

## ПОТРЕБИТЕЛИ



**Минерална  
ли е водата  
в бутилките**

На стр. 9

## ДИПЛОМАЦИЯ



**Какво  
да очакваме  
след турския  
референдум**

На стр. 4

СОЦИАЛНАТА МРЕЖА ЗА ЗДРАВЕ



Светът на модерния човек

Брой 16 (235), 25 април – 1 май 2017 г. (20г. V)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

Цена 50 ст.

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

Снимка Милен ДИМИТРОВ



Проф. Антоанета Христова,  
политолог:

**Вървим към  
нормализация на  
политическите  
дебати**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 6-7

Кашкавалът  
под 12 лв.  
не е истински  
На стр. 5

Наши стоки  
имат шанс  
за пробив  
в Азия  
На стр. 8

**История:**  
Защо щяхме  
да минем към  
католицизма  
На стр. 14

Придобиване  
на имот  
срещу  
издръжка  
и гледане  
На стр. 16

### Водещи лекари

**Чл.-кор. проф. Лъчезар  
Трайков,**  
невролог:



На крачка  
сме от  
революция в  
лечението на  
деменциите

На стр. 19

### Мамолог

**Почти половината жени  
имат фиброзна  
мастопатия**

Бучките в гърдите  
задължително трябва  
да се проверят при лекар,  
но най-често са  
доброкачествени.

На стр. 20

### Не бъркайте хипнозата с шарлатанските методи

Когато се прилага от професиона-  
листи, състоянието на естествен  
транс доказано помага за  
преодоляване на психологически  
и емоционални проблеми.

Още по темата от Галина Кабаджова,  
доктор по психология



на стр. 15

### Сърце

**Нетипичният  
инфаркт**

Невинаги  
сърдечният  
удар протича  
като по учебник със силни  
болки в гърдите. Понякога  
инфарктът е „безмълвен”...



На стр. 23



## ПО СВЕТА

## ФРАНЦИЯ

## Хари Потър агитира срещу Марин льо Пен

По улиците на Париж се появиха плакати с персонажи от филми, които призовават французите на президентските избори да не гласуват за лидера



на партия „Национален фронт“ Марин льо Пен. Хари Потър например отправя молба: „Не назовавайте името ѝ“ по време на гласуването. „Не преминавайте на тъмната страна на силата“ е изписано на плакат с Йода от „Междувъздушни войни“. Герои от комикси, мултипликационни и игрални филми са включени в акцията срещу Марин льо Пен. На всички агитационни материали присъства надписът „Няма да гласуваме за Националния фронт“. Авторите на нестандартните афиши не са пропуснали да пародират и другите кандидати за президент на Франция и техните изявления. Вторият тур на изборите ще бъде на 7 май, когато страната ще определи бъдещето си като част от Европейския съюз или извън него.

## АВСТРАЛИЯ

## Затягат визовия режим

Премиерът на Австралия Малкълм Търнбул обяви, че отменя сегашната практика за раздаване на краткосрочните работни визи и въобще затяга изискванията за получаването им. „Австралийците трябва да имат предимство при получаване на работа в Австралия. Затова отменяме формулярите за визи 457, които позволяват чужденци временно да работят в нашата страна“, заяви

Търнбул във видеообращение в неговата страница в социалната мрежа Facebook. По думите му нови визи ще получават най-добрите и най-перспективни работници. Търнбул добави, че за получаването на този документ ще са необходими перфектен английски и опит в работата. Визите от нов тип ще се издават за две години. Следващата може да бъде за четиригодишен период, но за нея изискванията ще бъдат още по-високи.

## САЩ

## Тръмп иска да се вози в каляската на Елизабет II

Президентът на САЩ Доналд Тръмп е изявил желание по време на официалното си посещение във Великобритания да се разходи из Лондон в позлатената каляска на кралица Елизабет II. Според информация, изнесена във вестник The Sunday Times, Белият дом е на мнение, че появата на американския президент заедно с кралицата из централните улици на британската столица ще бъде важна част от визитата на Тръмп. От своя страна полицията във Великобритания предупреди, че подобно мероприятие се нуждае от много сложна операция по осигуряване на безопасността на видните личности. Предложенията са каляс-



ката да бъде оборудвана с бронирани стъкла, но пък страните ѝ не биха издържали на атака от по-мощните оръжия. Официалното посещение на Доналд Тръмп в Лондон е планирано за втората седмица на октомври. А

през февруари във Великобритания бяха проведени масови протести срещу визитата на американския президент, като около милион британци подписаха петиция, изразявайки несъгласието си с посещението на Тръмп.

## ФИЛИПИНИ

## Президентът е най-влиятелният човек на 2017 г.



Читателите на списание Time определиха най-влиятелните личности на 2017 г. Резултатите от допитването показаха, че рейтингът се оглавява от Родриго Дуерте, президент на Филипините. За него са гласували 5% от читателите на Time. По 3% са взели премиерът на Канада Джъстин Трюдо, папа Франциск, основателят на Microsoft Бил Гейтс, а също така основате-

лят и собственик на Facebook Марк Зукърбърг. Преди година на първо място в списъка със 100-те най-влиятелни хора според читателите на Time беше кандидатът за президент на САЩ Бърни Сандърс, а през 2015 г. – президентът на Русия Владимир Путин. През тази година той е събрал само 2%, оказвайки се в огромна група от хора, между които звезди на спорта и музиката, както и политици. Президентът на Филипините встъпи в длъжност през юни миналата година и веднага обяви, че започва силова кампания срещу разпространението на наркотици. Действията на Дуерте имат широка обществена поддръжка, но предизвикаха критиката на Запада и недоволството на правозащитните организации.

## И У НАС

Таня ЕМАНУИЛОВА

**Ученици в 10. и 11. клас от столичната гимназия по облекло „Княгиня Мария Луиза“ организират абитуриентската вечер на деца от домове. За каузата ни разказа ученичката Ралица Георгиева и една от учителките - г-жа Стойка Чакърва.**

В опит да обединят бъдещата си професия с благотворителност децата решават да помогнат на 12 деца от различни домове в близост до София, като ушийт сами дрехите и организират самата бална вечер. Проектът им носи името „Мечтаната дреха“ и има за цел не просто да

## Ученици шият рокли за бала на деца от домове

дари една прекрасна вечер, но и да стимулира децата от домове да мечтаят за бъдещето си и след бала. „Осигурихме средства за изработката на дрехите, но ни трябват средства за финалното събитие. Искаме това събитие да е с благотворителна цел и събраните пари да отидат за същите тези ученици под формата на професионални курсове, които ще са съобразени спрямо интересите на децата и ще ги насърчат дори след като завършат, да продължат да учат и да се развиват“, каза още г-жа Чакърва. Впечатляващи са усилията, ентузиазмът и организацията на тийнейджърите от гимназията по облекло. Те са на възраст между

16 и 17 години и ясно си дават сметка за различния „старт“, който ще имат техните връстници, когато навършат пълнолетие. По този повод Ралица разказа: „Много деца не са се замисляли какво им е на нашите връстници. Не се замисляме как и ние, и те ще завършим, но им предстои нещо много по-различно. Много от тях няма да кандидатстват в университет, за да могат първо да си стъпят на краката – да си намерят работа, да си намерят жилище и чак след това евентуално да започнат да учат. Ученето не е първото нещо, което искат да направят след завършването си, а не трябва



да е така. Ние имаме подкрепа от родители и семейство, но те я нямат. Сами трябва да се справят“.

**Може да разберете повече, а и да се включите в благородната инициатива, във Фейсбук – <https://www.facebook.com/CCTheDreamoutfit/>**



## В епицентъра на медиите

Новият парламент започна работа. Какво може да се очаква от него, от мнозинството и от бъдещото правителство? С какъв времеви хоризонт разполага? Аз изключвам предсрочни парламентарни избори преди есента на 2018 г. Дали парламентът ще изкара пълен мандат или не, би било непрофесионално да се прогнозира. 4-годишният мандат на правителството ще зависи от обществените настроения, геополитическата ситуация и много други фактори след края на европейското председателство на България.

**Димитър Ганев,**  
„24 часа“

Не, не сме черногледни, загърбвайки „голямото светливо кълбо“ на това Народно събрание, където от утре ще кипне усилен труд, с оглед и на европейското председателство.

Ама как да не ни загложди под лъжичката, виждайки широко разцъфналата усмивка на #Кой от първия ред на пленарната зала. Сякаш вече са му обещани, ако не толкова „млади ягънца“, колкото са се цвърчали на огньовете в историческото Оборище, то поне също толкова примамливите активи на CEZ Group у нас, към които питаели силен интерес незначителни засега български инвеститори. Да не говорим за подозрителното политическо единодушие между ГЕРБ и БСП около прехвърлянето на акциите на Пловдивския панаир в полза на задкадровия ментор на категорично опозиционната г-жа Нинова.

**Тони Николов,**  
портал „Култура“

Първия пленарен ден всички парламентарни сили демонстрираха обнадеждаващо желание да работят в името на общото благо. Взаимно се призоваваха да спазват девиза на Народното събрание „Съединението прави силата“. Нямаше размяна на познати от миналото заклинателни

## Стартът на 44-ото Народно събрание

мантри между бъдещите управляващи и опозицията. Напротив, показаха - поне публично, че са се поучили от грешките на предишните им управления, завършили катастрофално.

Въпросът е доколко ще е наистина така.

**Иван Тропанков,**  
„Монитор“

Новото 44-то Народно събрание не стартира с високи равнища на доверие и очаквания, защото след последните извънредни избори броят на недоволните български граждани остава много по-висок, отколкото този на доволените. Така че най-голямото предизвикателство пред новия парламент е да създаде доверие към себе си. Тази задача ще е най-трудната, но тя е задължителна, за да има тежест парламентът в обществения живот на страната. Почти е ясно, че е постигнато споразумение, което формира управляващото мнозинство, навярно ще имаме коалиционно правителство. Така че не очаквам рязък конфронтационен старт.

**Живко Георгиев,**  
„Стандарт“

Как да очакваш сериозно и отговорно парламентарно мнозинство, когато през цялото време се чудиш дали не си попаднал в лятно училище? Вчера беше пълно с блуждаещи погледи, които се чудеха къде са попаднали. Дано се научат бързо. Но да усвоят не лобиизъм и егоцентризм, а алтруизъм и адаптивност към общите национални интереси! Циркът беше пълен... От приспивното мрънкане на новия председател на НС,

през досадата у депутатите, до хилежа на журналистите, надушили жълтини за медиите си. Дано наистина не сме свидетели на края... Защото ще бъде жалко, ако следващият парламент се състои само от съмнителни бизнесмени, хора с присъди, чалга певачки и нечий „скъпи половинки“...

**Павлета Давидова,**  
„Дума“

Ето че дойде време за епизод 44 от историческата сага „Записки по българските народни събрания“. Трудно можем да си представим по-съвършена парламентарна конфигурация за изкарване на цял управленски мандат. На пръв поглед тя е по-здрава и от абсолютното мнозинство на една партия. И реално разрушаването ѝ е възможно единствено с уличен натиск, шансовете за който на този етап клонят към нула.

**Милен Ганев, Fakti.bg**

Ако мога само да се опитам да направя един бърз прочит на това, което чухме вчера. От страна на ГЕРБ чухме много ясна заявка с един дневен ред, който продължава в съдебна реформа, борба с корупцията, благосъстояние, образование. От БСП чухме една серия от заявени намерения за законодателни промени в Закона за храните, в Закона за създаване на обществени, общински и държавни предприятия. С други думи, друг дневен ред. От Патриотите чухме теми, които са свързани с охраната на границата, с пенсионната система и с предоставяне на здравни услуги, социални дейности, обвързани с образование. От

ДПС чухме по-скоро общи политически призови за това, което те определят като обединителен патриотизъм след писмото на техния почетен председател. От партия „Воля“ не чухме почти нищо. С други думи, чухме поне 4 различни перспективи за това как да бъде структуриран дневният ред на парламента.

**Антоний Гълъбов,**  
Радио „Фокус“

44-ото Народно събрание, плод на третите поред предсрочни парламентарни избори у нас за има-няма 4 години, вече е факт. Конституирано, с клетва, както си му е редът, със заявка за пълен 4-годишен мандат, пълно с нови лица, макар юристите да са кът, изпразнено откъм десния политически спектър и разбира се, отново с яркото присъствие (което вероятно ще се превърне в ярко отсъствие, ако съдим по миналото) на депутата Делян Пеевски на първия ред. Не че досега е седял другаде, когато е идвал...

Ако не сте проследили началото на новия политически сезон - не сте изпуснали кой знае какво. Цитати от Захари Стоянов за „добре дошли“ от най-възрастния депутат Тома Томов от БСП. Лидерът на ГЕРБ Бойко Борисов не говори от трибуната, но ни каза, че ако за тези избори е имало мажоритарна система - ГЕРБ са щели да имат 130 депутати... Говори и за стабилност, защото в света и на Балканите му изглежда разклатена. Тоест - нищо ново.

**Лилия Цачева,**  
clubz.bg

## ПОСОКИ

## Заплата за genymama



**Петър ГАЛЕВ**

Очаквано след изборите отново тръгна приказката за заплатите на големците. Веднага постъпи предложение, за радост на народните маси, техните избраници да си замразят заплатите. Колко благородно!

Проблемът обаче съвсем не е в официалните доходи на министри и депутати. Всъщност не съм прав, има проблем. Но той е, че възнагражденията не са достатъчни, за да гарантират необвързаността на взимашите решения със странични приходи. А точно доходи извън регламентирания по закона са сериозен проблем вече близо три десетилетия у нас. Нали не се залягваме, че един човек, който носи огромна отговорност и по различен начин взема решения за милиони и милиарди, ще е доволен и съгласен да получава заплата, която е формулирана основно с идеята да не дразни широката общественост? Безспорно е, че масовите доходи в България са ниски. Но това няма да се подобри с намаляването на заплатите на властимащите. Да кажем, че висшият ешелон е 1000 души и им намалят заплатите с по 1000 лв. Това е един милион спестени на месец. Дори да го дадат за пенсии, това е по 50 стотинки на човек. Логиката е обратната - за управление и отговорност да се дават много високи заплати, но да се „реже“ безкомпромисно всяка ръка, протегната към пликите, куфарчетата и трансфери под формата на комисиони и „благодарност“ към политиките. Ако те взимат решенията и управляют, без да са зависими кой какво ще им даде под масата, несравнимо повече пари ще влизат в хазната, отколкото да им замразяват и режат заплатите. И без това не е нормално дори дребни бизнесмени на хартия да имат доходи, по-високи от официалните на президента и премиера...

## СТОП КАДЪР



След като на 26 март пуснахме бюлетините, сега очакваме от депутатите смислени действия



# Какви ще са последиците за България след референдума в Турция?



**Акад. Георги МАРКОВ,**  
историк

## Появява се заплаха от югоизток

На 16 април 2017 година си отиде светската турска република, завещана от Мустафа Кемал, наречен Ататюрк, и се пристъпи към изграждане на една неосманистка и ислямистка диктатура на Ердоган. Така че се появява заплаха от югоизток. Не можем да робуваме на схемата, че България и Турция са съюзници в НАТО.

Мисля, че тази държава в близко бъдеще ще излезе и от НАТО. В Анкара се появи един имперски синдром, а Ердоган смята да възвърне величието на Турция. Ако сте прочели книгата на бившия турски премиер Ахмед Давутоглу „Стратегическа дълбочина“, там се говори за възвръщане на влиянието на Турция в бив-

шите геополитически пространства на Османската империя. За жалост ние сме най-близо на Балканите. Да не забравяме, че имаме голямо малцинство от мюсюлмани, че имаме две партии, които са пета колона на Ердоган. Затова трябва да се стегнем и да помислим за защита на нашите национални интереси.



**Мехмед ЮМЕР,** журналист

## Зависи от дипломатическите ходове на нашите политици

За България това може да е шанс, ако разбира се, политиките ни могат да го обърнат в шанс. Още когато Ахмед Давутоглу беше министър-председател на Турция, нашият премиер Бойко Борисов се опитваше да бъде мост между Брюксел и Анкара, но много резултати не видяхме. От друга страна, очакваме ЕС да излезе с единна позиция. В много от случаите мненията на европейските лидери се различават, ние също можем да

имаме различно мнение. Като граничеща държава с Турция си мислим дори, че в Европа не ни разбират напълно. Но единната позиция на страните членки трябва да е и нашата позиция. В Турция вече властта на президента е персонализирана с личността на Ердоган. А с Ердоган се разговаря трудно. А и самият турски президент трябва да промени отношението си и маниера си на разговор със западните лидери. Ако не го направи, винаги ще има при-

чини за безпокойство. Няма да ни е лесно да преговаряме с Турция. Дипломатията е висша математика и какви дипломатически ходове ще изработят нашите политици – от това ще зависи диалогът ни със съседната държава. Моето мнение е, че във външното ни министерство трябва да има екип, който сериозно да се занимава с този диалог. Ако не се познава добре тази държава, ще допускаме грешки.



**Евгений МИХАЙЛОВ,**  
кинорежисьор

## Тревожат ме хората, които насаждат етническо напрежение

България трябва да се възползва от приятелските и добросъседски отношения с Република Турция, изградени през годините, да се възползва от стратегическото си преимущество и бъде връзка на Турция в диалога ѝ с ЕС. Това обаче, което ме тревожи, е реакцията на определени среди у нас и тяхкането за положението в Турция, и то при дереджето при нас. За съжаление, сега в българския парламент преобладават с голямо мнозинство силите, които насаждаха тази омраза към Турция и застъпваха тезата за преразглеждане на членството на страната ни в ЕС и НАТО. Точно за това е тревогата ми – какво целях и какво целят тези сили? Какво се

случи в Турция, за която се говори, че е в положение на диктатура? Има резултати от референдум, които са 51 на 49. Не знам в диктаторска страна в света да има такива резултати. Но все още си спомням, че в България в продължение на 45 години резултатите от всичките избори бяха 99,9 процента одобрение за комунистическия режим. Цялото налагане на мантрата „султанат“, която тръгна от агент Сава – Ахмед Доган, цели единствено да влоши отношенията на България с Турция. Стига се до парадоксална ситуация, когато обединителните патриоти от ДПС действат в пълен синхрон с обединените патриоти на „Атака“. Аз като българин не

мога да кажа кое е добре или зле за турския народ, това е техният избор. Убеден съм, Турция няма да жертва икономическия си възход и отношенията с Европа и няма да се стигне до приемане на смъртното наказание. Но факторите, личностите и партиите, които насаждат неприязън, омраза и етническо напрежение у българите, са истинските национални предатели, които обслужват широко провъзгласения и в руски, и в български и американски медии план „Решетников“ за откъсване на България от ЕС и НАТО. От нас зависи дали ще реализират плана си.



**Кашкавалът по нашите магазини с цени между 9 и 12 лева за килограм е вреден за здравето, особено ако се консумира често. Това е основният извод от скорошно изследване на 10 марки кашкавал, купен от родни магазини и изследван от асоциация „Активни потребители“.**

**П**ричината е, че този продукт е пълен с хидрогенирани мазнини, за които се знае, че повишават риска от сърдечносъдови заболявания и когато са добавени в храни, това трябва ясно да е обозначено на етикета. В случая с десетте марки това не е така. Освен това изследваните продукти са били пълни със заместители като нишесте, сухо мляко, суроватъчен белтък и вода, които изменят микробната популация на продукта в отрицателна посока.

Степента на зрялост на кашкавала е ключов показател за качеството му. Според БДС тя не може да бъде под 20%, но тук изследването открива масово нарушение. Оказва се, че при осем от десетте марки дори това задължително изискване не е удовлетворено. Останалите 2 марки пък са откровени имитации – продуктът „Трапеза“ е сглобен от немлечни мазнини и сухо мляко. Другият продукт – „Соколово“, притежава

# Жълто блокче под 12 лева не е кашкавал



невероятните 30% зрялост, но това най-вероятно се дължи на факта, че в него за компенсация на по-малкото мляко и повечето вода са добавени суроватъчен протеин и нишесте.

В продукта, наречен „кашкавал“, добавянето на немлечни мазнини е строго забранено. През последните години тестовите на асоциация „Активни потребители“ обаче няколко пъти регистрираха подобни имитации, а също и Българската агенция по безопасност на храните. В сегашния тест при 2 от 10 марки се установява, че млечните мазнини са заместени от хидрогенирани растителни. Това са

марките „Трапеза“, внос от Полша, и „Здравец“ на „Сибила 2000“ ЕООД.

Лабораторните изследвания на кашкавала са установили и много други несъответствия. Невинаги става въпрос за нарушения на стандарти, защото много пъти липсват и стандарти. Например за съдържанието на въглехидрати. То не е стандартизирано в БДС, но опитът показва, че не бива да е над 1,5%. При половината от изследваните проби обаче то е високо. Високите стойности най-малкото са индикация за добавяне на нишесте или някакъв друг полизахарид.

За съдържанието на

белтък също нищо не пише в БДС, но от опита, натрупан в индустрията, е известно, че трябва да бъде не по-малко от 21%. Само в една от марките то е по-ниско. Този на пръв поглед добър резултат обаче може да се дължи не на спазване на правилната технология, а на влагането на обезмаслено сухо мляко или на концентриран млечен протеин. Всички тези добавки се слагат, за да се намали себестойността на продукта.

Друго нарушение, засечено сравнително често в пробите, е неправилното етикетиране. Така е при 6 от десетте марки. Даже там, където има посочени стойности на белтък, мазнини и въглехидрати, те често не са верни. Сумарно 73% от задължителната хранителна информация на етикетите отсъства или е неточна.

