите е с вроден сърдечен дефект.

**- Каква част от случаите се откриват чак при раждането?**

- Трудно е да се каже. Клиничната изява на вродените сърдечни малформации е разнообразна. От една страна, някои от тях, които се развиват добре в утробата, след раждането водят до тежко нарушаване на сърдечната функция - т.нар. критични вродени сърдечни малформации, които се диагностицират веднага след раждането. Те налагат спешно допълнително доуточняване и насочване към нашия център. От друга страна, има аномалии, които остават неразпознати. Всеки ден в Националната кардиологична болница постъпват хора, включително и в напреднала възраст, със сърдечни аномалии. Тези хора са си живели, работили, създавали деца, без да знаят, че имат такъв проблем.

**- Освен наследствения има ли други повишаващи риска фактори?**

- Общо взето, след 30-35-годишната възраст на майката рискът от генетични аномалии нараства все повече. Напредъкът на медицинската генетика разкрива, че зад голяма част от вродените аномалии се крие някакъв генетичен дефект. Какво го активира - дали някаква предразположеност у някой от родителите или случайна мутация вследствие на действието на външната среда, е трудно да се каже. Сърдечносъдовата система се формира между 4-ата и 10-ата седмица на бременността, когато жената дори не е сигурна, че ще става майка. И тогава вирусна инфекция, облъчване и т.н. може да доведе до такава аномалия.

**- Каква е честотата на вродените сърдечни малформации?**

- В цял свят и у нас честотата е между 0,8-1/1000. Може би напоследък благодарение на развитието на феталната медицина този процент намалява, тъй като част от бременностите се прекъсват по медицински показания.

Освен постиженията на феталната медицина другите възможности са в интервенционното лечение на вродените сърдечни малформации. Включително и у нас се правят усилия част от тях да се коригират по неоперативен път. Това е едно голямо поле, в което имаме опит и

„ Мечтая тази атмосфера, добрият дух на сътрудничество без завист, без конкуренция да се върне, да успеем да научим и младите колеги да обичат пациентите

много добри резултати. Другата област, в която резултатите ни стават все по-добри, е отглеждането на децата в детската реанимация след сърдечната операция или интервенционалната процедура. Защото можем да определим четири етапа: поставянето на диагнозата, определянето на сроковете и извършването на лечението, самото отглеждане и проследяването.

**- В кой от тези етапи сте особено затруднени, имате нужда от подкрепа?**

- До голяма степен ни липсва апаратура. Новата ни апаратура е дарена през последните години от „Българската Коледа“, имаме и частни дарения и малка част е закупена от болницата, защото средствата не достигат. Имам нужда от нова и качествена апаратура. Отново кандидатстваме в „Българската Коледа“ за закупуване на съвременен ехокардиограф, който да може да оцени сърдечната функция на оперираното дете. Също ни е необходим апарат, който помага така да се приготвят медикаментите, че рискът от инфекция да е минимален. Изключително

сме затруднени с попълването на екипите, особено с медицинските сестри е критично положението. Малко от тях имат желание да работят в такива тежки детски отделения. Защото, колкото и да сме добри, понякога губим деца и стресът е огромен. За година и половина-две повече от 20 сестри са напуснали. И лекарите нямат интерес към нашата специалност, защото е трудна, изискваща умения, които се придобиват с години и трябва да се осъвременяват постоянно. В момента имаме обаче група от млади хора, скоро завършили, на които да предадем опита си. Това е обещаващо.

**- Кои страни са водещи в детската кардиология?**

- Най-много средства се отделят в САЩ. В Европа най-развита е тази специалност в Германия, много напреднали центрове има и във Великобритания. Ние сме в тясно сътрудничество с колеги от Германия. Много малко деца изпращаме в чужбина по линия на Фонда за лечение. Предпочитаме да каним специалисти, които да работят тук заедно с нас. Миналата година от кардиологичния център в Кьолн дойде цял екип от специалисти. Когато са тук, те работят по няколко дни и лекуват 8-10 деца. Показват някои тънкости в работата, които да помогнат на нашите колеги. От години е вече тази практика.

Основното нещо, което липсва глобално в България, е осъзнаването, че проблемът с вродения сърдечен дефект не приключва с навършването на 18 години. Затова е необходимо проследяването на излезлите от детската възраст да се извършва от екип специалисти. Но по линия на здравната каса детските кардиолози не могат да преглеждат с направление пациенти над 18 години. Те трябва да си платят или да разчитат на приятелски преглед. Няма система, която да ги поеме за проследяване и лечение.

**- Като човек и лекар за какво мечтаете?**

- Ние от по-старото поколение сме започнали кариерата си в много приятелска, задружна среда. Мечтая тази атмосфера, добрият дух на сътрудничество без завист, без конкуренция да се върне, да успеем да научим и младите колеги да обичат пациентите. Тази работа се извършва от екип отдадени хора. Детските кардиолози не могат без неонатолозите и акушер-гинеколозите, хирурзите, реаниматорите, останалите колеги от болницата, с които работим. Мечтая си също да събудим и у повече колеги в провинцията интерес и любов към тази специалност. И има цели области в страната, в които няма детски кардиолози, които да насочват своевременно децата. Впрочем това е проблем за цялата педиатрия.



Според последните проучвания в областта на костно-мускулната система сколиозата е едно от тихите заболявания, които съпътстват между 5 и 10% от населението на Земята през целия му живот. За някои учени този процент е още по-голям и достига до 30%, пише в здравната мрежа CredoWeb д-р Марк Бери, специалист по хиропрактика в Американска клиника за гръбначни заболявания в София.

## ЛЕКУВАМЕ СКОЛИОЗАТА, КАТО ОБУЧИМ ОТНОВО МОЗЪКА

**К**акво представлява заболяването и има ли решение на проблема по неинвазивен път? Сколиозата е заболяване на невро-мускулната система, водещо до изкривяване на гръбнака от естественото му състояние с повече от 10 градуса. Налице е също странично огъване и ротация на гръбнака.

### Видими признаци

Често пъти видими признаци за заболяването са наклонената напред глава, изнесеното по-нагоре рамо или изнасяне на крака – най-често става дума за дясната половина на тялото. В много случаи обаче сколиозата е започнала да влияе върху костно-мускулната

система на пациента на много по-ранен етап и към момента, в който изменението вече са видими, проблемите са много по-сериозни. За щастие, възможности за облекчаване на дискомфорта и лечение на това състояние има, при това с неинвазивен метод.

### Проблемът идва от мозъка

Сред причините за появата на сколиозата е и нещо много по-различно от масовото схващане. Причините за подобно състояние на практика не възникват в гръбначния стълб, а по-скоро в мозъка. Гръбначният стълб съществува в положение, в което гравитацията упражнява силата си



върху него – тя го натиска надолу. Мозъкът отговаря за това да поддържа тялото във вертикална позиция автоматично, без да е необходимо човек да мисли за това. Това е причината човек понякога да се изпъне и в момента, в който подсъзнателното надделее, той да се срина до типичната сгъната поза.

При сколиозата проблемът идва от това, че мозъкът не интерпретира правилно положението на тялото спрямо гравитацията и започва да поддържа гръбнака в неправилна позиция, без да се усеща, че го прави. Именно поради тези причини смятаме, че пътят към решението на проблема минава през преобучаване на гръбнака и мускулите, които го поддържат, за да стоят в правилна позиция. Този процес не е лесен, но категорично води до много висока успеваемост при лечението.

### Подобрение чрез лечение

Самото лечение на сколиозата е неинвазивно. Започва се с прецизно диагностициране на проблема и причините той да се появи, както и изготвянето на самостоятелна програма за лечение. Нужно е пациентът да разбере, че сколиозата е състояние, което в болшинството случаи съпътства човек през целия му живот, но категорично подлежи на подобрение.

Лечението обикновено отнема около 10 седмици. Периодът, необходим да бъде преобучен мозъкът, за да заема гръбнакът отново правилна позиция, е 90 дни. Процесът е разделен на две части – първата е активно лечение в клиниката по индивидуален план и с неинвазивни технологии,

а втората е програма за рехабилитация – поддържане на състоянието.

Ние се стремим да наанем корекции в състоянието на пациента, но трябва и да обучим него и мозъка му как сами да се грижат за себе си, за да може това състояние да не рецидивира в бъдеще. В процеса на лечение изобщо не използваме така популярните при сколиозата корсети, защото в случая става дума за болестно състояние на невро-мускулната система. Един корсет поддържа фалшиво изправено състояние на гръба, вместо да обучи тялото как то да прави това само. А това не е рехабилитация.

**Още статии на д-р Марк Бери четете в профила на Американска клиника за гръбначни изкривявания в credoweb.bg.**

## ВСЕ ПОВЕЧЕ МЪЖЕ ВЗЕМАТ СТЕРОИДИ, ЗА ДА ИЗГЛЕЖДАТ ПО-МЛАДИ

**Все повече мъже на средна възраст прибегват до пиенето на анаболни стероиди, за да изглеждат и да се чувстват по-млади и да се справят по-добре в секса, предупреждават британски експерти, съобщава здравната мрежа CredoWeb.**

Наблюдава се ново явление сред мъжете на 40-и 50-годишна възраст, а при някои дори и над 60 и 70 години. Те вземат тези препарати, за да имат повече енергия, както и за да намалят някои от признаците на стареенето.