**Още по темата за качеството на кашкавала и сиренето четете в следващия брой.**

## Как да разберем кой сайт за пазаруване е сигурен

**Съвременният човек, който е свикнал да пазарува онлайн, обикновено действа по един изпитан тертип. Ако примерно иска да си купи парфюм, написва в google думата „парфюм“ и започва да търси сред селектираните от търсачката сайтове. Но резултатите са 13 милиона сайта. Как да познаем на кой можем да имаме доверие?**

Най-важното е, че никой сайт за онлайн пазаруване не е 100% сигурен, ако преди това не сме купували от него, и то многократно, и не сме се уверили, че не става въпрос за измамници. Но обикновено най-изгодните цени и предложения се намират в сайтове, които виждаме за първи път.

Има няколко сравнително прости начина да разберем дали сайтът е сигурен.

На първо място, хубаво е страницата да е регистрирана в държава от ЕС. Защото европейското законодателство задължава онлайн търговците да отбелязват на сайта данни за самата фирма, на която плащаме. Тя трябва да има свое име и физически адрес. Ако тези два елемента липсват, това е първи повод да се замислим.

Много важно е и да се види в каква валута изисква заплащане този сайт. Ако е в долари, също трябва да ни свет-

не червена лампичка, защото очевидно е, че няма как този сайт да е регистриран в държава от ЕС. Следователно всичко онова, което е задължително за търговията в рамките на ЕС – възможността за рекламации и за връщане на стоката в 14-дневен срок, не важи.

Хубаво е да бъдем подозрителни към сайтове, които просто не са направени както трябва – примерно изображенията не са професионални, не е написан на добър език, пълен е с грешки. Има защо да се съмняваме в онлайн магазин, на който от пръв поглед личи, че е преведен на български с помощта на google – очевидно това е място, което просто чака да въведем данните от кредитната си карта. И да се сбoguваме с парите си.

Съществуват и специални търсачки, чиято цел е да категоризират сайтовете по степента на доверие, което можем да проявим към тях. Най-универсална-

та е [www.whois.com](http://www.whois.com). При въвеждането на името на сайта в полето за търсене тя дава веднага информация за фирмата, която стои зад този сайт, с контактите ѝ, адреса на регистрация и лицата за контакт. Съществуват и немска и френска търсачки за сайтове, в които могат да се проверяват онлайн магазини, регистрирани в тези държави. Това са търсачките [www.denic.de](http://www.denic.de) и [https://www.afnic.fr](http://www.afnic.fr).

Специално за онлайн магазините е подходяща търсачката <http://www.scamadviser.com/>, която веднага дава информация и за степента на доверие, което можем да имаме в търсения сайт, и то в проценти. За отбелязване е, че България според този сайт е страна с висока степен на риск при онлайн пазаруване, така че който и български сайт да въведете, този надпис се появява автоматично. Но пък от техническа гледна точка тази търсачка дава възможно най-пълната информация за сървърите, на които е качен сайтът, както и за всички евентуални оплаквания от сайта, които могат да се намерят някъде по света.

**Страницата подготви Христо НИКОЛОВ**

## СТРАНАТА

### ■ София

Масщабна рехабилитация на топлопроводи и ремонти на два от тецовете планира „Топлофикация – София“ през май, юни и август. Предстоят ремонти и експертни проверки както в топлоизточниците – ТЕЦ „София-изток“ и ТЕЦ „София“, така и по топлопреносната мрежа.

В периода от 3 до 14 май и от 1 до 11 август ще бъде спряна работата на ТЕЦ „София-изток“. ТЕЦ „София“ ще спре работа в периода 7 - 16 юни и без топла вода ще останат клиентите в централната градска част. Информацията за сроковете на спиране на топлата вода и засегнатите квартали е публикувана в сайта на дружеството – [www.toplo.bg](http://www.toplo.bg), и във Фейсбук – [www.facebook.com/www.toplo.bg](http://www.facebook.com/www.toplo.bg).

Повече подробности клиентите могат да получат на информационния телефон в колцентъра на компанията – 0 700 11 111.

### ■ Пловдив

Пловдивчанинът Антон Атанасов измина 20 000 км на автостоп, за да стигне от България до Тайланд, съобщиха БНТ. В продължение на две години Атанасов работи в Тайланд като екскурзовод, но много места остават неразкрити от пътешественика. Затова решава да се върне обратно на автостоп. Младият мъж тръгва от Пловдив и 7 месеца пътува, като минава през няколко държави, сред които Турция, Грузия, Русия, Чечня, Китай и Лаос, за да стигне до Тайланд. 20 000 километра Антон изминава на колела и по вода. С автомобил, камион, мотор, каруца и накрая – с яхта. Навсякъде среща добри и отзивчиви хора, а в Малайзия е изненадан от младеж, който се вълнува от българския футбол. Най-впечатлен обаче Антон остава от Тайланд, известна още като страната на усмивките, заради гостоприемството на местните хора.

### ■ Варна

Кметът Иван Портних откри академия за обучение на IT специалисти в морската столица. Тя има за цел да отговори на засиленото търсене на експерти в този отрасъл. „Усилията на общината, на бизнеса и на висшите учебни заведения трябва да се синхронизират, за да превърнем Варна в град на знанието, работейки по оста образование, реализация и по-високи доходи. Това е задачата на всички нас. Факт е, че през последните месеци редица международни компании открива свои представителства във Варна, разкривайки нови работни места. Предизвикателство за висшите учебни заведения е да отговорят на тези потребности, което определя и важността на компании като тази“, каза кметът.

Той допълни, че инициативата напълно се вписва в концепцията на Варна – Европейска младежка столица.



# Работим индивиду

● С проф. Антоанета Христова разговаря  
Галина Спасова



**Проф. Антоанета Христова е политически психолог, директор на Института за изследване на населението и човека при Българската академия на науките, работи в областта на общественото мнение, публичната риторика, вземането на решения, политическия имидж. Председател е на УС на наскоро учредения Институт за политика. Има над 100 статии и публикации в български и чуждестранни научни издания, две монографии и една в съавторство. Специализирала е политическа психология в САЩ.**

**Какво точно изследва политическата психология?**

- Тя е много стара наука, защото се занимава със субектите на политиката – а това са политическите партии, политическите лидери, всички институции, които управляват хора и в чиито ръце са процесите на взимане на решения и реализацията им и естествено, избирателите. Още Аристотел говори за това как трябва да се управляват хора, за личността и за групата в управлението на държавата. Но като научна дисциплина политическата психология се оформя в края на 20-те години. Много интересна наука е, мощен инструмент за прогнозиране и за анализ.

**- Става ли по-любим предмет на изследванията заедно с големите промени?**

- Той винаги е интересен. И при социализма бил интересен, но тогава не е допускано да се развива психология, защото се разкриват обективни характеристики и анализи, които поначало се противопоставят на манипулацията. Това, което усещам като разлика отпреди, е, че оценявам през теориите, които познавам, много точно етапа на развитие на груповата психика и готовността, дори без социоло-

гическо изследване, за протичане на определени политически процеси. За които много изследователи говорят, но не могат да прогнозираят по време. Примерно – кога ще бъдем по-развита демократична система, с ред в политическото говорене. Ред – това означава да знаем кой, от позицията на каква роля и от позицията на какви ценности и интереси говори. Когато мога да

разчета ролята, ценности-те и интересите, тогава диалогът става разбираем. До момента този диалог не беше разбираем, защото всичко беше смесено. С идването на НДСВ преди 16 години се разми започналият процес на диференциране на лявата и дясната ценностна идеология.

**- И вървим сега към разбираем диалог?**

- Никой не ми вярва – но моят позитивизъм, малък оптимизъм в момента идва от усещането, че индикации за старт на този процес имаме. Процес на окрупняване, оценностяване, тоест – влизане в нормализация на политическите дебати. Корнелия Нинова нормално влезе в опозиционна роля, нормално в момента управляващата партия се опитва да изчисти коалиционните отношения (по-трудно ще бъде, защото има и субект като обединените патриоти, който малко размества мотивацията на ГЕРБ да управлява с абсолютно мнозинство). Но въпреки всичко процесът е стартирал. Този процес вече е протекъл в развитите демокрации. Ако ние съотнесем това към развитието на организма държава и развитието на демокрацията като процес, би трябвало да се съобразяваме с това, че и там се развиха политическите партии, появиха се нови, популистки... И ние сме хем с една крачка тук и

сега, в същото време сме и с една крачка назад. Защото сме като малко дете, на което се налага да се развие бързо, да премине през няколко етапа в по-съкратени срокове. Налага се да минем през този вид ценностно разделяне.

**Има много технологии да накараш гражданина да усеща, че контролира ситуацията, и много технологии да го спреш в това усещане**

**- Има ли критична маса хора, подготвени да водят процеса?**

- Засега имаме критична маса от хора, които действат по интуиция. А да разчитаме на интуицията е лоша идея. Имаме вече крайна необходимост от образование в сферата на политиката. Ще кажете, има специалност политология. Но политологията от университетите не е практичното знание, което трябва да се даде на политика, който вече е в практиката. Разбира се, че той трябва да знае теория, да има по-широко мислене и разбиране за същността на своята работа. Но това знание трябва да бъде съчетано с много умения.

Те са свързани с познаване на секторните политики в България, с познаване на политическите школи и направления, развитието на политическите системи, на изборните системи, за да могат да имат точна рефлексия. Да имат отношение към смисъла на референдумите, да не бъде просто защита от мнението на хората – каквото виждаме в момента от страна на политиките. Ние изпуснахме, за съжаление, дълъг период, в който можеше хората да усещат, че градят живота си. А го изпуснахме, защото политиките тръгнаха да се съпротивляват на разумното прилагане на референдум като обучителен процес за упражняване на граждански права. И в момента сме стигнали дотам, че той е negliжиран, и според мен се върви все повече към отхвърлянето му като форма на ориентация или взимане на решения.

**- Политиките ли са по-интересни за изследване, или поведението на гражданите?**

- Въпросът е сложен, защото и двете страни са решаващи. Не можем да кажем, че гражданите у нас не са решаващи – в крайна сметка те избират. Ако имат повече знание за процесите в политиката, предполагам, че ще могат по-своевременно да реагират и да бъдат активни при събитията, което съответно би ги предпазило от бъдещи политически своеволия. Но ние сме много млада демокрация и нямаме това знание, преценка като граждани точно какво става около нас. И за съжаление, имахме и много събъркани анализатори през прехода, които обслужваха различни обекти, опитващи се да бъдат в елитарното политическо поле.

**- В минало време ли го казвате?**

- И в настоящето ги има. Тези хора – да не ги споменаваме в момента, не са толкова много и се знаят. Те заблуждаваха много дълго време. Примерно имаше теза, че многопартийността разширява демокрацията и избирателите са много по-представени. Същите хора създадоха митовите, че преходът е свършил. А той категорично не е свършил – във всяко отношение, икономическо, психологическо, социално, политическо. Всичко е фактор. Затова е важно да се познават и





# ално добре, но не и в група

емоцията на гражданите, мотивацията, информираността им. За да можеш да разбереш до каква степен те могат да осъзнават и управляват процесите. От друга страна - как избират личностите, които ги представяват, какъв е механизъмът при взимането на тяхното решение. Защото взимането на решение от гражданите в политиката е на базата на липса на информация. Има процеси на взимане на решение, типични за неинформираност. Познаването им също е част от изучаването на политическата психология.

**- Гражданската пасивност у нас е доминиращо поведение дори ако се сравним с други, неособено напреднали демокрации. Още ли си я обясняваме с турското робство?**

- Не, не с турското робство, но със социализма - да. С нескопосания ни преход - да. С безсилието, с усещането, че не контролираме ситуацията. Има много технологии да накараш гражданина да усеща, че контролира ситуацията, и много технологии да го спреш в това усещане. В целия преход бяхме подложени на внушението, че каквото и да правим, вървим в една посока, тя е начертана от някого. Неслучайно при нас много вирее идеята за голямата конспирация, за влиянието на външните фактори като нещо митично и плашещо.

**- Тази потиснатост, липса на самочувствие се констатира от всеки чужденец, прекарал известно време тук.**

- Да, и те често се възползват от нея. В същото време европейците не ни помогнаха да се чувстваме напълно равни. Дали те, или нашите евродепутати са виновни - това е още един въпрос, на който политическата психология може да отговори. Тъй като институционалната рамка в Брюксел ти дава възможност да участваш равнопоставено, такива са правилата.

**- Ако си подготвен, ако поне знаеш езици...**

- Да. Ако има личности, които могат да ни защитят интереса и да представят исканията ни. Знам от своя опит, имала съм контакт с много учени, които застават срещу тебе и налагат своите стереотипи - за познание, за произход, за място, където са учили, за свободно владение на езика, примерно в моята сфера жените априори са на втори план. И е нужно наистина да имаш кураж, да имаш лично самочувствие,



вие, за да можеш да обърнеш отношението. Само от личността зависи дали другият ще те възприема с уважение, дали може да те признае за лидер.

**- Разликата като цяло в нивото между парламентаристите от началото на прехода и днес е направо отчайваща. А очаквахме обратното, все по-знаещи и можещи да са избраниците.**

- Напълно нормална картина на фона на процеса на отчуждение от политиката, на фона на процеса, за който говорихме - усещането за безсилие да влияеш върху събитията. На фона на манипулациите, купените депутатски места. Казвам го като известна вече практика. Тези хора промениха средата в парламента. И психологът си задава въпроса - какво можем да направим? Трудно можеш да се пребориш с такава ситуация. Когато правилата са допуснали това, нищо не може да обърне системата, да я направи справедлива. Идва въпросът - щом можеш да си платиш депутатското място, учи и си плати обучението. За мен част от психологическата подготовка да управляваш е да знаеш, че ти си вложил в знанието си. Че не си се родил за политическата сцена. Талант, качества да управляват хора притежават малцина. Повечето трябва да придобият това управленско умение. Затова системите в развитите демокрации са направили така, че докато стигнеш до кметско, депутатско място и т.н., да вложиш много в собственото си развитие,

**// Неслучайно при нас много вирее идеята за голямата конспирация, за влиянието на външните фактори като нещо митично и плашещо**

което включва усилие - интелектуално и финансово.

**- Но се оказва - и в Европа, и в САЩ, у нас също, - че и без знание, с повече лозунгарски патриотизъм и арогантен популизъм може да стигнеш до позиция, в която управляваш хора.**

- И това е нормално. Защото темата на Европа в момента са проблемите на ЕС. Когато асоциираш този съюз с проблеми, веднага се отваря място за антипода на ЕС. Идва решението през патриотичната тема, през национализма. Има най-общо две теории - едната е да се развива държавата в нейната многоплановост, другата гледна точка е функционалната - да развиваш държавата си в зависимост от това какво допринася тя, каква е функцията ѝ в по-голямото цяло. Ние изобщо не стигнахме до темата какво допринасяме в ЕС. Нас ни блъснаха като стена проблемите в ЕС, това, че има и там негативни практики, че те не съумяха да ни приобщат бързо... А и видяхме,

че примерно Белгия и Франция не владеят интеграционните практики, понеже не са се справили с интеграцията на хората от бившите си колонии. Така че сблъсъкът с проблема предизвиква контрареакция. Затова патриотизмът, национализмът стана сериозна тема за цяла Европа. На наша почва също. Ние дори все още не осъзнаваме ползата от ЕС, въпреки че тя обективно е много голяма. Защо не сме я усетили е голяма тема и пак идва от незнанието как да се разказва за нея.

**- Безобидно ли е подхранването на користния „патриотизъм“, да се преиначава и губи самата същност на понятието?**

- Лошо е и е рисково. Особено на фона на информацията, че примерно на научни конференции в Русия се говори за края на ЕС и се мисли за тактика и стратегия на влияние „след ЕС“. Така че наистина е рисково на фона на глобалните интереси. И затова партиите, които работят върху патриотичната тема, са тематични партии. Те излизат извън моето разбиране за правилно разпределение на играта. Правилното разпределение на правилата на политическата игра е да имаме ценностно говорене не през тематика, а през начини за решаване на проблема. А тези начини биват предоставяни от идеологиите, колкото и да ги мразим. Примерно ще решим проблема за гласуването на българите в чужбина през лява ценност

или през дясна ценност. Това дава алтернативи и тогава гражданинът може да прецени кое е по-близо до него. Лявото ще дава права на всички, независимо от това, къде живеят, дясното ще каже - по-добре е да си гледаме интереса и да разберем, че не всички сме равни. Това, което видяхме на последните избори, показва, че патриотичната тематика има ограничен таргет. Българите са прагматични, мнителни. Затова и толкова вървят жълтите новини, кой какво казал, другият какво му отвърнал... Ние малко си лежим на максимата - да ми е удобно, но само на мен, не в група, индивидуално да си подрежда живота. Това е драма на нашето възпитание. Работим индивидуално добре, но не и в група - това е лошо за държавата.

**- Това може ли да бъде преоценено в името на развитието?**

- Да, ако има системи в образованието, които учат на това децата. Ако има ролеви игри и други съвременни форми на възпитание, чрез които ценностите да се подават по различен начин. Да се извежда значението на победата в група. Да има технологии, които да показват, че оценяваме в училище не само шестиците на отделния ученик, а и резултата на класа спрямо резултата на другия клас. Но нашето училище е скарано с такива практики. Защото върховите постижения са едно, но масовата система трябва да учи хората на ценността, че за да се чувствам добре, трябва да правя компромиси в името на груповата цел. Правилата да се живеят в общност е също много важен обект за изучаване от политическата психология. Според теорията на много известна в политическата психология жена, проф. МакГроу - когато човек участва в групови процеси, трябва ясно управляващият процеса да знае как този човек си отговаря на въпроса кой съм аз в груповия процес. Колкото повече възпитаваме хора, които се чувстват добре в груповия процес и имат положително усещане за своята роля в него, толкова повече ще бъдат мотивирани да се включват в действия в полза за общността. Затова човек трябва да се харесва, но и да се харесва като част от своята група.



# Износът ни за държавите извън ЕС нараства с 20%, вносът – с 30%

Мирослава КИРИЛОВА

**Вносът на стоки от държави извън Европейския съюз изпреварва с по-бързи темпове износа за трети страни през първите месеци на годината. И при експорта, и при импорта обаче има сериозен растеж спрямо същия период на миналата година, съобщава Националният статистически институт.**

През януари и февруари 2017 г. износът на България за трети страни се увеличава с 20% в сравнение със същия период на миналата година и е на стойност 2,832 млрд. лева. Основни търговски партньори на България са Турция, Египет, Китай, Сърбия, Македония и Русия, които формират 56% от износа за трети страни. За страните извън

ЕС изнасяме най-вече стоки от секторите „Минерални горива, масла и подобни продукти“, „Артикули, класифицирани главно според вида на материала“ и „Машины, оборудване и превозни средства“.

Импортьт през първите два месеца расте още по-бързо – с 31% до 3,180 млрд. лв. Стоки на най-голяма стойност са внесени от Русия, Турция, Китай и Сърбия.

Данните на НСИ показват, че през 2016 г. износът на България за трети страни намалява с 5,9% спрямо 2015 г. и е в размер на 14,957 млрд. лв., което е най-ниското ниво от 2011 година насам. Преди шест години износът ни за трети страни е бил 14,981 млрд. лева.

Вносът от държави извън ЕС спада със 7,1% през миналата година и е на стойност 17,090 млрд.

лева, най-ниското ниво от 2010 година насам (когато е бил 15,624 млрд. лева).

За сравнение търговията със страните от Европейския съюз се разраства.

През 2016 г. експортът на България за страните от общността нараства със 7,2% спрямо 2015 г. и е в размер на 31,153 млрд. лв., а вносът от ЕС се увеличава с 2,4% и достига 33 938 млрд. лева.

## Уникалността на продуктите ни е ключът към азиатските пазари

**На какво се дължи големият скок при износа и вноса от трети страни и каква ще бъде динамиката на външната ни търговия? Отговори на тези въпроси потърсихме при Веселин Илиев, главен директор „Външноикономическо сътрудничество“ в Българската стопанска камара.**

**- Износът за страните извън ЕС нараства с 20%, а вносът – с над 30% в началото на годината, означава ли това подем в търговията ни с трети страни, г-н Илиев?**

- От години насам бележим намаляващ износ за държавите извън Европейския съюз. Това, че сега има някакво компенсиране на това изоставане, още не значи, че има бум. За Китай например изнасяме доста широка палитра стоки, но това, което всъщност определя значителния ръст през последните месеци, е металът мед. Иначе изнасяме за Китай машини, автоматизация, роботика, вино и какво ли още не, включително и дрехи. Лично съм виждал дамска рокля в Шанхай, произведена в България. Китайският пазар е необятен и консумира всичко, така че имаме огромни възможности за износ. Преди 15 години в азиатската страна имаше 60 милиона домакинства със средногодишен доход, еднакъв със средноевропейския. Сега това число вероятно е над 200 милиона. Там се купува всичко, при това, виждал съм с очите си как луксозните стоки са по-скъпи, отколкото в Европа. Важно е да се намери ниша, където българските производители могат да се позиционират и да предложат нещо интересно както на китайските потребители, така и на китайските индустриалци. Индустриалните продукти, които ние изнасяме, обикновено не са свързани със серийно производство. Например индустриална автоматизация за конкретен обект, включително и за китайската космическа индустрия. Преди време изнасяхме леярски

роботи, произведохме 120 за азиатската страна. Това са специфични неща, които не представляват интерес за китайския производител. Големината на мащаба при тях е различна, що се отнася до производство. Китайският производител не би се занимавал да произвежда 120 бройки от нещо, според него инвестицията не си струва за толкова малки количества. Затова винаги можем да намерим клиенти в най-многолюдната страна в света. Имам прекрасни добри примери. Българска фирма изнася за Китай розова вода за пиене – трапезна вода с розово масло, и се продава по-скъпо на щанда, отколкото френските минерални води. Уникалността и специфичните продукти са ключът към повечето азиатски големи пазари – не само китайския, но и индийския, индонезийския, японския и т.н. Миналата седмица проведохме семинар в БСК как се прави бизнес с Индонезия, в която живеят 240 млн. души. От тях 80 млн. имат средногодишен доход, равен на средноевропейския. Въобще потенциалът на азиатските страни, що се отнася до външна търговия, е огромен.

**- Имате среща с руския посланик в България, обсъдихте ли търговско-икономическите връзки и как могат да се подобрят?**

- Стана дума за ограниченията в търговията, които съществуват заради западните санкции и ембаргото на Русия. Между другото и ние, и те смятаме, че тяхното въздействие е пренебрежимо малко – губим не повече от 10-12 млн. лева годишно. Косвените щети сигурно



са доста по-големи, но преките са в тези рамки. Иначе има ограничения, които са свързани с експортния контрол, които за нас са от значение. Въпреки санкциите има български фирми, които продължават да изнасят за руския пазар и работят с него активно, което е добре. Иначе от Русия у нас се внасят основно суровини.

**- Страда ли търговията ни с Турция покрай вътрешнополитическата криза в южната ни съседка и сложната геополитическа обстановка?**

- Там е много сложно да се предвиди какво ще стане. Има множество традиционни връзки, доста приятелства с турски собственици в България, които работят за южната ни съседка. Надявам се поне те да не пострадат. Настъпателният тон, който чуваме да идва от Анкара, обаче няма как да не се отрази на двустранната търговия, на инвестициите, политиката и бизнес плановите. Ще ви дам един пример. Всяка година през април правим международни срещи по време на международното изложение за машини, оборудване и инструменти MachTech&InnoTech Expo. Ако преди години

участваха по много, над 10 турски фирми, тази година само една турска фирма се регистрира за участие в панаира и не дойде.

**- Трябва ли да се приоритизира търговията с държавите от Европейския съюз или напротив, да се даде тласък на възможностите за износ и внос с трети страни?**

- В ЕС имаме единен пазар и почти еднакви условия за търговия с много малки разлики. Много лесно се прави бизнес, тъй като практически няма бариери и българските фирми се научиха да използват тези възможности. Неслучайно 2/3 от износа ни е за ЕС. Проблемът е, че голяма част от износа ни за страните – членки на общността, се формира от нискотехнологични продукти, от стоки с по-ниска добавена стойност. Например изнасяме кабелни снопове, сензори, автомобилни стъкла, детайлни компоненти и т.н. Трябва да работим върху износ на готови продукти или стоки с по-голяма добавена стойност, с повече вложена наука в тях. От друга страна, голяма част от експорта ни за трети страни е свързана с изнасяне на суровини. Но пък нишите, които бихме могли да реализираме, са големи.

**- Могат ли български производители да се обръщат към БСК за съдействие и съвети?**

- Да, определено. Ние от три-четири години предлагаме услугата „изнесен търговски офис“. Фирми, които нямат собствен капацитет да проучват някакви пазари, се обръщат към нас и ни поставят тази задача. Ние проучваме пазарния достъп и интереса към дадения продукт, намираме потенциални купувачи на българските стоки и услуги, осъществяваме първата връзка с евентуални бизнес партньори. В момента, в който двете страни – българската и чуждестранната, се разберат, че ще водят диалог, ние се оттегляме и ги оставяме да водят преговорите.



Мира ВАЛЕНТИНОВА

Етикетите на бутилираните минерални и трапезни води продължават да подвеждат потребителите за качеството и произхода на водата. Това съобщиха за в. „Животът днес“ от Федерацията на потребителите в България. Експертите са установили редица нарушения на компаниите, които бутилират натурална, трапезна и изворна вода.

Една от най-честите заблуждаващи практики е името, под което се продава бутилираната вода, всъщност да не съвпада с извора, от който се пълнят бутилките. Често фирмите поставят името на популярна географска местност върху етикета, като заблуждават потребителите, че водата е натурална и произхожда от този регион. Но изворът всъщност се намира на километри от това място.

„Миналата година се обърнахме към Министерството на здравеопазването с искане да бъдат извършени проверки заради несъответствията. От институцията се забавиха доста и накрая излязоха със становище, че не са открити нарушения при по-голямата част от производителите. Истината е, че предишният състав на министерството преднамерено защитава корпоративни и лобистки интереси. Има бутилиращи компании в този сектор, които се извисяват над законите в страната и правят каквото

си искат. От което, разбира се, страда потребителят. Ние нямаме съмнение за това, че години наред грубите нарушения в производството на бутилирана вода са прикривани.

Надяваме се след формирането на новото ръководство на Министерството на здравеопазването нещата да потръгнат, да бъдат извършени истински проверки и да има последствия за нарушителите“, коментира пред екипа ни Емил Георгиев, изпълнителен секретар на Федерацията на потребителите в България.

Той подчерта, че прикриването на нарушения обхваща и по-ниски равнища, например на ниво Регионалните здравни инспекции. „От регионалната инспекция в Смолян ни отказаха достъп до важна информация, с което категорично доказаха, че защитават интересите не на хората, а на бутилиращите компании“, допълни Георгиев.

От Федерацията на потребителите откриват и още нарушения върху етикети-

# Лъжат ли ни бутилиращите компании



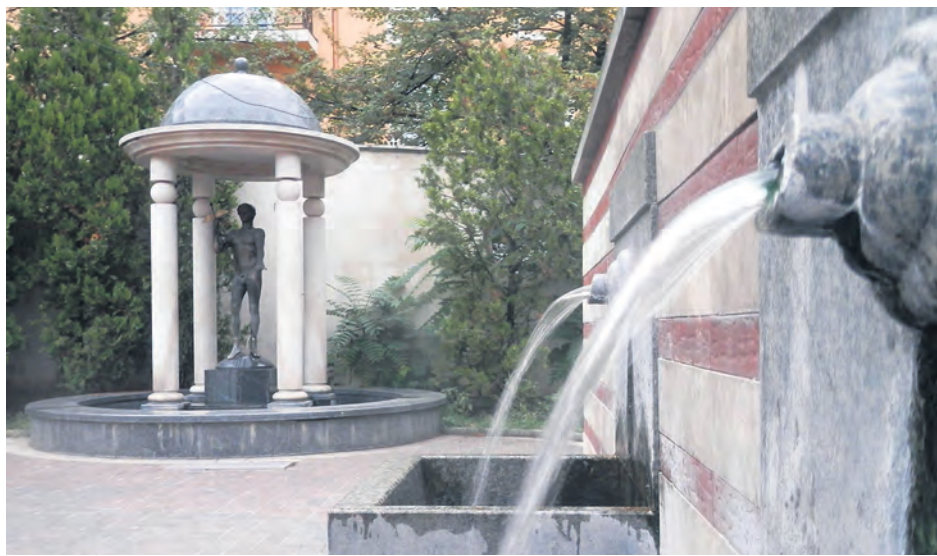
те. Буквите, с които е изписано съдържанието, са прекалено малки, за да се разчитат от потребителите. Тази информация обаче е важна за здравето на хората, тъй като има води, които не са подходящи за ежедневна консумация, тъй като съдържат флуорид над 1,5 милиграма на литър.

От Асоциацията на производителите на безалкохолни напитки в България определиха като неверни, некоректно представени и подвеждащи за потребителите твърденията на Федерацията на потребителите.

Изпълнителният директор на асоциацията Жана Величкова подчерта, че е

изпратила лична покана за среща на г-н Емил Георгиев, за да обсъдят темата. Пред екипа ни Георгиев каза, че „Жана Великова лъже“, не е получавал подобна официална покана от „Асоциацията, която така или иначе защитава корпоративните интереси“.

## Използваме под 25% от минералните води в страната



Девет общини ще получат финансиране по пилотната програма на Министерството на околната среда и водите (МОСВ) за развитие на минералните извори на тяхна територия, съобщиха за в. „Животът днес“ от ведомството. Одобрени са проектите на Разлог, Полски Тръмбеш, Велинград, Бургас, Сапарева баня, Септември, Панагюрище, Минерални бани и Берковица. Прогнозната субсидия, която ще им бъде отпусната, общо е 2 925 000 лева. По-голямата част от общините ще реконструират съществуващи или ще изградят нови водопроводи. Част от бене-

фициентите предвиждат инвестиции в помпени станции, събирателни резервоари, изграждане на санитарно-охранителни зони и др.

Националната програма за подпомагане на общините за ефективно управление на находищата на минерални води беше стартирана от Националния доверителен еко-фонд.

Целта ѝ е да допринесе за създаване на условия в общините за максимално ефективно оползотворяване на минералните води в интерес на гражданите и в интерес на екологичните и икономическите приоритети на общините.

Конкретната цел е да бъде даден финансов стимул за инициативността на общините да оползотворят този ценен природен ресурс за генериране на приходи в общинските бюджети, които да бъдат използвани за реализацията на приоритетите им.

Преди обявяването на старта на програмата е направено проучване за потребностите и готовността на общините, на чиято територия има находища на минерални води. До 111 общини, на чиято територия има находища на минерални води държавна собственост или предоставени за управление от общините, е изпратен въпросник. „Целта беше да се набере информация за състоянието на инфраструктурата. Отговори се получи от 45 общини“, обясниха от МОСВ. Анализът на министерството показва, че ползването на ресурсите от минерални води в страната е под 25%. Голяма част от съществуващата общинска водопроводна и водопреносна мрежа е амортизирана, с нужда от основни ремонти, цялостна подмяна, доизграждане или изграждане поради липса на такава.

„Пилотната схема финансира безвъзмездно само частично необ-

ходимите инвестиционни мерки, но достатъчно, за да катализира взаимодействието между бизнеса и общините и да подпомогне оползотворяването на ресурса пълноценно“, казаха от МОСВ.

Размерът на безвъзмездното финансиране по пилотната схема е 50% от стойността на инвестиционния проект. Останалата част от средствата общините трябва да намерят от собствени ресурси или от кредит. По програмата е допустимо създаването на публично-частни партньорства между общините и бизнеса. При използването на кредит за реализирането на проектите МОСВ ще покрива лихвите по него. Програмата е в изпълнение на Националната стратегия за управление и развитие на водния сектор в Република България, одобрена през 2012 г., и по-конкретно приложението към нея: „Стратегия за управление на дейностите при минералните води“. Проектите трябва да бъдат изпълнени до края на 2017 година.

**На кое място сме по употреба на бутилирана вода в Европа и защо това се отразява негативно върху здравето ни ще прочетете на страница 25.**



Мила ХРИСТОФОРОВА

**61% от българските ученици на 15 години се притесняват да не получат ниски оценки. Същия страх изпитват две трети от техните връстници в държавите от Организацията за икономическо сътрудничество и развитие (ОИСР).**

**Момчетата показват по-висока тревожност за постиженията си в училище.**

55% от българчетата споделят, че изпадат в състояние на безпокойство, когато предстои да бъдат изпитвани, дори и да са добре подготвени. Цели 62% от децата посочват, че стават нервни, когато не знаят как да се справят с конкретна задача.

Това показва поредното изследване на PISA за физическото и емоционалното състояние на учениците. ОИСР публикува през миналата седмица доклад с данните от проучването, проведено през 2015 година. Информацията в него отразява самооценката на 15-годишните за тяхната удовлетвореност от живота, очакванията за бъдещата им реализация и техните притеснения. Авторите на изследването са помолили учениците да оценят живота си по скала от нула до 10.

**Почти 43 на сто от българчетата са напълно удовлетворени от живота си.**

Само 14% са избрали стойности от 0 до 4, което означава, че не са удовлетворени.

# Над 60% от българските ученици се притесняват от ниски оценки

Средната степен на удовлетвореност за децата от страните в ОИСР е 7,3. При българчетата показателят е сходен – 7,4. Има обаче съществена разлика в равнището на удовлетвореност на момчетата и момичетата. Момчетата са по-доволни от живота си, като това важи както за страните от ОИСР, така и за България. Образователните постижения на децата в училище оказват слабо влияние върху тяхната удовлетвореност от живота – показателите са еднакви при отличниците и при децата с ниски резултати.

Момчетата посочват по-често от момчетата, че се стремят към високи оценки в училище. Същевременно те по-рядко определят себе си като амбициозни. 59 на сто от българските момчета и 56 на сто от момичетата твърдят, че желаят да бъдат най-добри във всичко, което правят. За ОИСР процентът на амбициозните момчета е 68, а на момичетата – 62.

**От голямо значение за амбицията на детето да постигне успех е неговият социален статус.**

В почти всички страни децата с по-нисък социален статус показват и по-малки



амбиции за бъдещото си развитие. Учениците с по-силна мотивация обикновено декларираят, че са и по-удовлетворени от живота си.

68 на сто от българчетата споделят, че са част от живота на училищната общност. За страните от ОИСР този процент е 73. Цели 30 на сто от българските ученици обаче твърдят, че се чувстват аутсайдери в клас. За държавите от ОИСР този дял е едва 17 на сто. Резултатите на тези деца по природни науки в PISA са с 22 точки по-ниски, отколкото на 15-годишните, които се чувстват част от училищния живот. Най-притеснени децата се чувстват в часовете по математика.

Изследването посочва също, че

**в много страни физическият или вербалният тормоз е често явление.**

Тези данни са „измерени“ през очите на жертвите – самите деца са споделяли колко често са били подложени на тормоз. Кибертормозът е посочен като най-новата форма на агресия.

Изследването установява също, че почти 91 на сто от 15-годишните в ОИСР използват телефони с интернет. Около 61 на сто от тях са влезли в мрежата чрез смартфон, когато са били на възраст под 10 години. 18 на сто са го направили преди шестия си рожден ден. Учениците, които използват интернет повече от шест часа на ден, са по-неудовлетворени от живота си – закъсняват повече за училище и се чувстват по-самотни. 15-годишните са отговаряли още и на въпроса как прекарват времето си извън училище.

**66 на сто от българчетата посочват, че се занимават с някакъв спорт преди часовете, а 69 на сто – след това.**

За страните от ОИСР този процент е по-нисък – съответно 43 и 66 на сто. Момчетата проявяват по-голяма физическа активност от момичетата. Установена е пряка връзка между заниманията със спорт и резултатите в училище – колкото по-често спортуват децата, толкова по-високи оценки получават.

26% от момичетата и 18% от момчетата в ОИСР споделят, че не закусват. Сутрешното хранене обаче явно има значение – момчетата, които закусват, изкар-

ват с 10 точки повече от връстниците си, които пренебрегват закуската. При момичетата тази разлика е 6 точки.

**Децата обаче се различават съществено по материалния си статус.**

Онези, които имат вкъщи под 20 книги, определено се представят по-лошо на изпитите в училище. Тези, които нямат домашен компютър, като правило са на дъното по показани резултати на националните външни оценявания. Това изследване е съпътстващо на международното външно оценяване по природни науки, където децата ни показаха доста ниски резултати. Тогава се оказа, че учениците не разбират основни формули и правила, както и че половината от тях са функционално неграмотни – тоест не разчитат правилно текста и неговите послания, въпреки че умеят да четат. Посочено бе също, че децата, в чиито семейства има под 50 книги, по-трудно се справят с учебния материал, а тези, в чиито домове книгите са под 10, въобще не се справят с разчитането на текстове.

**Като правило над 50 на сто от 15-годишните у нас се справят трудно с анализ на текст и не успяват да разберат смисъла**

на едно съобщение. Още по-зле са с познанията по математика, където трябва да демонстрират и логично мислене. Тийнейджърите се справят най-добре по природни науки въпреки липсата на лаборатории у нас, в които биха могли да правят опити. Най-зле са с функционалната грамотност, което означава, че не разбират какво четат и не могат да анализират текста, който им е даден. Най-зле са с ваденето на информация от диаграми и таблици, които са им предоставени, за да съпоставят информацията с текста, който трябва да разчетат.

Изследването PISA е проучване, чрез което се установява нивото на децата от цялата Организация за икономическо сътрудничество и развитие. Българчетата от осми клас задължително заемат по-задните места в него, въпреки че четвъртокласниците неизменно са в челните редици.

## Наши гимназисти с медали от световни бизнес състезания

Български ученици спечелиха златен медал на световното бизнес състезание за решаване на казус на Харвардския университет Global Business Challenge. В конкуренция с 400 участници от 10 държави, разпределени в 60 отбора, четиримата финалисти от Националната търговско-банкова гимназия (НТБГ) в София се представиха отлично в трите кръга на състезателния ден и заслужено завоюваха златото.

Още едно златно и две сребърни отличия получиха възпитаници на НТБГ от младежката бизнес среща на върха от календара на световната мрежа на тренировъчните фирми Pen International в Ню Йорк. Там училището участва с две тренировъчни фирми. В трите дни на международното изложение българските участници сключиха стотици сделки за милиони долари в условията на силна конкуренция. Тяхното достойно представяне беше заслужено възнаградено със злато за най-добър търговец и сребро за най-добър уебсайт и за най-добър щанд на международния панаир.



Четирите представителни български отбора на гимназията се класираха и за финалите на две нови състезания от съпътстващата програма на младежката среща: „Управление на човешките ресурси“ и „Маркетинг стратегии“, за което са отличени с грамоти.

Във форума в началото на април участваха 220 учебно-тренировъчни фирми от 10 държави – Австрия, Белгия, Бермудите, Бразилия, България, Германия, Индонезия, Румъния, САЩ и Южна Корея.



Препълнената столична зала „България“ дълго аплодира лауреатите на ежегодните музикални награди, които предаването за класическа музика на програма „Хоризонт“ на Националното радио „Алегро виваче“ връчва след анкета сред слушателите у нас и в чужбина.

# Хорът „Светослав Обретенов“ спечели приза „Музикант на годината“

● Новоучредената награда на името на Олга Камбурова получи младият китарист Георги Димитров



Теодосий Спасов връчва наградата на Георги Димитров

За 2016 г. голямата награда „Музикант на годината“ отиде при Националния филхармоничен хор „Светослав Обретенов“ с диригент Славил Димитров. „Очевидно има възраждане и засилен интерес към хоровото изкуство, след като за втора поредна година голямата награда е колективна“, каза водещата Ирена Гъделева. Наградата „Ансамбъл на годината“ беше спечелена от Детския хор на БНР с диригент Венеция Караманова. За музикален проект на годината слушателите определиха „Танго“ на дуото Веско Ешкенази и Людмил Ангелов. За активна творческа дейност беше от-

неговата водеща Олга Камбурова, която ни напусна през миналата година. Новоучреденият приз беше спечелен от младия китарист Георги Димитров – Жожо. Той получава възможност да направи студийн запис, продуциран от БНР.

Класацията „Музикант на годината“ започва през 1991 г. по идея на Олга Камбурова. През годините наградата се утвърждава като най-престижната за творците в областта на класиката. Сред нейните носители са Гена Димитрова, Райна Кабаиванска, Красимира Стоянова, Анна Томова-Синтова, Веско Пантелеев-Ешкенази,

Васил Арнаудов, Емил Табаков, Минчо Минчев, Людмил Ангелов, Иван Спасов, Теодосий Спасов, Виктор Чучков, клавиристичното дуо Аглика Генова – Любен Димитров, Васко Василев, Росица Баталова, Светлин Русев, Йордан Камджалов, Найден Тодоров, Мичо Димитров, Ваня Монева, хорът „Бодра смяна“.

„Алегро виваче“ се излъчва всеки вторник от 21 до 23 ч. по програма „Хоризонт“ на БНР. Сегашният му екип е продължител на професионалната традиция, превърнала се в

школа за музикална журналистика. Водещи на предаването са били Людмила Спасова и Румяна Карадимчева, а дългогодишен редактор е Красимира Йорданова. От 2007 г. водеща е Ирена Гъделева. Татяна Иванова е постоянен редактор, репортер и втори водещ. От 1998 г. към екипа се присъединява Росица Кавалджиева като редактор и репортер. Предаването има кореспонденти от Виена, Париж, Бон, Тел Авив и други световни музикални центрове. (ЖД)



Диригентът Славил Димитров, членът на УС на БНР Момчил Георгиев и водещата Ирена Гъделева

## Константин Павлов: Обявиха ме за зрителна измама

Излязоха записките на поета Константин Павлов (1933-2008), феномен, който приживе не само бе непризнат и недооценен, но в литературната ни история остава като злобен творец с идейни, идеологически и естетически провинения.

Когато за първи път излизат необикновените му стихотворения, паникьосаното войнство на цивилните милиционери пусна слух, че К. П. знае много чужди езици и тези негови стихове са преводи на разни упадъчни западни модернисти. Когато става ясно, че авторът им не ползва какъвто и да е западен език, набързо го обявяват за зъл ученик на Кафка, че сякаш подражава на буржоазните абсурдисти. Без да съобразят, че родното село на К. П. е в Пернишко, че шопският хумор предхожда модерните по онова време автори на абсурда с десетки векове. Сетне критиката започва да твърди, че този поет е под влияние на южноамериканския магически реализъм, че скандалната

поема на Павлов, наречена „Петима старци“, е написана и публикувана много преди „Сто години самота“ на Маркес.

Как отговоря на тези обвинения Коста Павлов в публикуваните записки? Ето как: „На такива хора, ако им покажеш новоизгряваща звезда, те ще ти отвърнат: „Виждали сме звезди, тази прилича на другите“. Не претендирам да съм звезда, но все пак съм светулка. „Знам, че е нужна грамотност, за да видиш приликата между явленията, но двойно по-голяма е нужна да откриеш разликите. Те виждат приликата между маймуната и човека, но никога няма да забележат разликата между отделните хора. А когато изчерпаха всичките си въз-

можности за сравнения-обвинения, те заявиха най-категорично: „Такъв човек изобщо не съществува!“. Обявиха ме за зрителна измама. Като оня шоп, дето за пръв път влязъл в зоологическа градина, гледал жирафа, цъкал с език, дивял се на дългата шия и отсякъл: „Това не може да бъде!“. Сега пък се оказва, че разликата между магаре и жираф е прекалено драстична“.