Това е почти като хормонозаместителната терапия при жените, която облекчава симптомите при менопаузата, обяснява пред в. „Гардиън“ Джулиън Бейкър, професор по приложна физиология в Университета на Западна Шотландия.

С напредването на възрастта при мъжете нивото на техния тестостерон спада, което може да доведе до понижаване на сексуалното желание, натрупване на килограми и отслабване на мускулатурата. Стероидите имитират действието на тестостерона и усилват растежа на мускулната маса.

„Все още обаче няма данни какви ще са дългосрочните последици от тази употреба. Не сме сигурни какво точно е въздействието на анаболиите на тази възраст, очевидно всеки смята, че са безопасни“, коментира професорът.

Стероидите могат да причинят цяла поредица от здравословни проблеми като сърдечносъдови заболявания и образуване на тромби в кръвоносните съдове, предупреждават лекарите.

Анаболните стероиди първоначално са разработени за медицински цели, припомня в. „Гардиън“. Макар че са забранени, експертите смятат, че хората лесно си ги набавят онлайн или във фитнес центрове.

Има големи рискове, ако човек сам си назначава схемата и когато се снабдява с препаратите онлайн, предупреждава проф. Бейкър. „Да вкарваш нещо, което тялото ти е спряло да произвежда по естествен път, може да доведе до различни последици и да се отрази на здравето. Ако някой на 50 години взема стероиди, не е ясно какви могат да бъдат последиците за него в бъдеще“, предупреждава британският учен.

**Още медицински новини четете в CredoMedia на credoweb.bg.**

## БЕЗПЛАТНИ ПРЕГЛЕДИ НА ДЕЦА ОТ 4- ДО 10-ГОДИШНА ВЪЗРАСТ В КЪРДЖАЛИ

**Пациентската организация „Право на зрение“ и МБАЛ „Д-р Атанас Дафовски“ в Кърджали организират безплатни профилатични прегледи на деца от 4- до 10-годишна възраст, съобщава CredoWeb.**

Д-р Стела Дикова и д-р Стефан Драгоев ще прегледат желаещите на 22 и 23 април от 10 ч. в Очно отделение на болницата. **Единственото условие е желаещите предварително да се запишат на тел. 0888 990 129.**

Изследването цели да открие деца със зрителни проблеми. Чрез скрининг специалистите установяват отклонения в рефракцията, криовгледиство, други наследствени или придобити проблеми със зрението и основно амблиопия – т. нар. мързеливо око. Лекарите ще дават насоки за своевременно лечение.

**Още новини четете в CredoMedia на credoweb.bg.**



## ПЛАТФОРМАТА

**Р**езултатите биха били по-добри, ако родителите са по-добре информирани и съдействат на лекарите. В общественото съзнание и медийното пространство съществуват многобройни митове и заблуди за затлъстяването. Ето някои от най-разпространените:

### Само аз и моето дете сме виновни за теглото му

Благодарение на популярни диети и „гурута“ по правилно хранене много хора смятат, че затлъстяването се развива само при деца и възрастни, които са лакоми или със слаба воля. Заради това схващане хората със затлъстяване не получават нужната им съпричастност и подкрепа.

Пълните деца, а в много случаи и пълните възрастни, невинаги са виновни за състоянието си. Някои страдат от наследствено затлъстяване. Други не могат да направят най-добрия избор на храни поради неправилно възпитание, липса на информация, бедност, дефицит на разнообразни продукти в даден географски район. Трети не могат да определят правилния размер на порциите.

Рискът от наднормено тегло е 4 1/2 пъти по-голям за децата, които прекарват пред телевизор или компютърния екран повече от 5 часа на ден, в сравнение с тези, които прекарват не повече от 2 часа на ден. През това време малчуганите не само не са физически активни, но и често „похапват“ различни храни. В това отношение родителите могат и трябва да вземат решителни мерки и да променят ситуацията.

# РОДИТЕЛСКИ ЗАБЛУДИ ЗА ЗАТЪЛЪСТЯВАНЕТО ПРИ ДЕЦАТА



**В последните десетилетия все повече нараства загрижеността на педиатрите поради постоянно нарастващия брой на деца с наднормено тегло. Непрекъснато се търсят и анализират причините, създават се различни програми за справяне с проблема, пише в здравната мрежа CredoWeb д-р Мариана Москова, детски ендокринолог от Добрич.**

### Проблемът с теглото на детето ми има нужда от бързо решение

Вие и вашето дете може да искате лесно и бързо решение за сваляне на излишните килограми. Истината е, че лесни решения на проблемите с теглото няма. Повечето от най-популярните „бързи решения“ могат да бъдат опасни за здравето на вашето дете. Много от „естествените“ хранителни добавки, както и диетите, базирани на почти пълнен глад, са рискови, а в някои случаи – потенциално смъртоносни. Консултирайте се с педиатър и детски ендокринолог, които ще ви предложат планове и програми, основани

на достоверни научни доказателства.

### Моето дете „ще израсте“ наднормените килограми в пубертета

Нормално е децата да наддават на тегло през цялото детство и юношество. Някои родители се опитват да убеждават не само себе си и детето си, но и лекарите, че техните деца ще превъзмогнат проблемите с теглото от само себе си. Не разчитайте на това. Истината е, че при вече утвърдени неправилни хранителни навици и ниско ниво на физическа активност по-вероятно е детето да продължи да наддава на тегло, вместо да го намалява.

### Детето ми е с наднормено тегло, но цялото ни семейство е „с едър кокал“

Често чуваме родители да казват: „Ние не се притесняваме за теглото на детето ни. Всички в семейството ни са едри, винаги сме били такива“. Задължително е да сравнявате теглото, ръста и индекса на телесната маса на детето с възрастовите норми. Ако те надхвърлят нормата, малчуганът отговаря на определението за деца с наднормено тегло или затлъстяване. Това не бива да се пренебрегва.

Често за проблемите с теглото се обвиняват различни метаболитни и хормонални (ендокринни) състояния. Хипотирео-

идизъм (дефицит на хормоните на щитовидната жлеза) и други по-рядко срещани генетични и метаболитни нарушения могат да доведат до увеличаване на теглото и до други тежки проблеми като намаляване на слуха, зрителни увреждания, изоставане в умственото развитие и др. Детето трябва да бъде прегледано и изследвано от педиатър и детски ендокринолог, за да се отхвърлят или потвърдят тези възможни причини.

### Детето ми трябва да яде повече, за да е здраво

Въз основа на това схващане много родители дават големи порции храна на децата си още в кърмаческа възраст. Няма нищо по-вредно от това. Най-добре е да следвате съветите на педиатъра относно правилния размер на порциите, които да осигуряват растежа и поддържането на средно тегло.

Уважаеми родители, престанете да се самозаблуждавате. Опитайте се да разберете причините за затлъстяването. Консултирайте се със специалисти педиатри и ендокринолози, вслушайте се в съветите им, въоръжете се с търпение, впрегнете волята и разума си и тогава ще можете да се справите с излишните килограми по-ефективно и трайно.

**За да четете още статии на д-р Москова, последвайте профила ѝ в credoweb.bg.**



Измененията на кожата, които хората обикновено наричат бенки и смятат за напълно безобидни, могат да представляват сериозна опасност за здравето. Това предупреждава д-р Любомир

## БЕНКИТЕ ТРЯБВА ДА СЕ НАБЛЮДАВАТ ОТ СПЕЦИАЛИСТ, А НЕ В КОЗМЕТИЧНИЯ САЛОН

Калудов - специалист по пластична и възстановителна хирургия от Бургас, съобщава CredoWeb.

Всеки пациент трябва да се научи да разпознава признаците на злокачественост и при най-малкото съмнение да се търси лекарска помощ, а не да се консултира в интернет или при кварталната козметичка. Хората трябва да са наясно кога една бенка е безобидна и кога задължително трябва да бъде изследвана, обясни специалистът по пластична хирургия по време на изложение-то „Зона Здраве“, което се прове-

де на 8 и 9 април в Бургас.

Пет са признаците, които са показателни за евентуална злокачественост на кожните образувания и които човек трябва да наблюдава. Те съответстват на първите пет букви от латинската азбука:

- А – асиметрия – дали се наблюдава асиметричност в бенката;
- В – border (граница) – дали границата на кожното образувание е гладка или не;
- С – colour (цвят) – дали се наблюдават различни цветове в

кожното образувание;

- D – диаметър – всяко кожно образувание над 8 мм подлежи задължително на проследяване;
- E – evolution (промяна) – променящи се като размер, форма или цвят бенки задължително трябва да се наблюдават, при това от квалифициран специалист, категоричен е д-р Любомир Калудов.

**Още съвети на специалисти ще намерите на профила на изложението в credoweb.bg.**



**П**икочната киселина се образува при разграждане на белтъчни съединения, наречени „пурины“. Те се приемат основно с храната, но някои се образуват и в тялото при обмяната на веществата. Пикочната киселина се отделя основно през бъбреците в урината. Повишеното ѝ ниво в кръвта се нарича хиперурикемия. За това състояние се говори при стойности над 360  $\mu\text{mol/l}$  за жените и над 420  $\mu\text{mol/l}$  за мъжете.

**Хиперурикемията и подагратата зачестяват с напредването на възрастта и се срещат четири пъти по-често при мъжкия пол.**

Значение за възникването им имат както генетични фактори, така и начинът на живот, а също приемът на някои медикаменти. Храненето основно с месо и месни продукти, захарни изделия, включително съдържащи фруктоза, редовният прием на алкохол повишават пикочната киселина.