Това е третото издание на „Записките“ на Константин Павлов, но за разлика от предишните, тук читателят ще намери повече от 60 нови фрагмента, отделни отговори от интервюта и на анкети, както и множество непубликувани факсимилета с почерка на големия поет.



Константин Павлов  
Записки  
1970 - 1993  
ФАКЛА ЕКСТРЕС

## Новата реалност на Нилс Нова

„Отклонения“ продължава серията от изложби, в които Нилс Нова преобразява пространствата на различни музеи и галерии, като ги превръща в произведения на изкуството. Софийските му „Отклонения“ представлява ретроспекция на част от знаковите му серии, така и иконизиране на галерията „Райко Алексиев“ със средствата на живописата, манипулираната фотография и инсталациите.

Новата реалност на художника Нова излиза извън обичайните възприятия на публиката, играе си с видимостта на конкретния момент и се стреми да проследи промяната на реалната реалност във времето.

Нилс Нова е роден през 1968 г. в Салвадор. Майка му е швейцарка, а баща му салвадорец. През 1981 г. се премества в Швейцария, където до днес живее и работи.

Художникът има богата творческа биография, която включва многобройни самостоятелни изложби, между които са участите му във Венецианското биенале, в Мексико, Париж, в различни престижни галерии в Швейцария, както и групови изложби по света.

Творчеството на Нилс Нова може да се види до 18 май 2017 г., изложението е дело на взаимните усилия на Съюза на българските художници, швейцарската фондация „Про Хелвеция“, на куратора Антон Стайков и Свобода Цекова, отговорник по визуалната комуникация.



НИЛС НОВА  
отклонения

20 април - 18 май 2017  
галерия райко Алексиев, раковска 125, София



## Обявиха война на дроновете-контрабандисти

Властите във Великобритания обявиха, че се създава нов отряд към силовите структури, който ще се бори с дронове-контрабандисти. Причината е, че в последно време са се увеличили случаите с поява на безпилотни апарати на територията на затворите. Новото подразделение има за цел да елиминира нелегалното използване на дронове за пренасяне на забранени предмети като мобилни теле-

фони, цигари или психотропни вещества в местата за лишаване от свобода. Специалистите ще бъдат обучени не само да хващат самите дронове, а и хората, които ги управляват. Проблемът обаче не е само на Великобритания. Съвсем наскоро властите в Швейцария обявиха, че в два от най-големите затвори на страната ще бъдат поставени датчици, които реагират на безпилотни апарати.



## Умна ключалка пази велосипедите

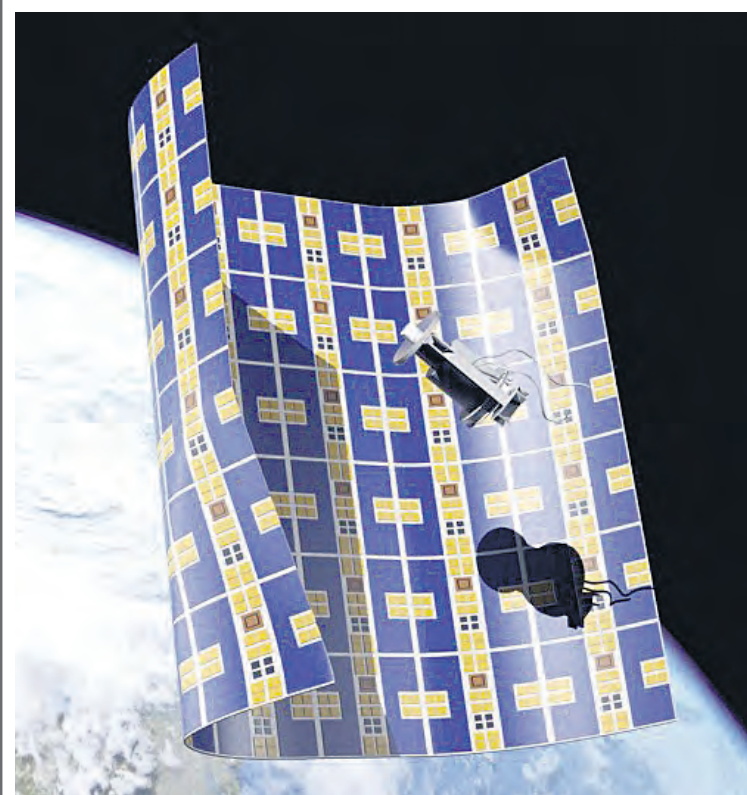
Bisecu е едновременно името на южнокорейска стартираща фирма и на интелигентна Bluetooth ключалка, която ще пази велосипедите от крадци. Тя представлява цилиндрично устройство от здрава алуминиева сплав с тегло 350 грама, устойчива на капризите на времето, и се поставя на оста на предното колело. За разлика от другите ключалки не е необходимо Bisecu да се сваля. Новото устройство е свързано със смартфона на собственика на велосипе-



да чрез безжичен Bluetooth и съответно приложение. Ключалката се включва щом собственикът се отдалечи от велосипеда си, а предното колело здраво се блокира. При опит за кражба се включва, аларма, издаваща сигнал от 100 децибела, като едновременно с това Bisecu уведомява собственика. Интелигентната ключалка ще струва между 100 и 150 долара. Очевидно тя няма да намери пазар при велосипедите от по-ниския клас.

## Космическият боклук си намери майстора

Според изчисленията на експертите в околоземното пространство има около 7000 тона космически боклук, представляващ сериозна опасност за ракетите и другите апарати. Затова и специалистите се опитват да се справят с нелеката задача да изчистят Космоса от боклука, който пак хората са оставили след себе си. Старши научният сътрудник на Aerospace Corporation д-р Зигфрид Янсон предложи концепция, наречена Brane Craft (за която беше награден с втора премия от NASA в размер на 500 000 долара), която се явява революционно решение в борбата с космическия боклук. Янсон предлага да се използва необичаен космически кораб във вид на тъкан с мембранна структура и по-тънка от човешки косъм. Според учения лекият, икономичен и много маневрен космически апарат ще събира подобно на риболовен трал всичко, което срещне по пътя си. След това този „пакет“ с боклук ще се спусне в ниските слоеве на атмосферата, където ще изгори по пътя си към Земята.



## Безпилотните автомобили превземат пътищата в САЩ

Според експерти през 2030 г. около 25% от т.нар. споделени пътувания, които са много разпространени в Америка, ще се осъществяват от безпилотни автомобили. Специалисти от Boston Consulting Group са провели редица изследвания и установили, че придвижването с автономни коли е много по-ефективно и изгодно в сравнение с обичайния транспорт. Търсенето на автономни технологии и електромобили отбелязва истински бум, защото градските пътища са изключително



натоварени, задръстванията стремително се увеличават и стават все по-трудно преодолими. Затова споделеното пътуване с безпилотен автомобил ще бъде не само много актуално, а и с 60% по-евтино за амери-

канците от използването на собствена кола. Още един плюс според експертите е намаляване на задръстванията. Прогнозите са след 15 години 50% от водачите в САЩ да се откажат от собствения си автомобил.



## Tesla представи нови слънчеви панели

Без шумни презентации или гръмка реклама Tesla прибави към иновациите си нова версия за слънчеви панели. Те са предназначени за частни домове и за разлика от конкурентните продукти могат да бъдат интегрирани в самия покрив на къщата. Това е много удобно за хората, които не искат да сменят целия си покрив, за да монтират слънчеви панели. През миналата година ръководството на Tesla придоби компанията SolarCity, а с нея получи и методиката за реализация на философията „техноаскетизъм“, т.е. всяка новост в интелигентния дом се поставя извън полезрението, под декоративната фасада. Дизайнът на новите слънчеви панели продължава тази идея, те нямат видими механизми и пунктове за контрол.



На 28 март 1979 г. лидерът на опозицията в Камарата на общините Маргарет Тачър обявява, че иска вот на недоверие в лейбъристкото правителство с премиер Джеймс Калахан. Сред мотивите ѝ са почти пълната блокада на икономиката от стачките в т.нар. Зима на недоволството и референдумът за автономна власт в Шотландия. Резултатът от

често наричаната „най-драматична вечер в историята на Уестминстър“ е крах на правителството (с 300 на 301 депутатски гласа – бел. ред.) и свикване на извънредни парламентарни избори само 6 месеца преди редовните. До тази година това беше последният предсрочен вот във Великобритания.

# Британците ще избират партии и отново „за“ и „против“ Брексит

През есента на 1979 г. Тачър печели първия от общо трите си премиерски мандата, а Лейбъристката партия остава извън властта чак до 1997 г. Подобен развой на събитията се очаква и след изненадващото решение на втората жена премиер на Великобритания Тереза Мей да свика предсрочни избори на 8 юни т.г.

Лидерът на торите обясни, че по този начин иска да излекува породените от Брексит разделения сред депутатите, включително в собствената ѝ партия. Това изявление предизвика вълна от недоверие от голяма част от консервативния и левия електорат, но и ефект на затягане на редиците сред твърдите поддръжници на напускането на Европейския съюз.

На пръв поглед целта на Мей е да нанесе съкрушителен удар на лейбъристите. Социолозите предричат, че заради непопулярността на крайнолевия им лидер Джереми Корбин те ще загубят поне 59 от 229-те си места в 650-членната Камара на общините. И ако



прогнозата се сбъдне, това ще е най-слабото представяне на Лейбъристката партия на избори от 1918 г.

Само 170 лейбъристи срещу над 390 тори ще означава със сигурност смяна на Корбин и най-малко още един пълен 5-годишен парламентарен мандат, преди партията да се съвземе от поражението. Но не слабата опозиция е най-големият проблем пред Мей, принудил я да бере срама на „обратния завой“, който направи след 10 месеца упорито отхвърляне на възможността от предсрочен вот.

Изборите през юни ще са четвърта съдбовна раз-

ходка на гласоподавателите до урните на Острова за 4 години след неуспелия референдум за шотландска независимост през 2014-а, победата на торите на парламентарните избори през 2015-а и референдума за Брексит от 2016-а. Новият вот ще е не толкова битка между партиите, колкото между лагерите „за“ и „против“ Брексит. И логичната надежда на Мей е достатъчно ясно разграничаване на двата лагера в собствените ѝ депутатски редици така, че имайки предвид и очакваното комфортно мнозинство от 140 души, тя да бъде по-спокойна при приемането на

сериата непопулярни мерки, свързани с предстоящото споразумение с ЕС за Брексит.

Освен това през март 2019 г., когато е крайният срок за приключване на преговорите с ЕС, на консерваторите няма да им се налага да правят компромиси заради приближаването на редовните избори, които трябваше да са през май 2020 г.

Така изглеждат перспективите сега. Но категорично непредвидимо е какво би могло да се случи с Брексит само след 2 месеца. Европейското законодателство предполага, че веднъж задействана процедурата по чл. 50 на Лисабонския договор, връщане назад няма.

Брюкселски юристи обаче намекват, че задни вратички винаги остават. А извънредният парламентарен вот във Великобритания може и да се окаже, както се смяташе веднага след съдбовния референдум на 23 юни м.г. – нов мандат от народа. Този път за оставане на Обединеното кралство в Европа.

## Европа се гвоуми как да реагира на победата на Ердоган

европейските аспирации на Анкара. И че в такъв случай вот за кандидатурата за членство в ЕС вече ще е безсмислен. В реакциите от Брюксел, Берлин и Париж обаче прозвуча голяма доза предпазливост, която несъмнено е оправдана въпреки обидата от „нацистките“ сравнения от Ердоган за европейците по време на кампанията за конституционния референдум.

Турция замрази смъртните наказания през 2004 г. като част от дългогодишните си усилия да стане пълноправна част от демократична Европа. И ако за пореден път повече от половината ѝ население предпочете националистическия популизъм на Ердоган, ЕС ще бъде принуден да предприеме мерки. И точно това иска Ердоган – не той да блокира европейското бъдеще на сънародниците си, а европейците да ги отхвърлят. Това ще е лесно постижима цел за него – заради възхода на популизма и национализма в самата Европа.

Съдейки по сигналите от „мотора на Европа“ Германия, това няма да промени качествено статуквото. Канцлерът Ангела Меркел декларира ясен курс спрямо Анкара още преди електоралната победа на Ердоган. Меркел припомни, че още преди 12 години, при съживяването на преговорите за турско еврочленство, тя не се е подвела по почти всеобщия ентузиазъм сред останалите членки на ЕС, а е настоявала максимум за статут на „привилегирован партньор“ за Анкара.

Берлин очевидно е за запазване на Турция само като търговски партньор. От политическа гледна точка обаче това пак би свършило работа само на „диктатора“, както европейските либерали вече наричат Ердоган. Защото проевропейската му опозиция вече няма да има за какво да се бори.

Страницата подготви  
Добрин СТЕФАНОВ

## В ЧУЖДАТА ПРЕСА

### The Washington Post

По данни на организацията Freedom House нивото на свобода по целия свят през 2016 г. се е понижило, което се случва вече 11 години подред. През тези години се случи съкрушителен провал на „арабската пролет“ и печалното връщане на Русия и другите държави от бившия СССР към диктатурата. Русия, Китай и Иран действат в своите региони все по-свирепо и агресивно. А в Европа расте влиянието на нелибералните популистски партии (около 40 партии от различен тип) – наред с новия ожесточен национализъм в САЩ. Като цяло става трудно да не си зададем въпроса не се ли превръща демокрацията в умиращ вид. За американците демокрацията е даденост. Но за останалия свят това е доста неотдавнашно изобретение – творение на последните две столетия.

### Milliyet

Може ли да се очакват някои важни промени в сферата на външната политика в новия период, в който Турция влезе след конституционния референдум? Случилото се в хода на кампанията по подготовка на плебисцита и произнесените речи създадоха убеждението, че в това отношение може да се очакват някои събития. Преди всичко това са отношенията с Европа. Позицията, която демонстрираха някои европейски страни, преди всичко Холандия и Германия, преплитващи визитите на турските министри, желаещи да се обвърнат към турската диаспора зад граница във връзка с референдума, предизвика остра реакция на Анкара. А дали днес, в новия период, Анкара ще запази същата остра позиция и маниер, или ще предпочете по-мек и примирителен тон в риториката и действията? Може да се очаква, че президентът Ердоган, победител в референдума, ще използва това свое преимущество, за да изгладя отношенията. Но засега няма никакви признаци за това.

### DIE WELT

След терористичната атака в Санкт Петербург на президента Путин му предстои да върне на руснаците чувството за безопасност. Но безопасността е твърде скъпа. Сегашната ситуация плаши не само гражданите. И президентът Владимир Путин е обезпокоен. Нали през следващата година трябва да бъде преизбран? И даже загубата на власт да е много малко вероятно, той е длъжен да внуши чувството на безопасност на своите граждани, а също така и на чуждите инвеститори и посетители пред предстоящите крупни икономически и спортни мероприятия. Но за това трябва много пари – пари, които сега руската държава изобщо няма. Само световният шампионат по футбол ще струва на страната 640 милиарда рубли.

**Турският президент Реджеп Ердоган даде да се разбере веднага след победата си на конституционния референдум, че няма намерение да се отказва от антиевропейската си риторика. Още вечерта на 16 април, когато бяха обявени резултатите от вота (51,4% на 48,6%), триумфният Ердоган повтори закана си да свика нов плебисцит – за възстановяване на смъртното наказание в Турция. А на следващия ден за пореден път се обяви за всенародно допитване и за кандидатурата за еврочленство.**

От Европейската комисия, Германия и Франция не закъсняха предупрежденията, че връщането на екзекуциите само по себе си ще е достатъчно условие за погребване на



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



**Акад. Григор Велев**

**А**кад. Велев, кои са причините за появата на униатското движение сред българите в Османската империя?

- Униатството е вариант на католицизма, при който се комбинират католическата каноническа доктрина и автентични православни обреди. Униатското движение сред българите е етап от църковнонационалните борби на народа ни. Неговото възникване е резултат на упоритото нежелание на Руската империя да признае правото на българите да имат независима Българска православна църква. Това най-добре личи от поведението на руската дипломация по църковния въпрос, която подкрепя Гръцката патриаршия. Тази политика довежда до пълно отчаяние нашите възрожденци в Цариград, които мечтаят за църковна независимост и културна еманципация. По това време гръцкото духовенство контролира духовния живот на православните българи, не разрешават родният им език да се използва в черковните дела, с повод и без повод клеветят българските свещеници пред османските власти. И затова група родни деятели, след многобройни и безуспешни опити за отделяне от юрисдикцията на Цариградската патриаршия, стигат до идеята за уния с Рим. Според тази група български интелегенти идеята за унията е най-радикалното средство за разрешаване на църковнонародния въпрос чрез съединение с католическата църква.

**- Кой им подсказва тази идея, откъде я заимстват?**

- Тази идея възниква благодарение на масовата католическа пропаганда на Балканите и особено след края на Кримската война, в която Русия е губеща. Франция и Англия полагат неимоверни усилия за отслабване на руското влияние на Балканите и изпращат множество католически и протестантски мисионери,

# Как българите признават папата за свой духовен лидер

които разгръщат силна агитация за откъсване на българите от православието. Османското правителство има интерес от разрушаването на верското единство на българите, както и да нанесе удар на руското влияние, затова поддържа униатското движение. Ето фактите: още през 1849 г. френското правителство предлага на Високата порта да отдели българската църква в самостоятелна патриаршия. По същото време френският посланик в Цариград иска от султана да освободи заточените български религиозни водачи Неофит Бозвели и Иларион Макариополски. По този начин френската намеса става първият външен стимул за създаването на новото църковно движение. Активното застъпничество на френското духовенство за българската просветна кауза е основният мотив в Цариград да се сформира кръг от българи начело с Драган Цанков, който поема по пътя на униатството. Цанков тайно приема католицизма, а в края на 1856 г. става инициатор за създаването и пръв председател на Община на българската книжнина, която се смята за предшественик на образуваното през 1869 г. в Браила Българско книжовно дружество. Независимо от целите, които си поставят протестантската и католическата пропаганда, те имат положителни последици за българския църковен въпрос. Защото постигнатите от тях успехи принуждават руската дипломация да разбере, че ако продължава да държи на единството на източното православие, може да загуби окончателно влиянието си сред българите. Поради което, без да покаже коренна промяна в схващанията си, официална Русия става по-благосклонна и започва да търси компромисен изход от гръцко-българската разпра.

**- Кога се стига до учредяването на българска униатска църква?**

- Учредяването на българската униатска църква става възможно след упорития отказ на Цариградската патриаршия да признае независимостта на Българската православна църква. На този фон Драган Цанков започва да списва в Цариград вестник „България“, чрез който проповядва своите идеи за разрешаване на българския църковен въпрос по пътя на униатството. По същото време българите в Кукуш първи правят опит да се обявят за

униати. Идва датата 18 декември 1860 г., когато делегация от български първенци начело с Цанков отива в дома на папския викарый монсиньор Брунони и му заявява, че „ще припознаят за в бъдеще папата като глава на Христовата православна църква“. На 30 декември 1860 г. стотина съмишленици на Драган Цанков се представят пред папския представител в Цариград и му връчват молба, подписана от множество българи, търсещи апостолическо покровителство. В резултат на това е подписан акт за присъединяване към католическата църква, в който са формулирани двете основни български искания: самостоятелна църковна йерархия и български училища, както и запазване на съществуващия източен църковен обред. Това довежда до признаването на българите от Светия престол и Високата порта за отделна религиозно-народна общност в рамките на Османската империя.

**- Какви са последствията след подписването на унията?**

- Този акт довежда до разцепление сред българите, бореци се за независима българска църква. Сред българската общност в Цариград се оформят няколко групи. Младите са начело с Иларион Макариополски, д-р Стоян Чомаков, Петко Р. Славеиков, Тодор Икономов, Г. С. Раковски и Тодор Бурмов. Те са за безкомпромисна борба и категорично скъсване с гръцката патриаршия и са непреклонни в исканията и настояванията за бързо решаване на църковния въпрос. Старите, наричани още туркофили, начело с Гавраил Кръстевич, Стефан Богорици и братя Тъпчилешови, търсят постепеното и компромисно решение на проблема под егидата на Високата порта и султана. Към групата на умерените принадлежат Ал. Екзарх и Найдено Геров, те търсят ком-

промиси и отстъпки с посредничеството на Русия. Западниците виждат решението на българския църковен въпрос чрез подкрепата на Западна Европа. Това е групата на униатите начело с Драган Цанков. Гъркоманите тотално подкрепят позициите на Вселенската патриаршия и стават известни под името патриаршисти. Те не желаят промяна и се чувстват удобно под лоното на Цариградската патриаршия.

**- А каква е реакция на руското правителство след подписването на унията?**

- Руското правителство е шокирано от подписването на този акт. Княз Лобанов, отнасящ се строго към българските дейци, отива сам да ги търси в метоха във „Фенер“, където, разтревожен, ги съветва да се откажат от тази пагубна идея и със заплахи и обещания успява да ги убеди. Иларион Макариополски, който се е съгласил да оглави благословената от Рим независима църква, се отказва от първото си решение. Българите, присъстващите на това заседание, подписват общ протест против унията. Особено активна борба срещу нея водят Найдено Геров и Петко Р. Славеиков. Очевидно е, че целта на униатите е чисто политическа. Те разчитат на тревогата, която ще предизвика в Русия, когато се чуе, че българският православен народ е минал под властта на папата. Униатите разчитат на личния страх на княз Лобанов да не би върху него да падне отговорността, че не е успял да предотврати тази катастрофа.

**- Но въпреки това се стига до ръкополагане на български архиепископ...**

- Да, на 2 април 1861 г. в Сикстинската капела в Рим архимандрит Йосиф Соколски е ръкоположен за архиепископ и глава на Католическата църква от източен обред на българите. Ритуалът е сторен лично от

папа Пий IX в присъствието на висши духовници, влиятелни политически фигури, дипломатически представители и делегация на присъединените към Рим българи. На 23 април, Великден, в Цариград архиепископ Соколски извършва тържествено владишко богослужение. На 1 юни 1861 г. султан Абдул Меджид издава берат, с който Йосиф Соколски се признава за духовен глава на българите, които се съединяват с Рим. Високата порта, веднага след като признава новообразуваната българска униатска община в Цариград, заточва водача на православното движение Иларион Макариополски.