Хиперурикемията не дава клинични прояви и може да се установи само с лабораторно изследване за количеството на пикочната киселина в кръвния серум. Важно е този показател да се следи редовно, особено при хора с установено или подозирано сърдечносъдово заболяване, затлъстяване, диабет, както и при фамилна обремененост с подагра и/или хиперурикемия.

**Само между 10 и 20 на всеки 100 души с повишени нива на пикочна киселина в кръвния серум развиват заболяването подагра. То е известно още от древността, защото причинява силно болезнени кризи със зачервяване и подуване най-често на**

**стави по стъпалото. Но основният процент пациенти, главно мъже, които имат високи стойности на пикочната киселина, дори не подозират за това. Защото, ако не се развие подагра, човек няма никакви оплаквания, свързани с този биохимичен показател.**

## НОВИЯТ ВРАГ НА СЪРЦЕТО – ПИКОЧНАТА КИСЕЛИНА

**Още преди няколко десетилетия медицинската наука установи връзката между повишената пикочна киселина,**

независимо дали е довела до подагра или не, и повишения риск от сърдечносъдови болести. Става въпрос за трудно овладяваща се хипертония, за увреждания на вътрешната страна на артериите и повишена опасност от стесняване или пълната им непроходимост. Освен това хиперурикемията прогресивно влошава бъбречната функция. Има негативно влияние и върху протичането на захарния диабет.

Когато се установи висока пикочна киселина, задължителна е консултацията с ревматолог или ендокринолог, за да се прецени дали и какво лечение се налага.



Според проф. Михаил Боянов, ендокринолог от Александровска болница в София,

**особено внимание е необходимо при стойности на пикочната киселина над 540  $\mu\text{mol/l}$ ,**

защото те носят значително повишен риск от усложнения. Професорът, който от дълго време се занимава с комплексното влияние на хиперурикемията върху здравето, публикува в социалната мрежа за здраве CredoWeb препоръка, когато се провежда лечение, пикочната киселина да бъде сведена до около 360  $\mu\text{mol/l}$ , за да се предпази пациентът от потенциалните рискове за здравето. Вече дори има данни, че корелацията между нивото на пикочната киселина и сърдечносъдовите заболявания е валидна не само при стойности над референтните граници, но и при случаите, преценявани като норма, от 310 до 330  $\mu\text{mol/l}$ .

**При пациентите с хиперурикемия задължително трябва да се изследват кръвната захар,**

профилът на холестерола (общ, HDL, LDL и триглицериди), креатининът и уреята, С-реактивният протеин.

Въз основа на лабораторните резултати и общия здравен статус лекарят назначава съответната терапия. На първо място е съобразяването на хранителния режим. Трябва да се избягват червени меса, животински вътрешности, месни бульони, дивечово месо, месо от млади животни - агнешко, телешко, морски дарове, някои видове риби - сьомга, аншоа, херинга, скумрия, тон. Начинът на приготвяне на рибата също дава отражение - препоръчва се тя да не се консумира сурова, а варена или задушена. Алкохолът,

включително бирата трябва да се ограничи максимално.

**Допуска се умерената консумация на свинско, пилешко, патица, гъска, хайвер, гъби, грах, спанак, карфиол, бобови растения, аспержи, пшенични зародиши, овесени ядки и трици, соя и соеви продукти, сирене тофу, прясно изцедени или фабрично произведени плодови сокове, безалкохолни напитки. Препоръчително е ползването на растителни мазнини - зехтин, слънчогледово олио и др. Без ограничения пациентите могат да приемат продукти с пълнозърнесто брашно, паста, ориз, зеленчуци - 3-4 пъти дневно, пресни или готовени - домати, тиквички, тиква, зеле, картофи, чушки, спанак, авокадо и др. сезонни плодове - 3-4 пъти дневно, пресни или замразени - череши (доказано е, че черешите намаляват пикочната киселина), грозде, ябълки, банани, праскови и др. Мляко и млечни продукти, желателно с по-ниска масленост. Гладуването не е препоръчително, защото повишава стойностите на пикочна киселина в кръвта.**

Много често се налага освен индивидуален хранителен режим да се провежда и медикаментозно лечение, назначено от компетентен лекар, чрез което стойностите на пикочна киселина в кръвта се нормализират. Общо взето, лекарствата са два основни вида. Едните намаляват образуването на пикочната киселина в организма, а другите ускорят и улесняват изхвърлянето на киселината от тялото.

**Все още дефинитивно лечение на подагратата и хиперурикемията не съществува, т.е. пикочната киселина се намалява, докато се приемат лекарствата и се спазва диетата. В противен случай стойностите отново се увеличават. (ЖД)**



Хранителна добавка

# Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

**ЕСОPHARM**  
Food supplement  
**Ginkofol**  
60 mg стандартизиран сух екстракт от листата на гинко билоба, съдържащи 24% флавоноиди и 6% терпеноиди  
30 таблетки

**С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - под 1 ppm**

**За добра памет, концентрация и кръвооросяване**

**ЕСОPHARM** ЕООД, бул. "Черни Върх" №14, бл. 3, 1421 София, България  
Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 91

Повече информация може да откриете на страницата ни в credoweb



# НЕЛЕКУВАНИТЕ КАМЪНИ В БЪБРЕЦИТЕ СА РИСК ЗА ИНВАЛИДИЗАЦИЯ

**Проф. Иван ДЕЧЕВ,**  
началник на Клиниката по урология  
в УМБАЛ „Св. Георги“, Пловдив

**Процесът на образуване на камъни в бъбреците и цялата пикочоотделителна система (уролитиаза) е едно от най-разпространените заболявания. Според статистиката от него са засегнати около 15% от мъжете и 10% от жените. Ненавременното лечение на уролитиазата може да доведе до инвалидизация и дори до животозастрашаваща бъбречна недостатъчност.**



През последните години има много бързо развитие както в диагностиката, така и в оперативното и консервативното лечение на бъбречно-каменната болест. В урологичната практика масово навлязоха минимално инвазивните методи, интракорпоралните и екстракорпоралните техники, като лазерите намират най-широко приложение при отстраняване на камъните в пикочоотделителната система.

По отношение на консервативното лечение на бъбречно-каменната болест разполагаме също и с много препарати, които са показали клинична ефективност чрез редица клинични проучвания. В днешно време все повече се говори за оперативното лечение на камъните в бъбреците и в уретера, особено за минимално инвазивните методи, и по-малко значение се отдава на консервативното лечение на бъбречно-каменната болест. Но в

действителност то е важен компонент от терапията на това сериозно заболяване, което е свързано и с развиването на рецидиви при образуване на конкременти, с влошаване на състоянието, дори до загуба на трудоспособност и инвалидизиране, особено при пациентите, които са с камъни в единствен бъбрек или пък с двустранна бъбречна литиаза.

Консервативното лечение е базирано на вече добре установените механизми за

образуване на камъните – един от тях е повишената концентрация на литогенни субстанции в урината. И препаратите за лечение на бъбречно-каменната болест повлияват утаяването на тези литогенни субстанции в урината, тоест – процеса на кристализация и образуване на конкре-

ментите. Един такъв удобен за клиничната практика с доказана клинична ефективност препарат е „Реналит“, който представлява естерифицирани ненаситени мастни киселини и сорбитол. Препаратът пречи на кристализацията на кристалите на чистата пикочна киселина и нейните соли чрез образуване на комплексни съединения, които са разтворими. С други думи – поддържани в разтворимо състояние, кристалите на пикочната киселина и на нейните соли не могат да кристализират и да се образуват конкременти в пикочните пътища. Така че „Реналит“ е подходящ за лечение на уратна литиаза. Другото му ценно качество е, че той не променя pH на урината. А е добре известно, че промяна в реакцията на урината

е също фактор за образуване на камъни в пикочните пътища. Защото най-често промяната на реакцията на урината към алкална води до инфекции на уринарния тракт. Такива инфекции се отразяват неблагоприятно – както заради образуване на конкременти, така и за нарастването на вече наличните. По такъв начин, не променяйки реакцията на урината, препаратът също възпрепятства процесите на образуване на камъни.

Освен това този препарат може да се прилага и в комплекс от медикаменти за лечение на неусложнена бъбречна колика, тоест колика, която не изисква хирургично лечение. „Реналит“ е приложим и като профилактика на рецидивите при образуване на конкременти.

## МЪРЗЕЛИВИТЕ ТИЙНЕЙДЖЪРИ ИМАТ ПО-СЛАБИ КОСТИ



Бездействието може да доведе до отслабване на здравината на костите в тийнейджърска възраст, установи ново канадско изследване. Учените сравнявали данните за физическата активност и здравината на костите на повече от 300 младежи за период от 4 години. Те били проследявани в най-важния период за развитието на здравината на костите – възрастта между 10 и 14 години за момчетата и 12-16 години за момчетата. През този период се формира до 36 процента от скелета, като костите реагират в максимална степен на физическа активност, обясняват учените.

„Установихме, че тийнейджърите, които са по-малко активни, са с

по-слаби кости, а здравината на костите е критична за предпазването от счупвания“, обяснява водещият изследовател в екипа Лея Гейбъл от Университета на Британска Колумбия, съобщава изданието WebMD.

Деца, които в по-голямата част от времето седят, не „пълнят“ костите си по начин, който да подсилва здравината им. Тийнейджърите трябва да се ангажират с дейности с натоварвания като тичане и скачане и спортове като футбол, баскетбол и фрисби, обяснява резултатите от изследването Гейбъл.

Не е задължително младежите да се занимават с организиран спорт, за да поддържат здравината на костите си. Обикновени движения като танцуване вкъщи, игра в парка, тичане след кучето и подскане също имат ефект, обясняват от екипа.

Родителите и възпитателите трябва да ограничават времето, което тийнейджърите прекарват пред екраните на телевизорите или пред мобилните си устройства, и да бъдат добър пример на младежите за активен начин на живот, обяснява съавторът на изследването Хедър Макей, специалист от Ванкувър.

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



Хранителна добавка

## РЕНАЛИТ ЕКОФАРМ

Оригинална формула, ефективна при бъбречнокаменна болест

Състав: Естери на висши мастни ненаситени киселини, сорбитол

- Разтваря бъбречните камъни и пясък
- Допринася за спонтанното отделяне на бъбречните камъни по естествен път безболезнено и предотвратява повторното им образуване
- Намалява до минимум възможността за рецидиви на бъбречни камъни и възпалителни изменения, причинени от утаяване на пикочна киселина под формата на твърди частици
- Съвместим е с литотрипсия



По оригиналната рецепта на проф. Иванова

Повече информация може да откриете на страницата ни в





# МЕНЮ ЗА ТРЕТАТА ВЪЗРАСТ



- **Учените са единодушни, че начинът на хранене в преклонна възраст влияе не само на продължителността, а и на качеството на живот.**

**Предлагаме ви съветите на специалистите как можем по-дълго да останем активни, красиви и щастливи:**

## Понижете калоричността

Важно правило при храненето на възрастните хора е да не превишават количеството на употребяваните калории. Учените доказваха, че нискокалоричното меню, основано на намаляване на сладките и мазните продукти и на увеличаването на приема на плодове и зеленчуци, повишава силите на

организма в борбата със свободните радикали. Това са молекули, които носят главната вина за стареенето на организма и развитието на много заболявания, между които и ракови. Именно тяхното елиминирание може да удължи живота.

Средната калоричност на рациона за хора над 50-те години с нормална телесна маса трябва да бъде 1800-1900 ккал, а при хора с

наднормено тегло – 1500 ккал. При това храненето не бива да е еднообразно, а балансирано. На първо място трябва да се следи количеството на белтъчини в менюто. Обикновено именно те не достигат в менюто на по-възрастните хора.

## Риба вместо месо

Не бива да се злоупотребява с месото. Много по-полезни са нелъстните риби и млечните продукти. Малко мазнини съдържат речните риби – костур, щука, шаран. А от морските – треска, мерлуза и др.

Месни и рибени бульони се допускат не по-често от 2-3 пъти в седмицата. За предпочитане са вегетарианските супи – млечни и зеленчукови. Що се отнася за второто ядене, по-добре е месото, рибата и пилешкото да бъдат варени или готвени на пара. Можете да си позволите 2-3 яйца на седмица, най-добре варени или на омлет. По-често обаче може да се яде омлет, направен само от белтъци.

Според специалистите около една трета от дневната норма за белтъчини трябва да се приема чрез млечните продукти. Това е достатъчно, за да бъде обезпечен организъмът с калций, който е необходим за профилактика на остеопорозата.

## За зрели дами

Друга тема е храненето при жените над 50-годишна възраст, при които е снижена активността на половите хормони, което води до развитието не само на остеопороза, а и на сърдечносъдови заболявания и захарен диабет тип 2.

В менюто на зрелите дами на първо място трябва да присъства обезмаслената извара, която трябва ежедневно да се яде – примерно по 100 грама. Препоръчват се и несолени сирена, чиято масленост е под 20%, но не в големи количества – 30-50 г на ден. Не бива да се забравя, че сирената наистина са доставчик на калций, но съдържат повече от допустимото мазнини, холестерин и сол. А тези компоненти е по-добре да избягвате.

Много полезни са млечнокиселите продукти, обогатени с пробиотици. Те нормализират дейността на стомашно-чревния тракт и предпазват от дисбактериоза. Добре действа и киселото мляко преди сън.

## Поддържайте сърцето

Бичът на съвременния човек са заболяванията на сърдечносъдовата система. За да се предпазите, е необходимо да намалите употребата на продукти, съдържащи холестерин. Такива са черният дроб, бъбреците, мозъкът, мазните меса, хайверът, жълтъкът на яйцата, както и всякакви животински мазнини, богати на наситени мастни киселини.

Научете се да действате по принципа „колкото по-малко мазнини, толкова по-добре“. Изключение правят само мазните морски риби – скумрия, сардина, съомга, камбала. Тези видове задължително трябва да ги включите в менюто си (по 300-400 грама на седмица), най-добре печени или консервирани. Именно тези риби съдържат полиненаситените мастни киселини омега-3, които заедно с омега-6 предпазват от развитието на атеросклероза.

Източници на тези изключително полезни вещества са още растителните масла: зехтин, слънчогледово, соево и др.

## Забравете за захарта и солта

Всички лекари категорично препоръчват ограничаването на готварската сол – разрешеното количество е една чаена лъжичка на ден. Продуктите, съдържащи повече сол, повишават кръвното налягане, причиняват задържане на течности в организма, затрудняват работата на сърцето. Това обаче не може да се каже за морските дарове – калмари и скариди. Те съдържат йод и хепариноподобни вещества, които влияят благоприятно върху мастния обмен и процесите на съсирване на кръвта.

Важно е да се консумират повече плодове и зеленчуци – източници на фибри, които пречат на усвояването на „лошия“ холестерол.

Задължително ограничете сладките продукти в менюто си. Вместо тях хапвайте плодове, полезни са и сушените. Това е необходимо за нормалната работа на надбъбречната жлеза, черния дроб и жлъчните пътища. Добра профилактика са и срещу диабет.

Помнете, че във всяка възраст можете да се научите да се храните правилно. От това какво ядете зависи не само вашето самочувствие, но и вашето настроение. (ЖД)



Хранителна гобавка

# Comfortex®

Билкови таблетки за смучене



## При газове и подут корем

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

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

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

НОВО!



Повече информация може да откриете на страницата ни в





# ЗАЩО ТРЯБВА ДА СЕ СПОРТУВА

По данни на Световната здравна организация продължителността на живота и здравословното състояние на хората зависят 60% от начина им на живот и на първо място от адекватното физическо натоварване. След 8 години изследвания тайвански учени установили, че физическата активност удължава живота средно с 3 години.

Същевременно обездвижването повишава значително риска от заболяване от диабет тип 2, сърдечна недостатъчност и рак на гърдата и на дебелото черво. Американски и финландски специалисти по профилактична медицина установили тревожни данни за връзка между дефицита на физическа активност и поточно така наречения „офисен синдром“ (когато човек прекарва много часове пред компютъра, без да се движи) и продължителността на живота, здравето и самочувствието.

**В съвместно изследване учените се опитали да изяснят последиците от хиподинамията.**

Те провели мащабно допитване сред доброволци, след което анализирали здравните им показатели. Участниците в проучването били разделени на две групи: в едната били хората, които водели застоял начин на живот, но в един момент започнали да спортуват, а в другата присъствали напълно пренебрегващите спорта. Учените искали да изяснят доколко физическата активност може да коригира вредите от липсата на физическа дейност. Оказало се, че

**застоялият начин на живот увеличава с 6% риска от исхемична болест на сърцето, със 7% риска от рак на гърдата**

и с 10% - от рак на дебелото черво. Обездвижването се оказало причина за 9% от случаите на преждевременна смърт. Резултатите от допитването са публикувани в авторитетното медицинско списание The Lancet.

„Установихме, че даже не много голямо активизиране на физическата дейност намалява нивото на смъртността с 10-25%. Намаляването или елиминирането на хиподинамията може да увеличи продължителността на живота на населението на Земята средно с 0,68 години“, заяви доктор И-мин Ли, професор по профилактична медицина от университета в Харвард.



**Още една зависимост - между работата в седнало положение и развитието на рак, откриха учени**

от университета на Западна Австралия. Изводите от тяхното изследване са публикувани в American Journal of Epidemiology. Според тях мъжете, които работят в седнало положение, заболяват от рак на простатата с 30% по-често от тези, чиято работа е свързана с активно движение. Учените провели допитване сред 918 болни от рак на дебелото черво и 1021 здрави доброволци за техния начин на живот и по-специално за физическата им активност.

Изследването показало, че след 10 години работа в седнало положение хората развиват два пъти по-често тумор на дебелото черво. Също така те са застрашени с 44% повече от рак на правото черво.

**Освен това физическите упражнения са най-доброто средство срещу депресия.**

За това свидетелстват многобройни изследвания на американски учени.

Още през 80-те години на миналия век те доказаха, че хората, които редовно правят сутрешна гимнастика, страдат много по-рядко от депресивни състояния. През 1999 година изследователи от Университета Дюк установили, че пациентите, занимаващи се с аеробика, излизат много по-успешно от състоянието на депресия в сравнение с тези, които се лекуват медикаментозно. Нещо повече, при пациентите, които спортуват, симптомите на депресия не се повтарят повече.