**- Кога започва упадъкът на униатското движение сред българите?**

- Много скоро на нововъздигнатата църква е нанесен силен удар – това става, след като духовният ѝ предводител архиепископ Соколски е отвлечен в Русия. Както споменах, руската дипломация е силно обезпокоена от унията, вижда в нея заплаха за влиянието на Русия върху българското население в Османската империя. И руският посланик в Цариград княз Лобанов решава да отвлече архиепископ Йосиф Соколски. Това става със съдействието на Найдено Геров и П. Р. Славеиков. Соколски е подмамен на руски кораб, с който е откаран в Одеса. Датата е 6 юни 1861 г. Оттам той отправя послание до българите униати да се върнат към православието. При тази ситуация Драган Цанков също се отказва от унията. И униатското движение започва да заглъхва.

**- Как приключва тази част от националната ни история?**

- През 1864 г. българските владици се връщат от заточение, Лобанов напуска Цариград и на негово място идва граф Игнатиев.





Състоянието на естествен транс, познато като хипноза, се прилага от незапомнени времена. То е мостът между съзнанието и подсъзнанието и като усещане наподобява минутите преди да заспим. Дори и в деня, в който четете вестник „Животът днес“, хиляди хора по света „влизат“ и „излизат“ от дебрите ѝ, за да са по-щастливи. Мнозинството от хората, които ходят на хипнотерапия, желаят да преодолеят психологични или емоционални проблеми. Според професионалиста Галина Кабаджова, за да е „успешна“, трябва да вярвате, че ще ви помогне, и да имате доверие на хипнотерапевта си.

# Хипнозата „вижда“ и в миналото, и в бъдещето

Милен КИРИЛОВ

Макар в хипноза терапевтите да използват внушения, е невъзможно чрез нея да се навреди на хипнотизирания, защото подсъзнанието разпознава негативните моменти и защитите на психиката се включват на пълна мощност. Огромна част от клиентите на хипнотерапевтите са уверени, че могат да решат негативите от живота си чрез така наречените регресия или прогресия.

**При регресия има връщане назад във времето, а при прогресия - пренасяне в бъдещето.**

Регресията ни връща в миналото, независимо дали става дума за вчера, преди 5 дни или в друг живот, ако се допусне, че такъв съществува. „Изживяванията и „видяното“, ако се приемат дори и като фантазия, нито потвърждават, нито изключват съществуването на предишен живот“, уточнява Кабаджова. Според доказани психолози от САЩ регресията по-скоро доказва съществуването на предишен живот, макар в транс да е вероятно хипнотизираният да „вижда“ неща на символно, а не на фактологично ниво. „В моята практика е доказано многократно обаче, че това, което човек вижда и усеща по време на хипноза, има изключителна връзка с актуалната ситуация, която преживява, и начина, по който се реагира“, споделя хипнотерапевтът.

**При регресия се наблюдават опити за връщане не само в детството, но дори до вътреутробния период.**

„Дори аз съм правила такива само ако предварително хипнотизира-

**Без особено големи усилия под хипноза се учи много лесно език дори и от хора, на които не им се удава. Тя е доказана при проблем с всякакви зависимости, защото са вредни навици, чиито корени са в подсъзнанието. Самите хипнотерапевти също могат да се подлагат на транс. Самохипнотизирането наричат „сугестиране“.**

ният е имал такова желание“, признава специалистът. Когато човек се върне чрез хипноза в живота си, докато е бил в утробата на майка си, той възприема света чрез усещания. Известно е, че плодът няма спомен за никакви факти, защото съзнанието се включва далеч след раждането. „Имах клиентка, която изпита много болка, гняв и плака много, докато беше под хипноза. Испита болки във врата. Докато човек е в



дълбока хипноза, той не желае да се движи, да говори, но при нея се показва дискомфорт и напрежение във врата“, обясни Галина Кабаджова. Известно време след хипнозата жената научава, че когато е била бременна с нея,

майка ѝ е правила опити да се самоубие и дори слагала въже около врата си. „И аз, и мои колеги, и науката все още не можем да докажем с категорични факти такъв тип усещания, макар често да имат връзка с действителността“, уточни хипнотерапевтът.

**Кабаджова имала посетител мъж, който се видял по време на война.**

Бил ранен и останал без един крак. „Когато се върна от хипноза, буквално не можеше да стъпва на този крак. Тогава направихме повторна хипноза с внушението, че това, което преживява, няма как да засегне физическото му тяло, и нещата се оправиха“, разказа тя.

Хипнотерапевтът имал случай на 33-годишна жена, която се опитала да се разведе със съпруга си няколко пъти, но нещо не ѝ давало да го направи. На всичкото отгоре имала връзка с други двама мъже, без да може да си обясни защо е с тях, а пък се чувствала много свързана и с двамата. По време на регресия тя видяла как се самоубива пред мъж, когото много обича. В хипнозата

**Общото при всички прогресии е, че хората под хипноза говорят за по-абстрактно бъдеще, по-малко предмети, материалност и логика, разказва Галина Кабаджова. Според хората, под-**

**ложили се на хипноза, след 30-ина години техниката остава назад, „вижда“ се повече съзнание, мисъл, усещания, повече енергия между нас самите. Това, че чрез хипноза може да се види най-малко на символно ниво какво ще се случи в бъдещето, не означава, че човек не може да го промени. „Човек вижда, усеща дали му харесва или не и има силата и контрола да го промени“, уверена е терапевтката.**



Галина Кабаджова е доктор по психология, специализиран хипнотерапевт, психотерапевт и профайлър. Завършила е СУ „Св. Климент Охридски“, където преподава и в момента, специализирала е в Копенхаген, Дания.

тя видяла всичко, но не от собствена гледна точка, за да не страда отново физически, а от страни. Разказала, че било в Египет, че изглеждала не както сега, видяла мъжа, който обаче останал безразличен към действията ѝ. Скоро след това хипнотизиранията си дала логично обяснение на проблемите.

**Що се отнася до прогресията, за някои специалисти по света чрез нея може да се стигне и до момента на смъртта.**

Повечето хора, които искат да се подложат на хипноза, използват прогресията, за да се справят със зависимости. Според Кабаджова обаче „на прогресията не бива да се гледа като на ясновидство, чрез което можеш да видиш числата от тотото“. Наскоро я посетила жена, която се оплакала, че е изключително хаотична и че това много ѝ пречи. Искала да се види „в бъдещето“ по-организирана. По време на сеанса тя видяла органайзер, в който всички нейни задачи имали краен срок. С ясна дата и време. Когато излязла от транс, тя записала всичко и си тръгнала с нагласата, че тези неща ще се случат. „Тук няма елемент на мистика или ясновидство. Възможно е органайзерът да е символ, а не нещо, което непременно ще види в бъдещето. Тефтерът е знак, че тя иска да се справи с проблема си.

В подсъзнанието важи правилото, че „всичко, в което вярваме, е възможно и ако ние вярваме в миналите прераждания, тях ги има. Ако сме скептици, няма как да стане“, отбелязва Кабаджова.

И още един случай. В кабинета ѝ дошло 16-годишно момиче, което, без да бъде насочвано в прогресия, се видяло като хирург. Видяло как извършва операция, операционната маса, точната дата, час - стрелките на часовника 9:10 ч. След преживяването момичето се чувствало добре, защото било убедено, че има път пред себе си. Хипнотерапевтът увери, че не я интересува дали това фактологично ще бъде вярно, а клиентът да е с положителна емоция и нагласа към бъдещето.

**Хипнотизираният знае имената от „предишния си живот“, които звучат странно, непознато и са трудни за запомняне, защото вероятно става дума за минали епохи. Някои се виждат като представители на другия пол. Проблемите, които са имали тогава, се повтарят в настоящето, макар от фактологична гледна точка да нямат общо. Хората, които се връщат от регресия, не искат да им се доказва какво са видели и какво не, защото си спомнят и дори са убедени в него. Това, което за психолозите е важно, е, че всичко това може да помогне на човек да преосмисли и да подобри живота си.**



# Имот срещу издръжка и гледане се прехвърля чрез нотариален акт

Владислава ГАЛЕВА, юрист

**Договорът за прехвърляне на недвижим имот срещу задължение за издръжка и гледане не е уреден от действащото право, но на практика той е едно от най-често използваните средства за придобиване право на собственост. Трудностите и конфликтите, които възникват по повод този договор, се дължат не само на липсата на правна уредба, но и на особения характер на съдържанието му. Типологията на договора за издръжка и гледане се опира на опита във времето и съдебната практика, които извличат неговите безспорни юридически характеристики, но и поставят множество спорни въпроси.**

С договора за прехвърляне на недвижим имот срещу задължение за издръжка и гледане едно лице (прехвърлител) прехвърля правото на собственост върху недвижим имот на друго лице (приобретател), което поема задължението да му дава издръжка и да полага грижи за него до края на дните му. Съгласението попада в категорията на ненаименованите договори, тъй като не е уредено легално и не може да се отнесе към никой от установените в закона договори, макар и да разкрива известни прилики с продажбата.

**В това отношение практиката е категорична, приемайки, че дого-**

**ворите за прехвърляне,**

съответно учредяване на вещни права върху недвижими имоти срещу задължение за гледане и издръжка, не противоречат на закона. Те имат социална цел и предназначение – да обезпечат на прехвърлителя, който обикновено е в напреднала възраст, по-добри социално-битови условия за преживяване. Задълженията за гледане и издръжка са наситени с нравствено-етични и социално-битови елементи. Както по своята цел, така и по своето съдържание те не влизат в противоречие със закона, поради което са допустими и валидни.

Договорната свобода позволява страните да сключат договор, по силата на който едната от тях

прехвърля собствеността върху недвижим имот на другата страна въз основа на вече започнати от нея издръжка и грижи.

**Обемът и съдържанието на поетите задължения с договор за прехвърляне на недвижим имот срещу гледане**

и издръжка следва да се определят от постигнатото между страните съгласие. При тълкуването на волята на страните съгласно изискванията на закона се изхожда от правилото, че ако не са уговорени ограничения в обема на дължимата издръжка и грижи, се дължат цялата необходима издръжка и всички необходими грижи. Изпълнението на задължението за гледане и издръжка, когато то не е детайлно уговорено, се определя от действителните нужди.

Внимание следва да се отдели и на въпроса за формата за действителност, в която трябва да се сключи договорът за прехвърляне на недвижим имот срещу издръжка и гледане, за да породи той своето вещноправно действие. Съгласно изискванията на закона договорите за прехвърляне на собственост или за учредяване на други вещни права върху недвижими имоти

трябва да бъдат извършени с нотариален акт. Тоест нужно е да се подготвят определени документи и с тях да се отиде при нотариус, пред който ще се изповяда сделката.

**Нужните документи:**

1. Акт за собственост на имота, който ще се прехвърля. Това може да бъде и договор за покупка на недвижим имот, с който преди години е закупен имотът. Следва да се отбележи, че ако имотът е в режим на семейна иму-

взема се и такса за вписване на нотариалния акт в Агенцията по вписванията.

**В съдържанието на такъв тип нотариални актове е хубаво точно да е описано в какво ще се изразяват грижите и издръжката,**

които се дължат, къде ще се полагат и т.н. Това се прави, за да се избегнат евентуални проблеми за бъдеще между страните. Трябва да поясня, че грижите и издръжката се дават на лицето, когато то има нужда от тях, и обемът им е в зависимост от възможностите на другата страна да ги дава.

Прехвърлителят може да си запази правото да ползва имота до смъртта си.

Този, който придобие недвижим имот по силата на договор за издръжка и гледане, със запазенo право на ползване от страна на прехвърлителя, би могъл да се разпорежда с имота по свое усмотрение и без да иска съгласие на ползвателите на имота, включително да го продаде. Но не може да ги изгони от жилището, не може да прекрати правото на ползване, ако ползвателите са си запазили такова. Също така не може да спре да изпълнява поетото задължение към тях за издръжка и гледане. В противен случай може по съдебен ред да се поиска разваляне на договора.

Ако имотът е придобит по време на брака, става семейна имуществена общност и като такъв и двамата съпрузи се явяват негови собственици и съответно следва да полагат дължимите по договора издръжка и гледане.

Когато обаче един имот е прехвърлен срещу задължение за издръжка и гледане на две лица и едно от тях не изпълнява поетите с договора задължения, договорът не се прекратява нито изцяло, нито частично, поради факта, че длъжниците отговарят солидарно за своите задължения.



## КОНСУЛТАЦИЯ

**Въпрос:** Казвам се Тодор Н. от София. На семейството ми се налага да се премести в ново жилище, което е в София, но в много по-далечен район от сегашния. Имам две малки деца, на 2 и на 4 г. Съпругата ми се притеснява, че ще ѝ е трудно да ползва личния лекар, който ги следеше до момента. Трябва ли да чакам периодите за смяна на личен лекар в нашия случай? А когато съпругата ми е на село с децата за 2-3 месеца, как да ползваме лекар?

**Отговор:**

Във Вашия случай, тъй като сменят постоянния си адрес, можете да предприемете промяна на личния лекар, без да се съобразите с установените периоди за това, а именно от 1 до 30 юни и от 1 до 31 декември. За тази смяната не се изисква отписване от листата на досегашния личен лекар. Отписването, както и включването в листата на новоизбрания лекар, става по служебен път в съответната Районна здравноосигурителна каса (РЗОК). Просто трябва да попълните регистрационна форма за постоянен избор на общопрактикуващ лекар. Този документ може да се изтегли от интернет страницата на РЗОК от секция „Вие питате“. На новоизбрания общопракти-

куващ лекар следва да представите здравноосигурителна книжка и лична карта.

По отношение на пребиваването на село е добре да правите временен избор на общопрактикуващ лекар на мястото извън постоянното си местоживее. Изборът се осъществява с регистрационна форма за временен избор на ОПЛ. В такива случаи РЗОК заплаща на общопрактикуващите лекари за инцидентно оказана медицинска помощ на лица, които не фигурират в пациентските им листи. За да не заплащат пациентите нищо друго освен потребителска такса, е необходимо да представят здравноосигурителната си книжка.

ществена собственост (придобит е по време на брака), то следва и съпругът, и съпругата да участват в сделката.

2. Актуална схема (скица) на имота – изважда се от службата по геодезия, картография и кадастър по местонахождение на имота. Срокът на действие е 6 месеца. При изтичането му скицата не може да се използва, а трябва да се презавери или съответно да се извади нова.

3. Данъчна оценка на имота.

4. Декларации за липса на задължения и за семейно положение, които са по образец.

5. Изрично пълномощно (нотариално заверено) – в случай че някоя от страните няма да се явява лично пред нотариуса.

6. Документи за самоличност на страните.

Нотариалната такса за сделката се определя въз основа на данъчната оценка на имота (или определената от страните цена, за която се прехвърля имотът) и се изчислява по определен в закона начин.



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

## Маршът на сенната хрема

Още при първото пролетно затопляне започват страданията на хората със сенна хрема. Според статистиката вече всяко четвърто дете е алергично. Кога е необходимо да се обърнете към специалист и може ли да облекчите симптомите ще научите

на стр. 18

## Плюсовете на старостта

Старостта плаши хората, но в днешно време се натрупват все повече факти, че възрастта носи със себе си и позитивни промени. Има ли действително повод за оптимизъм? Отговорите

на стр. 22

## Водата – здраве в бутилка



Българите пият двойно по-малко бутилирана вода от западно-европейците, показва скорошно проучване на базираната в Хамбург, Германия, статистическа агенция „Статиста“. Въпреки безусловното полезните ефекти минералната вода все още не е станала част от бита ни. Подробности

на стр. 25

## Как да ускорим метаболизма

Отдавна е известно, че хората, при които метаболитните процеси протичат с голяма скорост, по-рядко имат проблеми с наднорменото тегло. А през последните години битката с килограмите се превърна във водеща тема в диетологията. Има ли начин да ядем, без да пълнеем, ще разберете

на стр. 27

## ПРЕЗ 2016 Г. СМЕ СЕ ХРАНИЛИ ПО-ЗДРАВΟΣЛОВНО В СРАВНЕНИЕ С 2015 Г.

Средният разход за здраве на лице от едно домакинство през 2016 г. е бил 263 лв., което представлява 5,5% от общите разходи, показват данните на Националния статистически институт (НСИ). За сравнение това е с 15 лв. повече спрямо 2015 г. През 2008 г. този разход е възлизал на 155 лв. В номинално изражение на годишна база увеличението на разхода за

здравеопазване е с 6%.

Добрата новина е, че българинът е употребявал по-малко алкохол и цигари, хранил се е по-здравословно през 2016 г., показва още националната статистика.

На човек през миналата година се падат средно по 27,3 литра алкохол, или с 1,9 литра по-малко в сравнение с предходната година. Средно на човек от домакинство се падат 639 броя цигари спрямо 647 през 2015 г.

Данните на НСИ сочат, че българинът през миналата година е консумирал по-малко хляб и тестени изделия – отчита се намаление с 1,5 кг, като потреблението достига 88 кг средно на човек. Увеличил се е приемът на плодове и зеленчуци съответно с 1,4 и 1,6 килограма. През 2016 г.

българинът е изял средно 49 кг плодове и 70 кг зеленчуци. Консумирал е около 32,5 кг месо, или със 100 грама по-малко в сравнение с 2015 г.



## Безплатни зъбни протези за пенсионерите от 1 юли

От 1 юли здравната каса започва да покрива поставянето на зъбни протези на хората над 75-годишна възраст. Това предвижда наредба на служебния здравен министър д-р Илко Семерджиев, в която той предлага от догодина да стане безплатно и протезирането на хората на възраст от 65 до 75 години. Предложението вече е публикувано за обществено обсъждане на сайта на Министерството на здравеопазването.

В проекта се припомня, че зъботехническата помощ се е покривала от касата от 1998 до 2011 г. От началото на 2011 г. обаче тя е изключена от гарантираните със средства на здравноосигурителната институция медицински дейности.

Около 20% от хората на възраст над 65 години са с изцяло обеззъбена челюст, сочат данните на Българския зъболекарски съюз. От Министерството на здравеопазването са убедени, че голяма част от тези хора са социално уязвими и не разполагат със средства да решат проблема си.

Изчисленията показват, че средният годишен разход на системата за едно лице, нуждаещо се от протеза, би бил около 200 лв. Това означава, че за всички лица с обеззъбена челюст на възраст

над 75 години касата ще заплати около 20 млн. лв.

Според Семерджиев тези средства са осигурени в тазгодишния бюджет, заради което той предлага безплатното протезиране да започне от 1 юли.

За останалите групи пациенти – на възраст от 70 до 74 години и от 65 до 69 години, ще са необходими още 33 000 000 лв., затова здравното минис-

терство предлага те да обезпечат безплатните протези съответно от 1 януари и 1 юни 2018 година, което ще даде възможност на парламента и правителството да планират нужните средства в здравните разходи през следващата година. От министерството смятат, че въпросната наредба ще възстанови справедливостта по отношение на денталното здраве на възрастните пациенти.

## ПРОКОЛАГЕН

За здрави стави, кости, коса и нокти

СПОМАГА ЗА:



- възстановяване на ставния хрущял, сухожилията и костите
- подхранване на кожата, ноктите и косата
- намаляване на фините линии и бръчки

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

**ABOPHARMA**

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

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

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

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

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

Всеки петък от 14:00 до 16:00 часа  
София, ж.к. "Младост" 1, бл.54А, вх.2  
За контакти: 02/976 09 00,  
0888 966 924,  
e-mail: mcmed1@abv.bg



# СЕННАТА ХРЕМА ТРЯБВА ДА СЕ ДИАГНОСТИЦИРА РАНО

**Д-р Албена БЪЧВАРОВА,**  
алерголог в МЦ „Детско  
здраве“, София

Още при първото пролетно затопляне започват да идват пациенти с кихане, сърбеж в носа, в очите, с водниста секреция, със запушване на носа и при по-изразените случаи – с кашлица. Дъждът и захлаждането малко пооблекчават симптомите. При децата обаче има една тенденция към снижаване на възрастта, в която за първи път се проявява сенната хрема.



Обяснението е в като цяло повишената честота на алергиите. По статистически данни всяко четвърто дете е алергично – това страдание се открива в много висок процент и при децата с фамилна обремененост. С висок риск за развитие на сenna хрема са и страдащите от атопичен дерматит. Така че в нашите кабинети наблюдаваме често този т.нар. атопичен марш с пълна сила – атопичен дерма-

тит в кърмаческа възраст, в предучилищна, училищна, юношеска – алергичен ринит, и по-късно, което е неприятното, той може да премине и в бронхиална астма. Затова

**нашият апел като алергогози е – сennата хрема трябва да се открива рано и да се започва лечение,**

защото рискът от развитието на астма е около 40%. Често пациентите изтърпяват всички неудобства, които сennата хрема им причинява за няколко месеца, и като премине сезонът, забравят за тях, не обръщат достатъчно внимание на заболяването. И около 50% от случаите на сenna хрема така си и остават недиагностицирани, с целия риск, за който стана дума.

Нелекуваният алергичен ринит върви към развитие на бронхиална астма с всяка следваща година. Зависи и колко е тежък сезонът. В по-топлото време, с бърз цъфтеж, с по-малко дъждове и силни ветрове сезоните са по-тежки и тогава често наблюдаваме и т.нар. поленова астма.

**Кашлицата може да е проява само на алергичния ринит в резултат на стичането на секрет в гърлото –**

тя е дразнеща, особено в легнало положение, носът е запушен. Когато вече алергенът попадне в белия дроб и е налице алергичното възпаление в бронхите, тогава се проявяват и симптомите на бронхиалната астма – със затруднено дишане и характерното свирене в гърдите.