Според учените **редовните физически упражнения често**

**имат същия ефект като антидепресантите.**

Професор Филип Холмс и колегите му от университета на щата Джорджия открили, че след няколкоседмичен курс физически упражнения в мозъка се повишава нивото на пептидният медиатор галанин, който регулира обмяна-

та на хормоните серотонин и норадреналин – депресията възниква именно при нарушаването на това ниво. „Физическите упражнения са по-естествено състояние за човешкия организъм от недостатъчната подвижност - обяснява професор Холмс. – Вероятно човешкият мозък не е програмиран за липса на физическа активност.“

Преимущества на спорта пред приемането на медикаменти за справяне с депресията са очевидни, посочват учените. Спортът не води до неблагоприятни последици, докато лекарствата имат странични ефекти, като разстройство на съня, световъртеж, повдигане, понижаване на потентността и други.

Физическата активност не изисква особени средства, докато антидепресантите са скъпи: всяка година в света за тях се харчат почти 10 милиарда долара. В заключение учените подчертават, че даже умереното физическо натоварване веднага повишава, и то дълготрайно настроението и тонуса на организма. (ЖД)

## Ambinor Energy

Аргинин аспармат, Магнезий, Витамин В6

### Презарегу с Амбинол Енерджи!



За повече енергия и жизнен тонус при:

- умора и стрес
- умствено натоварване
- физическо натоварване
- спорт
- след боледуване

Само  
2 ампули  
дневно



EC@PHARM Бул. "Черни връх" №14 б. 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





# МОЖЕШЕ ЛИ СЪВРЕМЕННАТА МЕДИЦИНА ДА СПАСИ...

## Фридрих Ницше

**В трудовете си Ницше проявява презрително отношение към простите хора, но в реалния живот винаги е помагал на нуждаещите се. По време на Френско-пруската война той доброволно станал санитар в болница и се грижил толкова всеотдайно за ранените, че се заразил от тях с дизентерия.**

### Промяна в личността

В продължение на 10 години младият философ страдал от болки в червата. Те били толкова мъчителни, че той решил да напусне работата си в Базелския университет. Ницше преживявал с хонорарите, които получавал от време на време, и непрекъснато сменял местожителството си – Рим, Торино, Швейцария... За съжаление обаче, му било отредено много по-сериозно заболяване.

След като навършил 40 години, у Ницше настъпили големи промени. Приятелите му забелязали, че в стаята му, която преди винаги била педантично разтребена и почистена, постоянно започнал да цари безпорядък. Гордата му осанка изчезнала, походката му станала нестабилна, а речта му загубила изразителността си. Винаги модният Фридрих станал небрежен към облеклото си. Той обърквал времето и датите, почеркът му станал нечетлив. Нахвърлял се на сладки храни,

които по-рано не обичал.

Самият Ницше разбирал, че нещо се случва с него, и се опитвал да се справи със ситуацията: преписвал работите си и следял дали мисълта му е разбираема и логична, налагал си да свири ежедневно на пиано, надявайки се, че като тренира пръстите си, ще подобри почерка си. Но болестта продължавала да прогресира.

### Как започва всичко

Ницше започнал да пише странни послания на канцлера Бисмарк и кайзера Вилхелм, в които се нахвърлял срещу религията и немския народ. Приятелите му били много разтревожени и успели по някакъв начин да го вкарат в психиатрична лечебница. Ницше бил убеден, че е здрав, но в същото време се държал неадекватно: опитвал се да се спаси от лекарите, като чупел чаши и се ограждал с разбитите стъкла. Той прекарал три месеца в лечебницата, през които не бил способен да се ориентира



на стая, облицована с мек филц.

Анализирайки историята на болестта на Ницше, съвременните медици смятат, че ако неговото лечение е започнало при появата на първите признаци на деменция, е било възможно да се избегне подобно развитие на събитията. Само че в онези години тези промени в личността се възприемали като чудачество. А началните признаци на деменцията свързвали с органично поражение на главния мозък, например наличие на тумор.

Накрая майката на Фридрих го прибрала у дома, където той живеял още 10 години. Предполага се, че Ницше е починал от инсулт.

### Съвременният подход

Лечението на деменцията е насочено към предотвратяване на унищожаването на нервните клетки: дават се препарати, които подобряват кръвообращението в съдовете на главния мозък, и психотропни средства, както и антидепресанти и невroleптици. Назначават се противосъсирващи кръвта лекарства, за да не се допусне развитието на инфаркт или инсулт.

нито за времето, нито за престранството и се възприемал като съвършено друг човек. Познавал обаче приятелите и роднините си, които го посещавали.

Прекомерната възбуда на Ницше била лекувана с успокоителни. Давали му да вдишва спиртни пари, които имали сънотворен ефект. Прилагано било и популярното тогава водолечение и тъй като болният вдигал много шум, често го изолирали в отдел-



## Ернесто Че Гевара

**Бъдещият революционер бил болнаво дете и непрекъснато страдал от бронхити. По спомените на неговия баща първият пристъп на Ернесто от астма се случил, когато той бил на две години. Клиничната картина била толкова ясна, че диагнозата не подлежала на съмнение.**

ли на детето да си играе с домашни любимци. С една дума, опитали се да премахнат всички алергени. Лекарите карали детето да прави ежедневно дихателна гимнастика и да плува активно.

В огромното си желание да победи болестта бъдещият революционер продължавал да плува, не осъзнавайки, че студената вода провокира пристъпите на астма. Той играел футбол, научил се да кара мотоциклет и след като завършил училище, заедно с приятел обиколили цяла Латинска Америка. В раницата си винаги носел походна аптечка и сам си биел инжекции с адреналин, единственият по това време препарат, който облекчавал пристъпите.

### Барут като лекарство

Работейки за кратко време като лекар, Че Гевара написал научна работа за алергените, разработил диета, която изключва яйцата, месото, птиците и рибата – продуктите, които провокирали неговите пристъпи. Той дори участвал в конференция по алергология и замислял да напише книга за лекарската практика.

През 1955 година той се запознал с Фидел Кастро и това сложило край на спокойния му живот – Че се увлякъл по революцията.

За да се усъвършенства в новото си поприще, той се научил да стреля, започнал да тренира свободна борба и бягане, подложил се на диета. Заради силния недостиг на въздух, който изпитвал, на Гевара му било много трудно по време на партизанската война. За да не се разбере за пристъпите му, той ги потискал с помощта на дихателна гимнастика, а също така вдишвал парите от кордида – особен вид бавногорящ барут. Ернесто си назначавал сам лечение по метода проба-грешка. Така пристъпите продължавали дълго, понякога цяла седмица, но пламенният революционер не обръщал внимание на състоянието си. След победата на революцията в Куба той бил принуден да носи със себе си постоянно инхалатор. Тогава вече се прилагали кортикостероидите и адреномиметиците, но не е известно дали Че Гевара ги е приемал.

Той е разстрелян в Боливия, където се опитвал да организира революция.

### Съвременният подход

Днес има лекарства, които успокояват спазмите на бронхите. За продължителна профилактика – кортикостероиди, които премахват възпалението в дихателните пътища. За предотвратяване на пристъпите помагат дихателната гимнастика, рефлексотерапията, спортът и смяната на климата. Но днес е възможно при някои пациенти пълно прекратяване на пристъпите на астма.

### Война с болестта

Семейството веднага се преместило да живее на по-благоприятен климат – в аржентинската високопланинска провинция Кордова. Но и това не помогнало: пристъпите отминавали само с инжекции с адреналин, а към осмата година астмата пречела до такава степен на живота на детето, че се налагало да ползва кислородна възглавница.

По съветите на най-различни лекари през цялото си детство Ернесто покорно пиел билкови отвари, дишал дим от запалена хартия, спял със завивки, пълни с горещ пясък. Отчаяният му баща дори извикал някакъв магьосник, препоръчан настойчиво от селските му роднини.

В тези години лекарите вече имали добри знания за бронхиалната астма и по тяхно настояване родителите на Ернесто изхвърлили от дома си всички килими и тежки завеси, употребявали само ленено спално бельо, почиствали често помещенията с влажна кърпа и забрани-



# АЛАБАШЪТ – „ЛИМОНЪТ ОТ ЛЕХАТА“

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

**Сред множеството зеленчуци тези от семейство Кръстоцветни (*Brassicaceae*), включващо около 3000 вида, са едни от най-богатите на ценни биологично активни вещества. Алабашът също е от членовете на това многобройно семейство, който незаслужено е пренебрегван и твърде рядко присъства на трапезата на българина въпреки множеството ползи, които може да донесе на човешкия организъм. Неговите близки роднини – бялото главесто зеле, брюкселското зеле, карфиолът, броколите, ряпата, репичките, хрянът, синапът, рапицата, отдавна са получили заслужено признание.**

В нашата страна алабашът се разпространява през Средновековието и се е смятал за немски зеленчук. В Германия и в редица северни държави той до днес е на особена почит.

За разлика от зелето, алабашът няма тази характерна лютивина, а е сладък, с вкус – нещо средно между този на зелевия кочан и гулията (земната ябълка). Оцветяването на стъблоплода бива светложелто, малиново, светло- или тъмновиолетово. Месестата му част обаче винаги е бяла и много сочна. Зеленият алабаш е по-дребен, с по-нежна консистенция и по-сладък вкус, докато виолетовият е доста по-едър и малко по-пикантен.

**В 100 г на месестата част на алабаша се съдържат 6-8 г въглехидрати**

(моно- и дизахариди – около 3 г, скорбяла – 0,5 г, фибри – 3,6 г), протеини – до 2,8 г, липиди – 0,1 г, органични киселини, тартронова киселина, глюкозинолати, редица важни витамини (А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>4</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, С, Е, К, U), както и огромен брой ценни минерали (калий, калций, магнезий, бор, алуминий, мед, цинк, желязо, молибден, манган, силиций, фосфор, сяра, селен, флуор, хлор, йод). Сладкият вкус на алабаша се дължи на значителното съдържание на захари. В състава на протеините влизат всички незаменими аминокиселини, които участват в синтеза на важни за човешкия организъм белтъчни вещества. Липидите са изградени главно от незаменимите ненаситени мастни киселини – олеинова (омега-9), линолова (омега-6) и линоленова (омега-3).

**В алабаша се съдържа тартронова (оксималонна) киселина, открита през втората половина на XIX век**

от френския химик Виктор Десен. През последните години тази киселина предизвика огромен интерес сред диетолозите предвид уникалното й свойство да блокира превръщането на въглехидратите в мастна тъкан. С вече натрупаната такава тартроновата киселина се справя трудно, но добавянето на нови количества тя определено възпрепятства! Тази чудодейна киселина се съдържа и в някои други плодове и зеленчуци (праскови, ябълки, патладжани, краставици и др.), но нейното количество в алабаша е много по-високо. Тартроновата киселина се разрушава при нагряване, затова е препоръчително алабашът да се консумира суров.



**В зелевите култури е открита особена група сяросъдържащи вещества – глюкозинолати,**

на които се дължи слабият или по-изразеният им парлив вкус. Неотдавна беше установено, че при рязането или дъвченето им под действието на ензима миросиназа глюкозинолатите се превръщат в три групи вещества с изключително висока биологична активност в човешкия организъм – изотиоцианати, индол-3-карбиноли и 3,3-дииндолилметан. Въпросното превръщане се осъществява и под действието на чревната микрофлора. Измежду изотиоцианатите с най-висока биологична активност е сулфорафанът. По безспорен начин е доказано, че индол-3-карбинолите и сулфорафанът участват активно в детоксикацията на организма.

**Наред с това сулфорафанът проявява мощно антиканцерогенно действие –**

унищожава раковите клетки, препятства образуването на тумори и способства за възстановяване на увредените тъкани. Установено е също така, че той съдейства за увеличаване на количеството на мощния ендогенен антиоксидант глутатион, който активно препятства процесите на стареене в организма и развитието на дегенеративни промени в него. Между зелевите култури съдържанието на сулфорафан е най-високо в броколите и алабаша.

Благодарение на високото съдържание на витамини от В-групата алабашът подпомага протичането на множество метаболитни реакции, както и дейността на нервната система и мозъка.

**По съдържание на витамин С той превъзхожда лимоните и портокалите!**

Количеството на този витамин в 100 г съставлява над 70% от неговата дневна норма. Неслучайно алабашът е получил прозвището „лимонът от лехата“ и неговата полза при настинка и грип е безспорна.

В алабаша, както и в зелето, се съдържа и удивителният витамин U, открит през 1949 г. от американеца Г. Чиней, който установил способността му да възстановява увредената от язвеното заболяване стомашна тъкан. Няколко години по-късно Р. Мак Рори установи, че този т.нар.

ност, съдейства за провеждането на нервните импулси и дейността на мозъка, подобрявайки неговото снабдяване с кислород, участва в съкращението на скелетните мускули, оказва положителен ефект при редица алергични състояния и т.н. В началото на миналия век немският лекар Кюн изказа хипотезата, че силицият препятства развитието на атеросклерозата, която е сериозна предпоставка за инфаркт и инсулт. Половин столетие по-късно тази хипотеза беше блестящо потвърдена от французите М. Лепгер и Ж. Лепгер. Оказа се, че

**в кръвоносните съдове силицият действа като своеобразен еластан, придавайки им пластичност и гъвкавост.**

Нещо повече, беше доказано, че силицият има способността да „слуша“ и изпълнява командите на главния мозък за свиване и разпускане на кръвоносните съдове съобразно потребностите на организма. При недостиг на силиций в хранителния рацион неговото място в кръвоносните съдове се заема от калция, чиито „когнитивни“ способности са далеч по-скромни, в резултат на което „интелектуалната“ комуникация с мозъка се срива и в управлението на кръвоносните съдове настъпва хаос с всички негативни последствия от това.

Към казаното следва да се добави и пренеприятната склонност на калция да стимулира натрупването на холестеролни плаки чрез образуването на своеобразни шипове върху вътрешната повърхност на кръвоносните съдове.

Поради твърде ниската му енергетична стойност – 27-42 ккал (113-176 kJ)/100 г

**алабашът е изключително подходящ за тези, които се борят с наднорменото тегло.**

Благодарение на високото съдържание на фибри и огромен брой биологично активни вещества алабашът се смята за особено ефективно средство срещу рака на дебелото черво, което заболяване през последните години е изключително разпространено.

Най-добре е алабашът да се консумира суров, но той е много вкусен също така и варен, печен и паниран. Алабашът трябва да се избягва от хора, които имат проблеми с щитовидната жлеза, тъй като съдържа т.нар. гоитрогени – вещества, които препятстват усвояването на йода, влизащ в състава на т.нар. тироидни хормони.

С известно внимание следва да го консумират и страдащите от подагра, тъй като съдържанието на пуринови бази в 100 г алабаш съставлява 10% от максимално допустимата дневна норма.

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

**Алабашът (*Brassica oleracea* var. *gongylodes*) е двугодишно растение, което в първата година оформя голяма надземна грудка, а през втората цъфти и образува семена. Макар и привидно „плодът“ му да напомня тези на множеството грудкови растения (ряпа, моркови, пашърнак, картофи, земна ябълка и т.н.), алабашът всъщност е... стъблоплод. Неговата гулия представлява удебеление на стъблото, от горната част на което излизат големи, тъмнозелени и продълговати листа.**

противоязвен фактор, който човешкият организъм не може да синтезира, всъщност е аминокиселина с витиеватото наименование S-метилметионин. В последвалите години беше доказано, че витамин U инактивира хистамина, който, както е известно, има важна роля в патогенезата на язвената болест.

**Измежду множеството минерални вещества в алабаша с особено високо съдържание се открояват калият – 350 мг/100 г**

и силицият 71 мг/100 г (236% от препоръчвания дневен прием!). Известно е, че калият участва активно в управлението на водния баланс в организма, способства за извеждането на излишната теч-



Тина БОГОМИЛОВА

Акнето е проблем най-вече тийнейджърски, но се случва и пъпките да не са само „младежки“. То се появява, когато мастната жлеза под въздействието на хормоните започва да свръхпроизвежда себум.

Специалистите говорят за няколко вида акне – ретенционно, възпалително, нодулно-кистозно, комедонно, папулозно и т.н.

Важно е в началото да се разберат причините и да се приложи индивидуално лечение за справяне с надупчената кожа – лекарства, козметични продукти, процедури, билки, хранене, хигиенна. Но все пак съществуват универсални правила за красиво лице без комедони.

### Здравословно хранене

Шепа ядки на ден. Ядките – орехи, фъстъци, бадеми или макадамия, са изключително богати на селен, цинк, висококачествени масла и омега-3 мастни киселини, които са много полезни за намаляване на кожното възпаление и предотвратяване появата на пъпки.

Млечните продукти обаче правят бели, тъй като кравешките хормони стимулират мастните жлези и запушват порите, което води до акне. При пъпчиво лице храните е най-добре да са обезмаслени. Не бива да се хапват и мазнини, сладкиши, snackове, бял хляб. От менюто трябва

да се изключат още газираните и алкохолните напитки.

Хубавата кожа обича да се храни с много плодове и зеленчуци, както и да пие поне два литра вода дневно.

### Правилната козметика

Предпазването от вредните слънчеви лъчи е най-лесният начин да се постигне по-хубава и гладка кожа.

При по-мазна кожа е добре козметиката да съдържа антиоксиданти и пептиди, тъй като те увеличават производството на колаген, изключително важен за по-млада и здрава кожа. Последователността на нанасянето на разкрасяващите мазила е също толкова важна, както и съдържанието им. Най-активните съставки би трябвало да се нанасят веднага върху чистата и суха кожа. Всичко, което е разтворимо във вода, трябва да отиде на първо място, следвано от по-плътните и кремообразни продукти. Чак накрая е предпазващото от слънцето мазило.

При акне се препоръчва козметиката с ретинол, тъй като помага за регенерацията на кож-



ните клетки и увеличава производството на колаген, а и има страхотен противовъзпалителен ефект.

Ексфолирането е задължително, за да се изчистят порите от мазнините и мъртвите клетки. Препоръчва се ексфолиация с продукти, които съдържат салицилова и гликолова киселина. Микродермабразията също е добра процедура за отървяване от мъртвите повърхностни клетки.

Козметичните продукти при акне обикновено съдържат витамин А, цинк, салицилова киселина, алантоин и D-пантенол. При супер мазна кожа е добре на етикета да пише „некомедонно“ или „без мазнини“ (oil free).