Има и такива случаи, когато в поленовия сезон започва хремата и веднага се изяснява и астмата. Но по-

често започва в детската възраст, после в училищната, а пикът на алергичния ринит е в юношеската възраст.

**Първата задача е да се докаже, че става въпрос за алергичен ринит,**

защото картината на протичането е много сходна с обикновена настинка. Особено когато става въпрос за деца – доказано е, че поне осем пъти в годината те имат вирусни хреми. Но когато има повторемост на оплакванията – с водниста секреция, кихане, сърбеж в носа и в очите, зачервяване, ако има членове от семейството, които страдат от алергии, ако от бебе детето има атопичен дерматит, всичко това навежда на мисълта за алергичен ринит. Златният стандарт в диагностиката е тестването, което дава отговор на въпроса към кои алергени пациентът има чувствителност. Обикновено приемаме пролетта като сезон на сennата хрема, но в действителност поленовият сезон започва от февруари и може да продължи до октомври.

**За България най-честите алергизиращи видове са тревните, житните и брезовите полени.**

Първата стъпка е ограничаване на физическия контакт с алергена, което е доста трудно на практика. Все пак някои мерки дават резултат – като избягване на разходки в паркове и градини в най-топлите дни и по обед, ограничаване на ползването на климатици в колата, промивките на носа. Трябва да се знае също, че край водните басейни поленовата концентрация е по-ниска. Основното обаче е провеждането на медикаментозно лечение, като още при първи симптоми – кихане, сърбежи в носа – трябва да се започне прием на антихистамин.

Препаратът „Ролетра“ е много подходящ, отговарящ на всички изисквания за съвременните неседативни антихистамини. Препоръчват се именно те, защото имат бързо действие, не се повлияват от приема на храна, нямат седативен ефект и по време на лечението може да се шофира.

## КОЙТО СПОРТУВА, СЕ ВЪЗСТАНОВЯВА ПО-ЛЕСНО СЛЕД ИНСУЛТ

Активните и редовни физически упражнения, които прави човек, могат да помогнат при възстановяване след инсулт, показва ново изследване. Проучването бе публикувано в онлайн изданието на Neurology, медицинското списание на Американската академия по неврология.

„Установихме, че тези, които спортуват активно по 3 или повече пъти на седмица 3 години преди получаването на инсулт, е по-вероятно да са независими преди и след удара в сравнение с тези, които не са активни“, коментира авторката на изслед-

ването Памела Рист от Харвардския университет в Бостън. „Изследването ни показва, че липсата на физическа активност преди инсулта предпоставя по-висок риск от зависимост от чужда помощ както преди, така и след инсулта. Още изследвания са необходими, за да се установи категорично дали по-голямата активност ще доведе до по-голямо подобрене след получаването на инсулт и дали хората могат да променят режима си на движение, за да избегнат по-тежките последици от инсулт“, обяснява още Памела Рист.

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

# 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!

**ЕКОФАРМ**

Allergology

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



Чл.-кор. проф. Лъчезар Трайков е невролог, водещ специалист по дегенеративни заболявания на мозъка, сред които основните са Алцхаймер и Паркинсон. Проф. Трайков е ръководител на Катедрата по неврология в МУ-София и ръководител на отделение в клиниката по неврология в УМБАЛ „Александровска“. Неговият екип от болницата е сред водещите в европейски мащаб в изследването, ранната диагностика и лечението на деменциите. Работи в тясно сътрудничество с невролозите от университета „Каролинска“ в Швеция, които председателстват Европейския консорциум за проучване на деменциите, в който България заема основно място. Благодарение на това сътрудничество български пациенти получават безплатно скъпи генетични изследвания в Швеция. Учените там ценят високо работата на проф. Трайков и неговия екип. Отлични професионални контакти те поддържат и с центровете по деменция в Париж и Мюнхен.



# МОНОКЛОНАЛНИ АНТИТЕЛА ЩЕ ЛЕКУВАТ АЛЦХАЙМЕР ДО 10 ГОДИНИ

**Проф. Трайков, дълго време битоваше разбирането, че „забравянето“ се дължи на атеросклероза или просто на старостта. С днешна дата докъде стигна науката в диагностиката и лечението на деменциите?**

- До някаква степен мога да кажа, че щеше да е добре, ако пациентите „забравяха“ основно заради склероза, т.е. мозъчносъдова болест. Защото тя е с много добре проучени рискови фактори, известни механизми на увреждането и доста големи възможности за предпазване и за лечение. Но се оказва, че зад това така наречено „забравяне“ много често се крие Алцхаймерова болест. Тя няма нищо общо с мозъчносъдовата болест, със склерозата. Във възрастовата група между 50 и 65 г. от деменции боледуват не повече от 2,5 на сто от хората. Докато между 65 и 85 г. са засегнати над 30 на сто и половината от тях са с болестта на Алцхаймер. Оказва се, че с нарастването на средната възраст на хората по света нараства и броят на деменциите. Неслучайно когато Никола Саркози кандидатства за президент на Франция, точка 7 от програмата му беше свързана със създаването на структури за ранна диагностика, лечение и грижи за хората с деменции.

**- Във Вашата практика на каква възраст е най-младият пациент с болестта на Алцхаймер?**

- На 32 години, беше пациентка с генетична форма на болестта. Но нека хората да не мислят, че става въпрос за наследствено заболяване! Все още причината за възникването му не е установена, но вече сме доста навътре с процесите, които се развиват в мозъка. Вече можем да установяваме предклиничната фаза, преди да се е проявила оче-

## ● С проф. Лъчезар Трайков разговаря Петър Галев

видна деменция. Това е изключително ранна диагностика, която дава съвсем друга перспектива за качеството на живот на болния и на близките му.

**- С какво помага тази ранна диагноза?**

- Можем да забавим значително влошаването на пациента, да му дадем доста години живот, без да е зависим от чужди грижи. За съжаление, все още не можем да променим крайния резултат, но съгласете се, че има разлика дали си живял в добра кондиция повече години, или бързо си изпаднал в безпомощно от гледна точка на разсъдка състояние. Иначе болестта не засяга нито един от жизненоважните органи, от нея не се умира, умира се със нея, и то от допълнително възникнали проблеми – най-често инфекции, когато пациентът спре да се движи.

**- Какво всъщност става в мозъка при Алцхаймер?**

- В него се натрупват едни „лоши“ токсични белтъци. В един момент определен белтък, който нормално го няма в мозъка, започва да се натрупва в нервната клетка и я убива. Когато се натрупат много такива загуби, на скенера започва да се вижда мозъчна атрофия. Отделната нервна клетка не можем да я видим, но виждаме резултата от загиването на множество нервни клетки в мозъка. Паркинсоновата болест е другият символ на дегенеративните болести.

**- При нея какъв е напредъкът?**

- Много голям! Вече се срещаме с пациенти, които са заболели преди 15 – 20 и повече години и идват при нас на крак. Това преди години не беше възможно. За радост, нашето здравно министерство и здравната каса поеха едни много скъпи

лечения, което им прави чест.

**- Има ли нещо, което човек може да направи, за да се предпази от Алцхаймер?**

- Преди години смятахме, че появи ли се в мозъка лошият белтък – край! Имайте предвид, че болестта може да тлее 7 – 8 – 10 години без никакъв симптом. По това време токсичните белтъци се трупат, но мозъкът има огромни компенсаторни възможности. Едва когато 60 – 70 на сто от клетките загинат, започват видимите симптоми. Но дълго време пациентът може само от време на време да забравя нещо или да се обърка за кратко, което не нарушава драстично живота му. Точно това се смяташе за „склероза“. И по-късно вече започва класическата деменция с необходимостта от чужди грижи във всекидневието. Оказа се обаче, че около 30% от хората, при които се установява токсичният белтък, предизвикващ мозъчна дегенерация и деменция, дори след 30 г. не развиват никакъв дементен синдром. Тогава започнахме да търсим какви фактори предпазват тези хора от деменцията. Финландските колеги направиха едно мащабно проучване в това отношение. Те доказаха, че следването на една нито скъпа, нито много трудна програма срещу мозъчното стареене може да забави значително появата на деменция. На първо място става дума за социални контакти. Това особено в третата възраст е изключително важно! А нашите възрастни хора, за съжаление, се оттеглят от обществото. Мозъкът не се износва от употреба, създавайте нови контакти постоянно. На второ място е четенето и всички дейности, които стимулират представността.

След това са креативните занимания – свирене на инструмент, рисуване, моделиране, учене на езици стимулират контактите между невроните. Интелигентният мозък не е големият, а разклоненият мозък. Следващата точка е физическата активност. Не говорим за бодибилдинг и специални упражнения, а за четири разходки на седмица по 40 минути. След това идва средиземноморската диета – много зеленчуци, зехтин, риба и по една-две чаши червено вино на ден. Това е така наречената мултимодална програма.

**- А по отношение приема на определени добавки?**

- Трябва да се внимава да не е ниско равнището на витамин В<sub>12</sub> и на фолиева киселина в кръвния серум. Това може да се установи с изследване и ако е нужно, да се коригира с прием на таблетки. Добре е да се приемат и омега-3 мастни киселини. Гинко билоба също не е лошо предложение, но като предпазване.

**- Как се поставя диагнозата „Алцхаймер“?**

- Много ранни признаци за деменция могат да са например отказ от посещаване на многолюдни събития, защото човек трудно превключва между много събеседници. Също нежелание за посещаване на нови места и дестинации. Затова първо се правят едни кратки психологически тестове, които са достъпни при личните лекари. Ако те се усъмняват в резултатите, могат да пратят пациента при нас за подробно невро-психологическо изследване. Ние сме участници в разработването на световните тестове, които в момента се използват във всички държави. Ако от тестовете имаме съмнение, започваме с другите изследвания – скенер или ЯМР на

мозъка, но обикновено скенерът е напълно достатъчен. Правим и доплер на мозъчните съдове, кръвни изследвания. Вече можем чрез PET скенер и прилагането на специфичен изотоп да хванем още първоначалното натрупване на токсичните белтъци в мозъка. Преди 5 – 6 години шведите установиха, че когато в мозъка се яви токсичен белтък, той веднага попада и в ликвора. Можем да направим пункция и да изследваме това. Засега нашият център е единственият в България, който прави изследване на ликвора за наличие на токсичните белтъци.

**- Казахте за стъпките за предпазване и забавяне на болестта, кога да очакваме същинско лечение?**

- В момента науката е пред сериозен напредък в това отношение. Очаквам до 7 – 8, най-късно до 10 г. да се появят първите действащи моноклонални антитела срещу лошите белтъци, които предизвикват болестта на Алцхаймер. Този тип биологични лекарства ще прихващат и унищожават токсичните белтъци. А се разработва и антитяло, което пък ще блокира още ензима, който е нужен за възникването на патологичния белтък. Някои от тези средства са минали вече изпитанията за токсичност и е доказано, че не са токсични за човешкия организъм. Навлезе ли това лечение, ще можем да стопираме развитието на болестта чрез нещо като „хронична имунизация“ още при първото ѝ установяване. Така няма да се стига до фазата на деменцията. А по отношение на Паркинсон също започват сериозни проучвания за ново лечение, но то вероятно ще бъде достъпно след около 15 години.





**Фиброзната мастопатия е едно от най-често срещаните нетуморни заболявания на млечната жлеза. Съвременното схващане дори е, че не се касае за заболяване, а за състояние на гърдата, като се има предвид честотата му, пише в профила си в социалната мрежа за здраве CredoWeb д-р Румен Тулев, онкохирург в Комплексния онкоцентър в Пловдив.**

## НАД 40% ОТ ЖЕНИТЕ ИМАТ ФИБРОЗНА МАСТОПАТИЯ

**Ф**иброкистозната мастопатия до голяма степен се свързва с нивото на хормоните и по специално с нивото на естрогените. Значение имат наследствеността и конструкцията на млечната жлеза.

Млечната жлеза е съставена от жлезна, мастна и фиброзна (соединителна) тъкан, които при различните типове млечни жлези са в различно съотношение. С напредването на възрастта това съотношение се променя. Разрастването на жлезната тъкан в гърдата до голяма степен е свързано с високото ниво на естрогените. Когато то води до некоординирано разрастване на епитела, миоепитела и соединителната тъкан, говорим за фиброзна мастопатия. Някои автори я дефинират като дисхормонална дисплазия, наблюдайки на хормоналния фактор. Имайки предвид честотата на мастопатията, която се среща при над 40% от жените, става ясно, че не можем да говорим за заболя-

ване, а за състояние на гърдата.

### Три форми на състоянието

От клинична гледна точка се различават главно три форми на мастопатия: дифузна (дребно и едроогнищна), локализирана (нодозна) и смесена (дифузно-нодозна). Дифузната мастопатия, в зависимост от това дали преобладава разрастването на соединителната (фиброзната) тъкан, или преобладава кистозното разширение на отводните млечни канали в жлезната тъкан, се разделя на фиброзна, фибро-кистозна и кистозна форма.

Диагнозата се поставя с клиничен преглед – палпация, ехография на млечни жлези, мамография, а при изтичане на секрет и цитологично изследване. При фиброзните форми, където по принцип се опипват единични или множествени тумороподобни образувания, понякога се налага и биопсия на някои от тях.

### Лечение само при силна болка

Лечението е необходимо само при силни болки в млечните жлези. Основно се търси облекчаване на симптомите. При кистозните форми, където болковият синдром е най-изразен, се препоръчва

да се намали употребата на кафе и кока-кола, по възможност да се намали приемът на течности по време на предменструалния цикъл, когато болката и напрежението са най-изразени.

Витамины А и Е, вземани в продължение на около месец, може да доведат до значително повлияване на субективните оплаквания. Противовъзпалителни и обезболяващи средства също влизат в лечебния арсенал. Хормоните с антиестрогенно действие значително повлияват болките и променят уплътненията при кистозните форми. Те обаче имат временен ефект, само докато се приемат, затова се препоръчват само при по-тежките форми със силно изразен болков синдром.

Основно значение при мастопатията има клиничният преглед и самоизследването. Наличието на единични или множествени уплътнения в гърдите води и до по-трудно откриване на евентуален злокачествен тумор. Всяка промяна във формата и консистенцията на мастопатичен участък изисква изследване за отхвърляне на злокачествена дегенерация.

**Още статии на д-р Румен Тулев четете в credoweb.bg.**

## НИСКОКАЛОРИЧНИТЕ ПОДСЛАДИТЕЛИ УВЕЛИЧАВАТ ТРУПАНЕТО НА МАЗНИНИ

**Нискокалоричните подсладител може да увеличат трупането на мазнини, особено при хора със затлъстяване. Това се отнася и за изкуствения подсладител сукралоза, показва ново проучване в САЩ, съобщава CredoWeb.**

Екип от университета „Джордж Вашингтон“ във Вашингтон изследвал влиянието на сукралозата върху стволови клетки, отгледани от мастна тъкан, както и върху проби от стомашни мазнини.

Много хора, които се стремят да се хранят здравословно, предпочитат нискокалоричните подсладител като алтернатива на захарта, обяснява ръководителят на проекта проф. Сабясахи Сен. Научни опити обаче наскоро са доказали, че тези подсладител стимулират метаболитната дисфункция.

В изследването екипът прибавил сукралоза, която е 650 пъти по-сладка от захарта, към стволови клетки, отгледани от човешка мастна тъкан, съобщава Medical News Today. Специалистите установили, че при стволовите клетки се наблюдава увеличение на генната експресия, показваща производство на мазнини и възпалителен процес.

Също така учените взели биопсия от стомашни мазнини от 8 доброволци. Четирима от тях били със затлъстяване, а останалите – с нормално тегло. Всички те консумирали нискокалорични подсладител, най-вече сукралоза и аспартам. Екипът установил, че се засилва преминаването на глюкозата в клетките и се увеличава производството на мазнини.

Освен това учените открили, че при хората със затлъстяване ефектът на подсладителите е още по-силен.

„Смятаме, че подсладителите могат да увеличат производството на мазнини, като дават възможност на повече глюкоза да навлиза в клетките. Това от своя страна увеличава възпалението, което може да причини повече вреди при хората със затлъстяване“, заключава проф. Сен.

**Още здравни новини четете в credoweb.bg.**



Хранителна добавка

**ЛАКТО 4 КИДС**

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

**Поддържа жизнеността на чревната микрофлора при деца по време и след употреба на антибиотици**







**Пробиотик за деца**



Съхранява се в хладилник



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



## ПЛАТФОРМАТА

Синкоп е преходна загуба на съзнание в резултат на хипоперфузия на мозъка – до него не достига достатъчно количество кръв. Започва внезапно, като настъпва пълна загуба на съзнанието. Човек губи тонуса си и прави припадък, пише в профила си в здравната платформа CredoWeb доц. Яна Симова, началник на кардиологично отделение в Сити Клиник – кардиологичен център, София.



Синкопът е доста често срещано заболяване. Около една четвърт, дори една трета от хората поне веднъж в живота си са имали епизод на синкоп. При жените се среща два пъти по-често, отколкото при мъжете. Първите прояви обикновено са в по-ранна възраст. Среща се при юноши, дори и при деца.

Това състояние се познава малко и по-често пациентите са изпращани на невролог и на различни изследвания, които в повечето случаи не откриват нищо обезпокоително. Най-добре е обаче при регистриране на такъв епизод джипито да изпрати пациента на кардиолог. Той ще го разпита, за да се ориентира за какво заболяване става дума, и ще го насочи към последващи изследвания. Със сигурност трябва да се напра-

ви електрокардиограма, ехокардиография и холтер ЕКГ.

### Причините – сърдечни и несърдечни

Основните изследвания ще покажат дали причината е сърдечна. Ако се установи някакво сърдечносъдово заболяване, пациентът се насочва за последващо лечение. При забавяне и дори спиране на сърцето пациентът може да бъде насочен за имплантиране на пейсмейкър. Има и много синкопи, които не се дължат на сърдечна причина.

Много пациенти след преглед при личния лекар се насочват към невролози и висок клас изследвания – електроенцефалография, магнитен резонанс и скенер, с цел изключване на сложни заболявания като епилепсия или тумори на

# ТЕСТ С НАКЛОН НА ТЯЛОТО ОТКРИВА ПРИЧИНИТЕ ЗА ПРИПАДЪЦИТЕ

мозъка. Те обаче се срещат доста рядко. Само че тези изследвания натоварват организма с повече лъчево натоварване и са стрес за пациента.

### Тест с наклон на тялото

Преобладаващата част от синкопите са т.нар. рефлексни синкопи. Те не са точно заболяване, а по-скоро свръхактивност на парасимпатиквата, вагална нервна система. Те също са няколко подвида – вазовагални, ситуационни (в определена ситуация) и синкопи в резултат на свръхчувствителен каротиден синус.

Тези синкопи могат да бъдат диагностицирани, когато се направи тестът с наклон на тялото. Тестът представлява опит в контролирана медицинска среда да се провокира ситуация, в която пациентът губи съзнание. Така успяваме да докажем причините за най-често срещания синкоп – рефлексния. Тестът продължава около 40 минути и е напълно безопасен, няма опасност пациентът да се увреди, като падне.

### Случай от практиката

Ще спомена случай от практиката. Той е с 8-годишно момиче, което припада всекидневно в училище. Назначена е терапия за епилепсия. В резултат детето продължава да прави синкопи, но се чувства много отпуснато и не може да спортува. Налага се да ходи на училище с майка си. При теста момичето направи типичен вазовагален припадък.

Понякога се получават паузи – спиране на сърцето за известно време – асистолия. При детето имаше точно такъв епизод на асистолия от 12 секунди. След консултация с детските кардиолози се взе решение на малката пациентка да се постави пейсмейкър. Резултатът беше много обнадеждаващ – тя спря да припада изобщо.

Ако се установи, че има асистолия и се препоръчва пейсмейкър, обикновено пациентите първо са шокирани и не приемат веднага идеята той да им бъде поставен. Когато им се покаже кар-

диограмата, където се вижда времето, през което сърцето е спряло, склоняват. Обясняваме им, че пейсмейкърът не работи през цялото време, а се включва само когато се налага.

### 3–4 литра течности на ден

Една от основните причини за вазовагален или друг рефлексен синкоп е спадане на артериалното налягане. Затова и основното при тези синкопи е прием на голямо количество течности – 3-4 л дневно, което е повече от обичайното. Пациентът трябва да избягва продължително стоене прав в неподвижно положение, като трябва поне да движи краката си, докато е прав. В момента, в който пациентът предусети, че наближава синкоп, трябва бързо да седне, а най-добре да легне, и да свие крака. Бавно да пие вода и да се изчака да отминат симптоматиката.

**За да четете още статии на доц. Яна Симова, последвайте профила ѝ в credoweb.bg.**

## АВОКАДОТО ПОМАГА ПРИ ЛЕЧЕНИЕ НА МЕТАБОЛИТЕН СИНДРОМ

**Редовната консумация на авокадо може да помогне при лечението на метаболитен синдром, твърди ново изследване, което анализира данните от предишни проучвания за плода, съобщава социалната мрежа за здраве CredoWeb.**

Метаболитният синдром е група от рискови фактори, които могат да доведат до развитието на диабет тип 2, сърдечносъдово заболяване или инсулт. Тези фактори включват затлъстяване в коремната област, ниски нива на HDL или „добрия“ холестерол,

високи нива на триглицеридите, високо кръвно налягане и високи нива на кръвната захар.

### Здравословна диета

Спазването на здравословна диета се смята за един от най-добрите начини за предотвратяването на метаболитния синдром. Авокадото трябва редовно да присъства в храната ни, твърди новото изследване, публикувано в сп. Phytotherapy Research, съобщава Medical News Today. Редица изследвания досега са изтъквали ползите от плода. Те се дължат на биоактивните компоненти в авокадото, които включват каротеноиди, мастни киселини, минерали като калций, желязо и цинк и витамините А, В, С и Е.