### Разкрасяващи процедури

В арсенала за битката с пъпките влизат локални, системни средства, химични пилинги, различни лазерни и светлинни технологии, микронидлинг и други процедури.

При сериозни проблеми с акнето е добре всеки две седмици да се прави дерматологично почистване на кожата. Друг вариант са химичните пилинги, най-често с млечна, салицилова, пирувкова, бадемова, азелаинова или гликолова киселина. Козметичните студия предлагат и фотодинамична терапия, фототерапия със синя или червена светлина, лазерни пилинги.

Различните процедури може да се комбинират, но винаги е необходима консултация със специалист дерматолог.

### Домашните чалъми

Кожата може да си глътне малко мерло, тъй като червеното вино съдържа ресвератрол – мощен антиоксидант и полифенол, който се справя успешно с пъпките.

Склонната към акне кожа може да се мие с домашно приготвени тоалетни трици, които се приготвят от изсушени, обелени и смлени конски кестени. Изплакването на лицето с хума, настойка от невен или разреден ябълков оцет също е добре дошло при повече себум.

Билките с доказано антисептично и противовъзпалително действие са глухарче, лайка, смрадлика, корен от репей, бял равнец, коприва, еньовче и маточина, но приготвянето на отвари с тях трябва да става след консултацията със специалист.

Помагат още масло от чаено дърво, хамамелис, куркума, лимонен сок, портокалови кори, аспирин и мед, канела. Лимоненият сок например може да се смеси с розова вода в съотношение 1:1 и да се използва като почистващ лосион вечер.

### Хигиената

Отстраняването на грима преди лягане е задължително, иначе порите се запушват, кожата се изсушава много, бактериите проникват.

Акнето не се появява при мръсна кожа, а при производството на излишно количество себум, който запушва порите и се инфектира. Затова и прекаленото миене и почистване прави беля, тъй като още повече изсушава кожата, а това води само до производството на повече себум. Стискането на пъпките е друга груба грешка, тъй като пречи на заздравяването.

Много дами не почистват редовно четките за грим, а това е един от сигурните начини бактериите да пробият кожата и да причинят неприятни пъпки.

Мръсната калъпка на възглавницата е друг замърсител на хубавото лице. А най-новият и модерен трамплин за бактериите е непочистеният умен телефон.



**НА CREDOWEB.BG ЩЕ НАМЕРИТЕ ВСИЧКО  
ЗА АЛЕРГИИ, БРЕМЕННОСТ, ДИАБЕТ,  
ПОДАГРА, КАМЪНИ В БЪБРЕЦИТЕ**



- ◆ Статии за симптоми, диагностика и лечение
- ◆ Видеосъвети 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 „50 НЮАНСА В СИВО“

АЗИАТСКИ ИКОНОМИЧЕСКИ СЪЮЗ НАША ОПЕРНА ПЕВИЦА 1929-2010

МАРКА ПРАХ ЗА ПРАНЕ ЗРИТЕЛЕН ОРГАН ВЪЗГЛАС ПРИ ОТКРИТИЕ

НАСИТЕН ВЪГЛЕВОДОРОД

ОРГАН С ВЪТРЕШНА СЕКРЕЦИЯ

РОМАН ОТ ШАТОБРИАН

МАЯК

ИЗРАСТЪК НА ГЛАВАТА НА ЖИВОТНО МЪЖКИ ПЕВЧЕСКИ ГЛАС

НАШ СЕРИАЛ СЪС СТЕФАН ДАНАИЛОВ ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

МУЗИКАЛНА НОТА ВИД ПЛАТ ЛЮТА ПОДПРАВКА

БОЖИ ВЕСТИТЕЛ

БИВША ГЕРМАНСКА ПЛУВИНИЯ, ОЛ. Ш. НАДОЛНИЩЕ, СТЪРМНИНА

ХИДРО-ЛОКАТОР ПОЛОЖИТЕЛЕН ОТГОВОР

ПОДАРЪК ПОЛЕ /НАР./ БАНИЦА, БЮРЕК

КОРИТО ЗА КАПАНЕ

СТОЛИЦАТА НА ГАНА

ЯПОНСКИ ТЕАТРАЛЕН ЖАНР ДОКТОРИ

РАЗКЛОНЕНИЕ НА ДЪРВО

ИСТОРИЧЕСКА ПРОВИНЦИЯ ВЪВ ФРАНЦИЯ

ОБУВКИ С КОЛЕЛЦА

ШАХМАТНА ФИГУРА, ТУР

ВИД ЯСТИЕ С МЕСО И СОС

ЗАВИСИМА ДЪРЖАВА ФЕСТИВАЛ ПРОВЕЖДАН ПРЕЗ ДВЕ ГОДИНИ

ПРЕИЗПОДНЯ, ПЪКЪЛ СЪСТРАДАНИЕ, СЪЖАЛЕНИЕ

ГОЛЯМО ПЛАНИНСКО ВЪЗВИШЕНИЕ РАСТЕНИЕ, СТОЛЕТНИК

РАЗКАЗ ОТ ЙОРДАН ЙОВКОВ

ФАЛИТ, КРАХ

ПОДСТАВКА, СТАТИВ

МУЗИКАЛНА НОТА

НЕНУЖНО УПОРСТВО ОПЕРЕТА ОТ ПАРАШКЕВ ХАДЖИЕВ

ГЕРОЙ НА Г.АТАНАСОВ ОТ ОПЕРАТА „ЦВЕТА“ БЕЗВОЛЕВ ЧОВЕК

ПИСАТЕЛ ОТ САЩ 1935-2001 СЪДРУЖНИК /РАЗГ./

ЯПОНСКА КИНОАКТРИСА „ЧУЖДО ЛИЦЕ“ ЗЪБ /ЛАТ./

ХИМИЧЕН ЕЛЕМЕНТ, МЕТАЛ СТРОФА ОТ 9 СТИХА

МУЗИКАЛНА НОТА БРИТАНСКА ПОП ПЕВИЦА ОТ АЛБАНСКИ ПРОИЗХОД

ГЕРМАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

ВИД СУХ САЛАМ

ХЪЛМ, БАИР

ХИМИЧЕН ЕЛЕМЕНТ, ИНЕРТЕН ГАЗ

ДРЕВНОГРЪЦКИ ОРАТОР ГЕРОЙ НА А. ЛИНДГРЕН ОТ ЕДНОИМЕНЕН РОМАН

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ П.Р. СЛАВЕЙКОВ ФРЕНСКА КИНОАКТРИСА „ЛОЛА“

ЦЪРКОВНА СЛУЖБА ОТ ЧАСТЕН ХАРАКТЕР

МАРКА СУХИ СУПИ ГЕРОЙ ОТ ИНДИЙСКИЯ ЕПОС

НЕУГЛЕДНО УЛИЧНО КУЧЕ КРЕПОСТЦАДЕЛА В СР. АЗИЯ

НАКИТ ЗА УКРАСА

ОБОР ЗА ДОБИТЪК

КНЯЖЕСТВО В ЕВРОПА УЧЕБНА ДИСЦИПЛИНА

БЕДЕН НЕГЪРСКИ КВАРТАЛ

РЪКОВОДИТЕЛ НА ПРАВИТЕЛСТВОТО НА ГЕРМАНИЯ БУНТОВНИК, ВЪСТАНИК

НАЗВАНИЯ

ОСТАТЪЦИ ОТ СЕМЕНА НА МАСЛОДАЙНИ РАСТЕНИЯ

При болки в ставите!  
NeOx

ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

РЕЧНИК : ДЕНС, ЕРЕБУС, КААЗА, ОНИС, СОНАР, ТЕНИСЪН, ТРЕБА

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 14:

**ВОДОРАВНО:** Дар. Дог. АТЕ. Мак. „Нека дяволът е в черно“. Жотев (Добри). Доверие. Наска. Динеков (Петър). Склон. Факти. Вар. Лента. „Йохан“. Ром. Пекин. КА. Ирисари (Хуан). Яркост. СПА. Ар. Ути. Сира. Номер. Нанак (Талванди). Донадони (Роберто). Инсект. Расо. Отвара. Ек. Длани. Ава. Ицар. Амброзия. Ото (Николаус). Ат. Трон. ПАОК. Станимака. Наемател. ТИКО. Амадок. Цар. Ризото. Янорова (Стефка).

**ОТВЕСНО:** Ни. „Те живеят в нощта“. Конакри. Старец. Материк. Неврома. Дек. Носака (Сандзо). Нар. Дявол. Синтра. Ав. ВЕКТРА. Ампер. Род. „На“. Акт. Бали. Лост. Еро. Дъвка. Кокто (Жан). Отел. Ит. Герой. Диско. Вино. Лято. АЧЕ. Хипноза. „Те“. Фараон. Нонан. „Ернани“. „Маритимо“. НАК. Следа. Омар. Мостра. Роса. Адо (Игор). „Киора“. Новаков (Георги). КИА. Кирки. Атака.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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



- 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 25.04.2017  
Продукти на  
**ECOPHARM**

## КУПИ ИЗГОДНО В:

**АПТЕКИ  
РЕМЕДИУМ**

11 аптеки  
в гр. София

Тел.: 02/971 0220

**Subra  
аптеки**

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

Тел.: 02/854 9701

**Витания**

5 аптеки  
в гр. София

Тел.: 0882 369 446

**АПТЕКИ  
ФАРМАСТОР**

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

Тел.: 02/48 30 625

**36.6  
АПТЕКИ**

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

Тел.: 032/626 017; 032/682 002

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

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

Тел.: 0887 858 558

**АПТЕКИ  
К-КРЕС**

7 аптеки в гр.  
Варна, гр. Добрич

Тел.: 052/620 340

**АПТЕКИ  
МАНОЛОВА**

4 аптеки  
в гр. Варна

Тел.: 052/912 084

**НОВА  
АПТЕКА**

3 аптеки  
в гр. Варна

Тел.: 0884 707 607

**afya  
pharmacy**

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

Тел.: 070 010 513

**ФРАМАР**

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

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

Тел.: 042/655 100

**АПТЕКИ  
МАРВИ**

4 аптеки в  
гр. Стара Загора

Тел.: 042/991 179, 0893 530 093

Продукти на **ECOPHARM**

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

## 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 па-  
мет, концентра-  
ция и кръвооро-  
сяване

- С контролира-  
но съдържание  
на токсична гин-  
колова киселина  
- пог 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 сър-  
цето и кръвонос-  
ната система
- Има противо-  
туморен ефект
- Намалява ок-  
сидативния  
стрес и възпа-  
ление

**-50%**

~~15,07 лв.~~

Препоръчителна нова цена **7,54** лв.

## КОМФОРТЕКС КАПСУЛИ



При подуване,  
газове и хра-  
носмилателни  
нарушения

Бързо и ефек-  
тивно овладява:

- подуването на  
корема
- газовете
- стомашния  
дискомфорт

**-20%**

~~7,05 лв.~~

Препоръчителна нова цена **5,64** лв.

## ЛАКТО 4 КИДС пробиотик X 15



- Възстановя-  
ва нормалната  
чревна флора на  
децата при:
- прием на анти-  
биотици
- отслабен иму-  
нитет
- стомашно-  
чревни раз-  
стройства
- 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



аргинин  
аспартат  
магnezий  
биотин  
витамина  
B6

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%



- Главоболіе
- 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%



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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





В Антигуа, колониалната столица на Гватемала (град под егидата на ЮНЕСКО), седмиците преди Великден впечатляват с религиозна всеотдайност и пишна цветност. Не е задължително да си вярващ, за да избереш да посетиш тези места по това време и да станеш пряк свидетел на една незабравима фиеста, както само латиноамериканците го умеят.

### Страстната седмица е ограничена в дните между Вход Господен в Йерусалим и неделята на Възкресението.

Това обаче не значи, че през останалите преди Великден хората в Антигуа бездействат или скучаят. Напротив, с началото на Куарезма (Великите пости след Пепелната сряда) вярващите, а и всички останали имат шанса да бъдат въввлечени в празничните приготовления както в дома си, така и в църковните братства – и така цели пет седмици. Хората приемат случващото се с цяло сърце и много лично, защото това е тяхното културно наследство. Те живеят в симбиозата на оцелелите езически обичаи, ревностния католицизъм и модерните времена. Градът – като стотици други в католическия свят – се преобразява, празничната атмосфера покорява всички, а за местните в туристическия бизнес това е повече от добре дошло. Те са вещи в изкуството на гостоприемството и много

# Да преживееш Великден

сърдечни и печелят гостите си, които пък им осигуряват най-добрата реклама пред роднини и приятели: „Да знаете как страхотно изкарахме в Антигуа!“

Пред всяка от църквите е окачен графикът на литургиите, а от ръка на ръка се предават листовки с точния маршрут и време на процесииите. Последните в Антигуа са всяка неделя, тръгват от различни църкви и преминават по различен маршрут през града. Новият ми познат Хуан Пабло споделя разпалено, че те сякаш набират скорост – от семпли стават все по-многобройни и пишни, като в Страстната седмица са направо бляскави. Самите братства – в тях са наравно и бедните, и по-богатите жители на града – са активни организатори и участници в процеса: набавят се костюмите, подготвят се платформите, уговаря се духовата музика, която ще ги съпровожда и ще изпълнява траурните маршове. Тематичната музика е частично „европейска“: и местните композитори творят, за да бъдат чути и оценени от съгражданите си.

### Религиозните процесии са истински спектакъл със символи,

които ни връщат далеч назад в библейските времена – около 33-ата година от новата ера, когато се предполага, че Христос е разпънат на кръста. Съставени са от авангард от „римляни“, които вървят в колони покрай бордюрите и имат важната роля да осигуряват плавноот противичане на шествието. Те са облечени и „въоръжени“ подобаващо от глава до пети, сякаш излезли от масовките на „Страстите Христови“. За да не ги объркаме с други, носят табела с надпис SPQR: Senatus Populusque Romanus, който означава „Сенатът и народът на Рим“ (и досега в официалния герб на Рим).

Попадаме в една от църквите на Антигуа – „Ла Мерсед“, по време, когато върви набирането на носачи за тежките платформи, на които ще е Разпятието и сцените от Пътя към Голгота. За всеки вярващ е чест и привилегия да бъде избран да понесе на плещите си тази тежест в тържествения ден, но преди това трябва да си плати. Да, с таксата хората подпомагат църквата си, а след това отиват да бъдат премерени на височина. Девойки попълват формулярите внимателно, защото мисията е отговорна – постаментът и статуите са от дърво, тежат десетки килограми, и може да го преобърнат и да се изложат. Подбират се сходни по ръст хора, които на смени и в отбор ще носят реликвите.

### „Носачите“ са облечени като гражданството на Йерусалим по онова време, в туники с дълги ръкави:

открита е само главата. Коланът или въжето, с който са препасани, символизира обединението за общата цел, част от веригата, свързваща братската и религиозна преданост и чувството за съпричастност. Лилавият цвят допълва картината с покая-

ние, а сложените качулки демонстрират уважение-то към религиозната процесия.

Пак моят нов познайка Хуан Пабло ме осветлява, че жените в процесииите символизират Богородица и жените-мироносици, които намират празния Исусов гроб. Тяхната роля е на опечалените майки, които искат да върнат обратно траурната процесия – това обяснява защо забулени жени бутат назад главната платформа. Много от въпросите ми „кой“ и „защо“ събуждат недоумение в Хуан – разбира, че за нас всичко това е ново и интересно, но пък чак в детайли да ми обяснява не може – така се случва от векове, такива са ни обичаите, какво толкова.

### Най-красивият цветен килим по Calle Ancha на колониалния град е истинска реклама на Гватемала –

можем да го видим в туристическите справочници, по телевизията, на кориците на много списания. Още преди осемдесет години бащата на дон Луис Алберто от фамилията Монтиел искал да покаже силата на своята вяра с нещо, което да бъде значимо и запомнено в родната му Антигуа. С труда и посвещението си искал да благодари на Господ за всички щастливи събития в живота си, а и да измолви благоволение за следващите си начинания. Така започнала историята на този уникален килим, който трае броени часове, тъй като шествието минава отгоре и разваля красивите картини.

Подготовката започва с началото на постите, когато се доставят 25 големи чувала с борови стъргодини. Те трябва да бъдат фино смлени и оцветени според изискванията на проекта за съответната година. Отделно 10 и повече чувала бял пясък се тонират в небесносиньо и керемидено. През годините само това семейство е финансирало проекта, но не защото не е имало други желаещи. Напротив, големи фирми са искали да станат спонсори срещу поставяне на логото им върху килима, но създателите не са съгласни да превръщат религиозната си отдаденост в зрелище. Всички от семейство Монтиел обсъждат флоралните картини и религиозните сцени, които ще бъдат представени. Сега децата и внуците на дон Луис също са въввлечени в делото, като предлагат модерни решения – шаблони, изрязани на лазерен принтер: тези, очертаващи контура, са дълги над 3 метра. В цялата подготовка участва и брат му, и братовчедите, и племенниците, и съседите – с цялата им вяра и посвещение. Преди Разпети петък, когато процесията минава по това произведение на изкуството, повече от 12 часа всички се трудят, за да попълнят правилно цветовете и да блеснат пред целия град и света с новото творение, в което са вложили душата си.

Улиците се запълват с хора часове по-рано, за да изберат сенчестите места, на които да изчакаят процесията. Тя идва първо с ритъма, зададен от чинелите и барабаните, с кандилниците и мириса на тамян. На всяко кръстовище шествието спира, за да имат време всички да видят празничния мизансцен. И продължава към следващото кръстовище, следващия ден и следващия Великден.

Текст Бойка ВЕЛИНОВА  
Снимки: авторката и архив

**ПРАКТИЧНИЯТ ИЗБОР**

цените са валидни от 18 до 24 април 2017

**6.99**

специална цена за пиле+2 бр бира, кен

Бира „Brauperle“ Pils  
+ 2 броя, 500 мл, 4,5%, кен  
Мариновано печено пиле, бр  
не важи за T MARKET, гр. София, кв. Редута, кв. Борово

цена извън промоцията: пиле 6.99 лв/бр, бира 0.99 лв/бр

**1.49**

лв/кг

Захар „Захира“ кристална  
1 кг

**5.49**

10.98 лв/кг

31% НАМАЛЕНИЕ

Кафе „Tchibo“ Family  
500 г

**4.99**

5.99

17% НАМАЛЕНИЕ

Краве сирене „Наборъ“  
кг

**8.99**

12.99

31% НАМАЛЕНИЕ

Тоалетна хартия „Emeka“ Paradise  
3 пластова, 24бр