### Влияе върху нивата на холестерола

В новото проучване учени от Университета по медицински науки „Машхад“ в Иран си поставили за цел да установят как тези компоненти могат да помогнат за борба с рисковите фактори за метаболитния синдром. Екипът установил, че авокадото влияе най-силно върху нивата на HDL и LDL холестерола, общия холестерол и триглицеридите.

Като пример учените посочват изследване на 67 възрастни, от които 30 са с нормален липиден профил и 37 имат лека хиперхолестеролемия. След като спазвали режим с добавено авокадо в продължение на 1 седмица, и двете групи показали значително понижаване на общия и на LDL холестерола,

както и на нивата на триглицеридите.

### Намалява теглото

Новото проучване също така открива доказателства, че авокадото спомага за намаляване на теглото. Възрастни хора с наднормено тегло или затлъстели, които консумират по едно авокадо на ден в продължение на 6 седмици, постигат значително намаляване на теглото, Индекса на телесната маса и на телесни мазнини, показват данните. Екипът е подбрал и редица изследвания, които свързват консумацията на авокадо с понижаването на кръвното налягане сред пациенти с хипертония.

**Още здравни новини четете в credoweb.bg.**



# СТАРОСТТА СИ ИМА СВОИТЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

**Старостта плаши хората, но в днешно време се натрупват все повече факти, че възрастта носи със себе си и позитивни промени – радостта се усеща по-силно, интелектът се повишава и дори сексуалният живот е по-изтънчен.**

Както се казва, старостта е прекрасна, особено ако се има предвид нейната единствена алтернатива. С повишаването на продължителността на човешкия живот възниква и необходимостта от решаване на все повече социално-икономически проблеми.

Над 800 милиона от жителите на Земята вече са прехвърлили 60 години, а броят на столетниците превишава населението на една малка страна, например като Исландия.

Обикновено свързваме старостта с един куп заболявания, със загуба или намаляване на някои важни способности и навици, с притъпени усещания, с липса на еластичност на кожата... Възрастните хора са с понижена жизнена енергия и повишен риск от здравни проблеми.

От древни времена представата за старостта е трайно свързана с физическия упадък на тялото. Особено

мрачен е възгледът на древните гърци, че старостта е особен вид заболяване. Според съвременните научни изследвания обаче преклонната възраст невинаги и във всяко отношение означава упадък на жизнените функции. А периодът на старостта може да се разглежда и като разцвет.

## Кога настъпва старостта?

Според италианския поет Данте Алигиери старостта настъпва на 45-годишна възраст. Съвременно социологическо допитване, проведено във Великобритания, установи средна граница за навлизане в старостта 59 години, като колкото по-възрастни са били респондентите, толкова повече е била завишавана границата.

Според ООН и световната научна общност възрастта за навлизане в старостта е 60+.

## По-малко простуди

С възрастта обикновено се пови-

шава имунната защита. Организмът се сблъсква ежедневно с милиони потенциално опасни патогенни организми. С времето имунната система се научава да ги разпознава с помощта на специално програмирани лимфоцити.

Още при първия контакт с патогените белите кръвни телца от този тип формират така наречената имунологична памет, която при следващи появи на чужд агент помага на организма да произведе антитела за бърз и ефикасен отпор. Джон Апхъм от австралийския университет Куинсланд твърди, че имунологичната памет е дълготрайна.

„Имунната система на хората, които са преживели епидемия, може да запагети вирус за 40, а в някои случаи и 50 години. След 70-годишна възраст обаче паметта отслабва. Затова пък има един златен период – от 40 до 70 години, - когато имунната система прекрасно помни всички вируси, с които организмът е контактувал в предишните години“, казва Апхъм. Подобна защита води до намаляване на простудите. Други видове имунологична защита обаче обикновено отслабват с възрастта.

## Оцеляване при епидемии

Пандемията от т.нар. испански грип през 1918 г. беше най-разрушителната в човешката история - в нея загинаха 50 млн. души. Тогава пострадаха предимно хора от 20 до 40 години, или тези, за които се смята, че са най-здрави и силни.

Разразаият се през 2009 г. свински грип се разви по странен сценарий – мнозинството от починалите бяха под 65 години. Предполага се, че причината е в прекалено силната реакция на имунната система на вируса.

Хората с най-силен имунитет отреагирани по най-бурен начин, което се оказало катастрофално. Тази реакция учените наричат цитокинова буря, или синдром на системна възпалителна реакция. Нормалната имунна реакция е позитивна – когато открият патоген, съседните тъкани изпращат химически SOS сигнали, като отделят цитокини. Идващите на помощ кръвни телца на свой ред отделят цитокини и тогава сигналите дават резултат.

Но понякога програмата се проваля и започва унищожаване на собствените здрави клетки, което води до животозастрашаващо възпаление.

Все още не е ясна причината за цитокиновата буря, но в резултат на непрестанни изследвания е разработен нов способ за противодействие, който е насочен към самия синдром на системна възпалителна реакция, а не към вируса, който го провокира.

## По-малко алергии

Първопричината за алергичните реакции и досега е предмет на горещи спорове в научните среди. Всички обаче са единодушни, че участие в

алергиите имат антителата, главно имуноглобулин Е.

С възрастта организмът произвежда все по-малко антитела и колкото повече остаряваме, толкова по-слабо се проявяват алергиите. Алергичните реакции са най-силни в детството, а в периода от юношеството до 30-годишна възраст те отслабват. След това симптомите на алергичните хора се появяват с нова сила, но след 50 години отново отслабват.

## Интелектът се повишава

Стареенето има деструктивно въздействие върху човешкия мозък, но по някои жизненоважни интелектуални способности старите хора значително превъзхождат младите. През 1956 г. американски учени започнали най-продължителното изследване върху възрастовите промени в интелектуалните способности. В него участвали 6 хиляди доброволци, които били тествани на всеки 7 години. В резултат на експеримента се изяснило, че с възрастта намаляват математическите способности и се забавя реакцията на командите. По отношение на ориентацията в пространството, езиковия речник, вербалната памет и способността за решаване на проблеми се оказало, че периодът от 40 до 60 години е по-ефективен от този между 20 и 30 години. Според учените това се дължи на натрупаните с годините знания. Преживените години формират у хората по-точна представа за действително важните неща, а многогодишната практика развива способност за решаване на конкретни задачи. Получава се и натрупване на определени видове знания и се формира така нареченият „кристализиран интелект“.

## По-редки главоболия

Главоболието при страдащите от мигрена може да отслабне.

Изследване на шведски учени показва, че с напредването на възрастта продължителността и силата на пристъпите намаляват. Те се случват и по-рядко. От 374 участници в проучването само при четирима главоболието се е превърнало в хронично.

## Слабо потене

Потните жлези с възрастта се свиват и броят им намалява. По тази причина двадесетгодишните се потят по-обилно от 50-годишните.

## Може ли да се надхитри смъртта?

Статистиката показва, че даже когато годинките са повече, краят може да не е така близо, както ви се струва. Хората на преклонна възраст днес са по-здрави от всякога и имат шанс да отпразнуват още много пъти рождения си ден. Според специалистите дори на 80-годишна възраст шансът за жените да живеят още минимум една година е 95%. (ЖД)



Хранителна добавка

# Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg



С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - пог 1 ppm

## За добра памет, концентрация и кръвооросяване

ECOPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в





Вече повечето хора са запознати с признаците на сърдечния инфаркт: силна стягаща болка зад гръдната кост на широка основа, която често се разпространява към лявата ръка и продължава повече от 15-20 минути. Тази болка обикновено е придружена с психовегетативна симптоматика – обилно изпотяване, примаяване, бледност, страх от смъртта и др., но основният симптом си остава болката. Тя е признак и на кризите при исхемичната болест на сърцето (ИБС), известна и като стенокардия или „гръдна жаба“.

При физическо и/или емоционално натоварване пациентите с ИБС получават стягане в гърдите, което в повечето случаи преминава спонтанно след почивка или след прилагане на бързодействащи съдоразширяващи медикаменти от типа на нитроглицерина. Понякога обаче кризата не преминава дори след приема на лекарства. В тези случаи трябва да се подозира инфаркт и да се потърси спешна помощ. А също и в случаите на появила се за първи път съмнителна болкова симптоматика в центъра на гръдния кош.

Но има случаи, когато сърдечната криза не протича по обичайния сценарий. Тогава има опасност да се изгуби ценно време, преди да се установи, че пациентът има инфаркт, а не някакво друго страдание.

#### ■ Пациенти с дългогодишен диабет

Известно е, че диабетът постепенно уврежда не само кръвоносните съдове, но и периферните нервни влакна в цялото тяло. Когато се увредят двигателните нерви, настъпват различни затруднения във всекидневната активност на човека. Много често обаче се увреждат сетивните нервни окончания, но не само в крайниците, а и във вътрешните органи. Това довежда до липса на чувствителност. Най-популярно е състоянието „диабетно стъпало“, което съпътства захарната болест: липса на чувствителност в долните крайници плюс нарушено кръвоснабдяване. Тази комбинация е опасна, защото дори тежки рани и разязвявания по пръстите и долната повърхност на стъпалото могат дълго време да не бъдат установени заради липса на алармираща болка. А когато диабетът увреди сетивните нерви в сърцето, хроничните проблеми в кръвообращението му и дори острата непроходимост на коронарните съдове може да мине с минимална или дори без никаква болка.

#### ■ Хора в старческа възраст

При индивидите над 80-85 г. поради дегенеративните измене-

# НЕТИПИЧНИЯТ ИНФАРКТ



ния във всички органи и системи много от заболяванията могат да протекат нетипично – с малко оплаквания „на повърхността“. А при пациентите с деменция или болестта на Алцхаймер е възможно всякакъв тип оплаквания и болки да бъдат маскирани като емоционална превъзбуда и несвързани обяснения. Но това не означава, че евентуална сърдечна криза е „по-лека“.

#### ■ Малък инфаркт, но в опасна зона

По принцип инфарктът представлява остър недостиг на кръв в определена зона на сърдечния мускул заради запушването на кръвоносен съд, което причинява загиването на активните съкращаващи се клетки в този участък. Колкото по-голям клон на сърдечна артерия е запушен, толкова по-обширен е инфарктът, защото отпада функцията на значима част на миокарда. Тогава сърцето не може ефективно да изпълнява помпената си функция, което води до различна по степен недостатъчност на кръвообращението до шок и клинична смърт. Понякога обаче инфаркт в сравнително малка по размер зона може да причини много тежко състояние и смърт, ако без кислород е останала важна част от проводната система на сърцето. Тази система отговаря за зараждането и провеждането на електрическите импулси, чрез които камерите се съкращават в синхрон и с определена честота. Ако инфарктът, макар и с малък размер, порази ключови части от проводната система, могат да настъпят животозастрашаващи аритмии – много чести камерни екстрасистолы, камерна фибрилация, прекалено бърз пулс – камерна тахикардия с пулс 150-160 и повече или обратното – камерна брадикардия с честота под 40 удара в

минута и в крайна сметка спиране на сърцето.

#### Как в тези случаи да се заподозре реалната опасност?

На първо място при пациенти с диабет трябва да е ясно, че заболяването им е еквивалент на

сърдечносъдов проблем дори и да нямат конкретни оплаквания „от сърце“. Всяко остро настъпило състояние на безсилие, прилошаване без ясна причина (напр. спадане на кръвната захар под нормата), необясним задъх трябва да провокира спешно търсене на медицинска помощ. Същото се отнася и до възрастните хора. Ако има внезапна промяна в състоянието им, подвижността, нормалните им реакции, дори и да няма болка в гръдната област, трябва да се изключи сърдечносъдов инцидент. Това става чрез кардиограма и изследвания на специфични маркери за миокардна некроза, които се изследват в кръвния серум. Проследяване в продължение на няколко часа може да потвърди или отхвърли диагнозата „инфаркт на миокарда“. Навременното му установяване е много важно, защото новите инвазивни методи на лечение позволяват максимално съхранение на сърдечната функция след инцидента.

Класическата медицина казва: „По-добре излишен преглед, отколкото пропуснат шанс“. А в случая, когато има подозрение за инфаркт, макар и нетипично протичащ, прегледът съвсем не е излишен. (ЖД)



## UROBiotic

Тройна комбинация за здраве на уринарния тракт




- Доказано бързо действие при инфекции на пикочно-половата система
- Уникална комбинация от 3 натурални съставки: Пробиотик, Д-маноза и екстракт от червена боровинка (съдържа 80 мг проантоцианиди тип А (PAC))
- Възстановява и поддържа урогениталната флора
- Намалява страничните ефекти на антибиотика - нарушаване на влагалищната флора
- Подходящ за бременни, кърмещи жени и деца



www.lactoflor.bg


 Lactoflor



Диспепсията е симптом на редица заболявания на гастроинтестиналния тракт и може да се изразява с киселини, гадене, повръщане, оригване. Другият симптом е т.нар. горнодиспептичен синдром и той е характерен за стомашните заболявания - гастрити, гастроэзофагеална рефлуксна болест, язвена болест. Споменах какви са оплакванията, към тях се добавят още парене зад гръдната кост, стомашен дискомфорт, изразяващ се в тежест след нахранване.

**Горнодиспептичният синдром може да се дължи също така и на хеликобактер пилори инфекция.**

Тя е много разпространена в България - всеки трети човек има инфекция. Затова е необходимо скринингово изследване. При оплакванията, които изредих, е задължително да се прави тест за хеликобактер пилори.

Хеликобактер пилори е една бактерия, която се поселява в

# ПРИЧИНАТА ЗА ДИСПЕПСИЯТА ТРЯБВА ДА СЕ ОТКРИЕ

**Какво означава диспепсията – болест ли е или симптом, кога това състояние трябва да ни отведе при специалист, какви изследвания се предприемат? Д-р Алма Генова, гастроентеролог в МБАЛ „Люлин“, София, отговаря на тези въпроси.**



стомаха и причинява тези диспептични оплаквания. Понякога наличието ѝ е безсимптомно и затова контактите с даден болен, който е положителен за тази бактерия, също трябва да се изследват и да се лекуват.

Хеликобактер пилори бе открита през 2005 година от австралийски учени, които получиха Нобелова награда - те се самозаразиха и се излекуваха

с определена комбинация от лекарства, в които се включват и антибиотици, и химиотерапевтици.

**Тази бактерия причинява язва, гастрит, гастроэзофагеална рефлуксна болест**

и - ако не се лекува - онкозаболявания на стомаха. Откритието вече позволява на гастроентеролозите да

работят целенасочено и по терапевтичен алгоритъм, който е утвърден от гастроентерологичната асоциация и се прилага еднакво в цяла Европа.

Когато проблемът е в червата, говорим за долнодиспептичен синдром - подуване, „разпъване“ на корема, газове, болки, или като цяло - усещане за чревен дискомфорт. Той е част от много заболявания на червата - синдром на раздразненото черво (много често срещан, особено при жените), колит - катарален, спастичен, - може да е причина за язвен колит и т.н. Освен това долнодиспептичният синдром може да се срещне и при възпалителни заболявания на червата като улцерозен колит, при болестта на Крон, но най-често се наблюдава синдромът

на раздразненото черво, катаралният колит.

**Възможно е да не са налице всички признаци, които споменах.**

Примерно да има само чувство за подуване на корема и газове или пък само газове.

Ако пък е само горнодиспептичен синдром - оплакванията може да са тежест, парене или само парене зад гръдната кост, или само оригване, или пък болка в горната част на корема... Гастроентерологът ще прецени и ще реши какво да се предприеме. Прави се изследване на дебелото черво и гастроскопия, за да се изясни състоянието.

**В рамките на седмица може да се допусне, че дискомфортът е примерно заради някаква лоша храна**

или неразположение. Но ако след този срок оплакванията не преминат, трябва да се потърси специалист гастроентеролог.

При газове е добър билковият препарат „Комфортекс“, също така и спазмолитик, за да се регулират спазмите в стомашно-чревния тракт, средство

срещу киселините. Но специалистът трябва да прецени кой точно препарат да се препоръча на дадения пациент - в зависимост от придружаващите заболявания. Защото примерно при глаукома не е подходящо да се приемат определени видове спазмолитици. Нарушенията в сърдечния ритъм също трябва да се имат предвид и да се подходи индивидуално.

**„Комфортекс“ се предписва широко в нашата практика,**

защото е подходящ не само при диспептични оплаквания, но се прилага и преди ехографско или друго образно изследване, при което газовете може да затруднят видимостта. Той е ензимен препарат, може да се взима много дълго време без привикване, без странични действия, заедно с други лекарства. Пациентите се повлияват добре - и то не само при раздразнено черво, колит и други подобни състояния, но и при дискомфорт, предизвикан от преяждане.

Препаратът се намира и под формата на таблетки (лозенги), тя е много удобна за прием, особено при пътуване.



## 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

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



Повече информация може да откриете на страницата ни в



## СТЕВИЯТА ДЪРЖИ ПОД КОНТРОЛ КРЪВНАТА ЗАХАР

Все по-голям брой хора предпочитат по-здравословните алтернативи на захарта. Стевията вече е доста популярна в това отношение, особено сред хора, които страдат от диабет. Досегашни изследвания показаха, че естественият подсладител, който не съдържа калории, може да помогне в контролирането на кръвната захар, въпреки че не беше ясно по какъв механизъм се постига това, пише Medical News Today. Сега британски и белгийски изследователи установиха, че стевията помага, като активира протеина TRPM5, който се свързва с възприемането на вкусовете. Този протеин също така играе роля и при освобождаването на хормона инсулин след хранене.

Изводите от изследването могат да открият възможност за намирането на ново лечение на

диабет тип 2, коментира един от авторите на изследването - Конрад Филиперт от Департамента за клетъчна и молекулярна медицина в Университета на Лювен, Белгия.

Стевията е подсладител, който се извлича от листата на растението Stevia rebaudiana в Южна Америка. Тя е между 200 и 400 пъти по-сладка от захарта, която използваме на масата. Често се използва като заместител на захарта в диетична сода, бонбони, кисели млека, десерти и други храни и напитки.

Естественият подсладител като цяло се смята за безопасен за хора с диабет, когато се консумира в умерени количества. Предишни изследвания вече показаха, че стевията може да контролира нивата на кръвната захар.

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





Мирослава КИРИЛОВА

**Българите пият двойно по-малко бутилирана вода от западноевропейците, показва скорошно проучване на базираната в Хамбург, Германия, статистическа агенция „Статиста“. Средно един български гражданин е изпил 75 литра минерална, трапезна и изворна вода през миналата година. А среднестатистическият европейец консумира по 109 литра бутилирана вода годишно.**

Първи в класацията са италианците, за които пиенето на вода е въпрос на култура. Един италианец консумира средно по 188 литра вода годишно. Челната тройка се допълва от германците и унгарците съответно със 177 л и 131 л годишно. България е на 12-о място в класацията. Преди нас е и Румъния, в която се падат по 82 литра бутилирана вода на глава от населението годишно. Най-малко бутилирана вода пият в скандинавските страни – в Дания (20 л), във Финландия (13 л) и в Швеция (10 л).

**Изследването стига до извода, че европейците пият все повече бутилирана вода, загрижени за своето здраве,** фигурата си, природосъобразния начин на живот или пък опазването на околната среда.

Според проучване на нашата Асоциация на производителите на безалкохолни напитки българите също все по-често се замислят за здравето си и увеличават непрекъснато употребата на минерална, трапезна и изворна вода. От организацията са категорични, че бутилираната вода през последните

години се налага като сектор с най-голям пазарен дял в консумацията на безалкохолни напитки – над 40%. „Делът на бутилирани води е най-големият в безалкохолната индустрия в сравнение с останалите категории и това е устойчива тенденция. Както през 2015, така и през 2016 година категорията реализира ръст, като за 2017 очакваме той да бъде около 5%“, обясни Жана Величкова, изпълнителен директор на асоциацията.

Данните на организацията се потвърждават от наблюденията на експерти в сектора.

**„През последните години консумацията на минерална вода скача с бързи темпове.**

Факторите за това са много – и повишена здравна култура, и от икономическа, и от природосъобразна гледна точка. Все повече компании поръчват за служителите си галони с вода, домакинствата предпочитат големите туби, а през лятото драстично скачат продажбите на бутилките с разфасовките от 0,5 и 1,5 л“, каза Велислав Димитров, мениджър логистика и продажби в голяма компания за производство на безалкохолни напитки, води и студене-

ни чайове.

„Наблюдаваме устойчив ръст в потреблението на бутилирана вода в България през последните години, като очакваме той да се запази и в бъдеще. Данните сочат, че средно българският потребител е

## ПОВЕЧЕ МИНЕРАЛНА ВОДА, ПО-ВИСОКА ЗДРАВНА КУЛТУРА

изпил 4 литра повече бутилирана вода спрямо 2015 г.“, обясни Елина Цанкова, мениджър връзки с обществеността в една от големите компании за производство и дистрибуция на минерална вода. Според нея

**изграждането на полезни навици за редовна хидратация започва преди всичко в семейната среда,**

но зависи също така от информирането по темата. Ето защо тя приветства образователните кампании, насочени към насърчаване приема на вода – както сред децата и подрастващите, така и сред хората в активна и

напреднала възраст. „Около 75% от човешкото тяло е съставено от вода. Тя е отговорна за всички жизненоважни процеси в организма ни. Ето защо е необходимо да се грижим за тялото си и да бъдем добре хидратирани, като препоръчителният прием за възрастен човек е минимум 1,5 литра на ден.

В натовареното ежедневие често забравяме да пием достатъчно вода или се оправдаваме с липсата на време, а водата всъщност е ключов фактор за доброто ни здравословно състояние, устойчивост на стрес, за физическата ни издръжливост, добро настроение и продуктивност“, допълни Цанкова.

## Чрез диети не може да се отслабне. Защо?



При гладуване организъмът започва силно да се пази от опасността „глад“ и вместо да се освобождава от излишните запаси, започва да трупва резерви, предупреждават диетолози. Трупането на мазнини се определя от биологични програми за защита на организма, вкл. от стрес, а гладуването е много тежък стрес, срещу който организъмът реагира чрез забавяне на метобилизма, чрез пазене, струпване, складиране на всеки „заstraшен“ грам за после, за времето на приближаващия се още по-опасен глад. Единственият работещ подход за регулиране на обмяната на вещества, съответно за ефективно и здравословно сваляне на килограми е прекодирането именно на механизмите на биологичната защита, което изисква молекулярно препрограмиране. Група учени молекулярни биолози откриха и наложиха първо в Европа начин именно за такова въздействие – чрез уникална биоформула за промяна на кода на задействащата се защита на организма.

Тя включва екстракти от четири растения: **зелено кафе, зелен чай, камбоджанска гарция и женшен**, които заедно блокират гена на напълняването, овладяват инстинктивния страх на организма от глада. Отделянето на храносмилателни сокове (стомашни, жлъчни, чревни) започва да става по нов, програмиран механизъм. Организъмът е стимулиран да произвежда по естествен път хормони, които подпомагат редукцията на мазнините, ускоряването на правилната обмяна.

Откритието за борба с наднорменото тегло е патентовано под търговското наименование SLIMx5 („Слимх5“) – хранителна добавка с растяща популярност. Създателите ѝ не обещава чудеса от рода на „отслабване с 10 кг за месец само с едно вълшебно хапче“. Но са категорични: биоекстрактът „Слимх5“ има силата да води организма в правилния и сигурен път към пренастройване на метаболитните процеси и връщане на мечтаната фигура.

Продукта можете да поръчате директно на телефон 0877 72 10 40, както и на интернет страницата <http://tonik.info/Slimx5/> или в аптеките.

Промоционална цена:

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



# МОЖЕШЕ ЛИ СЪВРЕМЕННАТА МЕДИЦИНА ДА СПАСИ...



## Франц Кафка

**Освен романи и повести Кафка е оставил след себе си и дневници, в които подробно описва състоянието си. Той се оплаквал основно от силно пулсиращо главоболие и безсъние. Главоболието се проявявало по различни начини, което причинявало много страдания на писателя.**

### Режещи болки

За първи път Кафка споменава за главоболието си в писмо от 1907 г. Две години по-късно той започва да си води дневник, в който болките са описани с образни сравнения: „все едно режат с трион главата ми“, „дълбаещ свредел под дясното ми око“... Тези описания са помогнали на съвременните лекари да поставят диагноза на Кафка.

През 1914 г. към главоболието се прибавило и безсъние. Франц пробвал най-различни начини да заспи: приемал сънотворни с неизвестен състав, спял на възглавница, напълнена с макови листенца, разхождал се преди сън, спял в неотоплена стая.

Писателят не се доверявал на лекарите и не приемал аналгетици, които по това време вече били известни и биха могли да облекчат състоянието му. Той седял в креслото си, въртял глава и в течение на деня болките спонтанно преминавали.

През 1916 г. приятелите и роднините на Кафка успели да го убедят да се прегледа при прочут лекар. Той му поставил диагноза „остра невроза“ и му препоръчал строга диета, много разходки и повече почивки. Писателят изпълнявал лекарските съвети, но те не помогнали и той започнал да експериментира: поливал главата си с ледена вода, киснел се в гореща вана, правел кросове. Положението му не се подобрило и

той се върнал към проверената практика да върти главата си, докато седи в креслото.

### Нова болест

През 1917 г. писателят започнал да храни кръв и отново се наложило да се обърне към лекар. Този път диагнозата му била белодробна туберкулоза. Интересното е, че с появата на новото заболяване главоболието намаляло. Както самият той написал, „то се изпари“. С надеждата да се излекува заминал за местен курорт.

За седемте години, които Кафка преживял с диагнозата туберкулоза, той обиколил много курорти. По онова време почивката в курорт била единственият начин за лечение на тази болест. Кафка пиел и някакви лекарства, но те нямали ефект. В края на живота си отслабнал много. Починал, по думите на съвременниците му, от изтощение. Тялото на

писателя било пренесено в Прага. Кафка бил погребан в семейния гроб в Новото еврейско гробище в района Страшнице, в Олшанах.

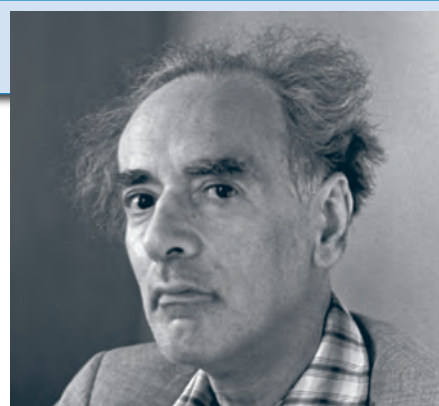
След като съвременните лекари установили, че Кафка е страдал от клъстерно главоболие, силно изразен болестен синдром, литературоведите погледнали по друг начин на творчеството на писателя. Подробното и образно описание на инструменти за изтезание, сцените на мъчения и разстрели, дългото налагане на хората с камшици преди са били квалифицирани като садистични и мазохистични наклонности. Сега може да се предположи, че Кафка се е опитвал да си представи чуждите страдания, за да облекчи по някакъв начин собствените.

### Съвременният подход

И днес клъстерното главоболие се поддава трудно на лечение. На пациентите се назначава прием на аналгетици от ново поколение, силни обезболяващи средства, успокоителни в комбинация с кислородни маски и компреси с лед. При продължително и нетърпимо главоболие се назначават хормони и стероидни препарати.

## Лев Ландау

**На 7 януари 1962 г. руският учен, носител на Нобелова награда за физика, Лев Ландау се блъснал с колата си в камион, който се движел срещу него. Последвала продължителна кома. Колегите му физици дежурели денонощно до леглото му. Лечението на Ландау било поето от най-известните лекари, докарани от Швеция дихателен апарат, доставяли дефицитни лекарства от Европа и САЩ.**



тирана на гениалния физик. След това ампулите се доставяли от чужбина. Така бил предотвратен оток на мозъка. Имало обаче и други проблеми. Бъбреците отказвали да работят. Чешкият консултант З. Кунц препоръчал рязко увеличаване на приема на вода и течна храна чрез вливания със сонда и това дало резултат. Ландау останал в реанимацията, където на всеки два часа медицинските сестри го обръщали и масажирали, за да не се получи застой в белите дробове.

Когато през февруари по инициатива на физиците в Москва бил организиран международен консилиум, известни лекари от Франция, Канада, Англия били изненадани от професионализма на руските медици. Постепенно речта, движението и паметта на Ландау се възстановили.

Настъпил денят, в който той започнал да се движи с проходилка в болницата. Ландау проговорил, и то... на английски. Той се възстановил умствено, но прекратил научната си дейност като физик.

Ландау починал от емболия шест години след травмата - запушване на белодробната артерия от тромб.

### Съвременният подход

Фрактурата в основата на черепа, каквато се е констатирала при Ландау, най-често е смъртоносна. Към операция се пристъпва при увреждания на черепа. Ако няма размествания, лечението е консервативно. Раната се обработва, на главата се слага мехур с лед. За да се избегне инфекция на мозъка, се назначават антибиотици. Използват се препарати за стимулиране на сърдечносъдовата и дихателната дейност и успокоителни. В много случаи преживелите такава черепна травма остават инвалиди.

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





## Храни, ускоряващи метаболизма

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Под будещия респект термин „метаболизъм“ (от гръцки *μεταβολή* – превръщане) се разбира съвкупност от химични взаимодействия, протичащи в живите организми, които поддържат техните жизнени функции, растеж и размножаване. В огромната си част метаболитните процеси в човешкия организъм се катализират от около 10 000 ензима – биологични катализатори, които увеличават до няколко милиона пъти скоростта на протичащите взаимодействия.

Азбучна истина е, че наднорменото тегло е предпоставка за редица болестни състояния и е един от съществени фактори за намаляване на продължителността на живота. Всеизвестно е също така, че когато внесена под формата на хранителни вещества енергия чувствително превъзхожда изразходваната, в организма се натрупва мастна тъкан с „презумпцията“ да служи като бъдещ енергиен източник. Хората, при които метаболитните процеси протичат с голяма скорост, твърде рядко имат проблеми с наднорменото тегло. За разлика от други, при които тези процеси са забавени.

**Като правило скоростта на метаболизма се оценява в състояние на покой,**

когато получената енергия се разходва само за поддържане на телесната температура, дишането, функциите на вътрешните органи и възстановяването на клетките. За тези жизненоважни функции организмът „харчи“ около 70% от ежедневния си енергиен ресурс.

През последните години битката с наднорменото тегло се превърна във водеща тема в диетологията и истински Клондайк за безброй „специалисти“, безметежно вегетиралци върху мечтата на дебелинковците за стройна и привлекателна фигура. Появиха се „чудодейни“ компютърни техники, които са в състояние да „предскажат“ правилното ви меню. Например, че за вашия метаболизъм е подходяща дива съомга, но в никакъв случай месо от петел, който приживе е бил с червени крила.

**В публичното пространство се лансират множество диети, всяка от които с претенции за решаване на проблема**

с излишната телесна маса. При повечето от тях организмът се насочва в посока, твърде отдалечена от генетично заложената в него метаболитна схема, което се отразява неблагоприятно на редица органи и системи в човешкото тяло. Според водещи специалисти напълно възможно е телесната



маса да се регулира, избягвайки мъчителните диети, при това без сериозни ограничения в хранителния режим. Това може да се постигне чрез ускоряване на метаболизма, при което по-бързо ще се изразходват запасите от мастни вещества – един от важните енергийни източници на организма. Девизът на този подход е „Яжте и слабейте!“. Известни са редица продукти, които притежават това уникално свойство – да „вдигат оборотите“ на метаболизма. Такива продукти са:

■ **Яйчният белтък.** В яйчния белтък, който е еталон за висока биологична стойност, участват осемнадесет от двадесетте аминокиселини, изграждащи протеините на човешкия организъм, осем от които – незаменими. Например омлетът от яйчен белтък е в състояние да ускори метаболизма с около 30%. Подобен ефект имат и т.нар. морски дарове (миди, скариди, калмари), както и някои риби – хек, треска и т.н. Освен ценни белтъчни вещества те съдържат и значителни количества йод. Последният е важна съставна част на двата хормона на щитовидната жлеза – тироксин и трийодтиронин, които участват активно в регулацията на метаболитните процеси в организма. Образно казано, тези хормони действат като педала на газта в автомобила. Ниските им нива насочват метаболизма към натрупване на мастна тъкан и увеличаване на телесната маса.

■ **Червеният фасул.** Червеният фасул съдържа значително количество от т.нар. резистентна скорбяла, която на практика не се усвоява, но поддържа в организма чувството на ситост и способства активно за неговата детоксикация. Наред с това тази скорбяла е прекрасна хранителна среда за дружествената микрофлора, чиято добра кондиция съдейства активно за ускоряване на метаболизма и подобряване за общия жизнен тонус на организма.

■ **Киселото зеле.** Киселото

зеле се смята за едно от най-ефективните природни средства за ускоряване на метаболизма. В него се съдържат редица органични киселини, ензими, витамини и минерали, които подобряват храносмилането и усвояването на хранителните вещества. Млечната киселина, която е продукт на ферментационния процес, неутрализира патогенните микроорганизми в дебелото черво и съдейства за правилното функциониране на дружествената микрофлора.

■ **Подправките.** Редица подправки – лютив чучук, джинджифил, куркума, канела, къри и др., освен че подобряват вкуса на храните, способстват и за чувствително ускоряване на метаболизма. Основно действащо лице в лютите чучуци е капсаицинът, който е в състояние да ускори метаболизма до 25%. Неслучайно лютите чучуци от векове присъстват на трапезата на българина. В джинджифила, който в страните на Изтока се смята за ефективно средство за постигане на стройна и елегантна фигура, се съдържат т.нар. гингероли, вещества, сходни на капсаицина. Гингеролите стимулират термогенезата (отделянето на топлинна енергия) и блокират натрупването на мастна тъкан в организма. Куркумата предизвиква чувство на ситост, подпомага храносмилането, утилизират на мазнините и противодейства на около 160 болестни състояния.

■ **Зеленият чай.** В зеления чай се съдържа уникално фенолно съединение – катехинът епигалокатехингалат, което инактивира ензима, разрушаващ хормона норадреналин. Последният стимулира отделянето на липидите от мастните депа и тяхното използване като източник на енергия. Колкото по-високо е нивото на хормона норадреналин в организма, толкова повече липиди попадат в кръвния ток и се утилизират. Установено е, че с подобно действие е и кофеинът, който също присъства в зеления чай. Ето защо чашка топло кафе сутринта също способства за

постигане на заветната цел – намаляване на телесната маса. Съществува информация, че метаболизмът на хора, които редовно пият черно кафе без захар, е с около 16% по-бърз в сравнение с тези, които не пият или пият такава без кофеин.

■ **Рибата.** Според британски учени редовното консумиране на риба води до намаляване на нивото на хормона лептин в организма, който повишава температурата (заставяйки организма да разходва енергия), понижава апетита и потиска действието на невропептида Y и невротрансмитера анандамид, които извикват чувството на глад.

■ **Ябълките.** Съдържащата се в кората на ябълките урсолова киселина способства за намаляване на подкожната мастна тъкан и понижение на телесната маса.

■ **Водата.** Водата е естествена среда, в която протичат всички биохимични процеси в човешкото тяло. Изпиването на два и повече литра вода дневно способства за ускоряване на метаболитните процеси и извеждането на отпадните продукти и токсичните вещества от организма. За предпочитане е водата да е хладка, което ще застави организма да разходва енергия за нейното загряване.

Метаболизмът се ускорява още от лежата, пълнозърнестите продукти, постното месо, спанак и др. Тъй като включването в хранителния режим на изброените храни не представлява трудност, прилагането на описания напълно хуманен подход за регулирането на телесната маса е подходящо за всеки, който желае да избегне мъчителните диети и техните последствия.

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



# РАЗКРАСЯВАЩИТЕ ОБИЧАИ НА СЕВЕРА

## ● Защо скандинавките се славят с най-младоликите лица

Тина БОГОМИЛОВА

Скандинавките са известни с едни от най-хубавите и младолики лица, въпреки че са изложени с месеци на студ и мраз. Но пък едно от обясненията за северната красота е именно по-малкото жарки слънчеви лъчи.

Скандинавия си има своите тайни за здраве и красота, използвани от векове. Северни красавици като Грета Гарбо, Ингрид Бергман, Анита Екберг, Ан-Маргрет са сред незабравимите кинозвезди, впечатляващи не само с талант, но и с перфектен външен вид.

**Най-известният скандинавски обичай за здраве и красота е банята.**

Напарването е било задължителна част от бита за северняците, а сега е популярна спа процедура навсякъде по света. Типичното за финландската сауна е високата температура - около 90 градуса, и ниската влажност - 15 %. Горещината бързо нагрива кожата, капилярите се разширяват и кръвообращението се ускорява. Потта извежда шлаките и токсините, кожата се пречиства, подхранва и освежава.

Традицията повелява цялото семейство да посети сауната, като понякога това продължава и цял ден. Банята редува нагриване в горещата стая и силно охлаждане под ледения душ.

**Тази комбинация от топли и студени температури стимулира органите и повишава чувствително устойчивостта на организма** към външни агресивни и провокиращи здравето фактори.



Горещата баня при минусови температури отваря порите не само на тялото, но и на духа. От стичките с горещ и влажен въздух северняците излизат по-здрави, усмихнати и енергични.

Много експерти по красота приписват нежната кожа на скандинавските жени на здравословното хранене, а именно редовното хапване на риба, най-вече съомга, херинга и скумрия, богати на омега-3 ненаситени мастни киселини и антиоксиданти.

Рибеното масло се сочи като един от еликсирите на младостта, тъй като омега-3 забавят процеса на стареене на клетките и подмладяват кожата.

**Хайверът също попада в много луксозни козметични продукти,** тъй като е богат на съставки, които осигуряват всички елементи на колагеновите влакна, отговорни за стегнатостта и еластичността на кожата.

Типичната северна диета е богата на фибри, витамини, минерали и антиоксиданти, намиращи се в много зеленчуци като моркови, цвекло, ряпа и артишок.

Едно от съкровищата на здравословното скандинавско хранене са беритата или всичките разновидности на горските плодове, които са изключително богати на антиоксиданти. Горските плодове не напразно са наричани „хапчета от природата“, тъй като засищат, лекуват и подмладяват. Дори супа от шипки е често срещано ястие в Швеция, а витамин С поддържа еластичността и предотвратява бръчките.

**Скандинавските козметични компании залагат на мощните подмладяващи свойства на тези плодове –**

диви боровинки, къпини, малини, шипки, ягоди, касис, хвойна, които попадат в най-различни продукти, създадени да се грижат за кожата.

Скандинавките не прекаляват с грима и за тях е по-важно да изглеждат естествени. Заради суровия климат северните дами не пропускат да хидратират кожата си, нанасяйки овлажняващи кремове на уязвимите места като лицето, устните и ръцете винаги в началото на деня. И въпреки че е мразовито и слънцето не е силно, козметиката за защита от вредните лъчи е задължителна. Използват поддържаща козметика за през нощта, за да се подхрани и регенерира кожата. Същественото обаче е, че **те разчитат предимно на натурална и органична козметика и избягват химически съставки в подмладяващите мазила.**

Скандинавски козметични марки са особено богати на естествени подхранващи съставки, за да се успокои, хидратира и регенерира нежната кожа. Най-често в разкрасяващите тубички и шишенца липсват парабени и алкохоли, а попадат екстракти от горски плодове, хайвер от съомга или рибено масло, куркума, кокосово масло. Кофеинът също се използва широко в антистареещите кремове в комбинация с ретинол.

Грижата за лицето в домашни условия е парното отваряне на порите, последвано от нежен масаж с кубчета лед. Друг трик е вместо с готов козметичен тоник лицето да се измива със замразена на ледчета минерална вода, в която са сварени пакетчета зелен или бял чай.

Но може би най-важното за сияйното лице е здравословният начин на живот, типичен за скандинавския регион като цяло. Студът не пречи да се прекарва повече време навън - на ски, шейна или велосипед. Северняците са известни с балансиран си начин на живот и неслучайно винаги са в челото на статистиката за най-щастливите хора в света.



**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.**



В ТЕНИСА-ТОЧКА ОТ СЕРВИС

ВЛАГОЛЮБИ-ВО ДЪРВО

МАКАРА С НАВИТ ЕЛ. ПРОВОДНИК

ТЕЧНА ПРИПРАВКА КЪМ АСТИЕ

РЕКА В ГЕРМАНИЯ

ДРУГО ИМЕ НА ДЪРВОТО ЧИНАР

НАША РОК ГРУПА

ШАНС, КЪСМЕТ

СИНЯ АНИЛИНОВА БОЯ

СЛАДКОВОД-НА РИБА

ДРЕВНО-ЕГИПЕТСКИ БОГ

ФИЛМ НА САЩ. РЕЖ. ГАРИ РОС

ЕДИН ОТ ТРИ-ТЕ ЛИТЕРА-ТУРНИ РОДА

ПОЛУСЪП-ОЦЕНЕН КАМЪК ПАРВЕНО

ЗАТВОРЕНА КРИВА ЛИНИЯ

ОСНОВНА СЪСТАВКА НА ХРОМО-ЗОМИТЕ

ЧАСТИ НА САМОЛЕТ

ВНЕЗАПНО НАПАДЕНИЕ

ПРОСТОР, ШИРОТА

ГРАД В ГЪРЦИЯ

РОДНОТО МЯСТО НА КОМПОЗИТОРА

МОНОЮШКО

ПРЕИЗПОДНЯ, ПЪКЪЛ

ОТВОР ВЪВ ВОЕННИ МАШИНИ

ЗА СТРЕЛБА

ГРАД В АЛЖИР

МОДЕЛ НА „ФОРД“

ПРЕЗИДЕНТ НА ФИФА

1873-1956

РЕКА В ШВЕЙЦАРИЯ

ЦИФРОВ ЗНАК

ДЪРЖАВА В АФРИКА

МУЗИКАЛНА НОТА

КАМЕНАРСКИ ВЗРИВ

УЧЕНИК ВЪВ ВУЗ

ИТАЛИАНСКИ КОМПОЗИТОР НА ФИЛМОВА МУЗИКА

РЕКА В СЛОВАКИЯ

ДЪРЖАВА В АЗИЯ

ПОП ПЕВИЦА И АКТРИСА ОТ САЩ

„В КЛОПКА“

ИЗТОЧНА ВЛАДЕТЕЛСКА ТИТЛА

НЕОЛЮЩЕН ОРИЗ

СТОЛИЦАТА НА ТИБЕТ

КОЛИЧЕСТВО-ТО УЛОВЕНА РИБА

ХИМИЧЕН ЕЛЕМЕНТ, ОТРОВЕН ГАЗ

НАША ПОПФOLK ПЕВИЦА

ЛЕТНИ ИЗПАРЕНИЯ

СГОВОР, РАЗ-БИРАТЕЛСТВО

ТЕЧНОСТ ЗА ПИСАНЕ

НАСЕКОМОЯД-НО РАСТЕНИЕ

CV

ВИСОК ОБЩЕСТВЕН ЧИН

РЕШЕТКА ЗА ПЕЧЕНЕ

ВИД ДРЕБНА ВЪРБА

ИЗВЕСТИЕ, СЪОБЩЕНИЕ

КОЗЯ ВЪРБА

ИНДОНЕЗИЙ-СКИ ОСТРОВ

ЧИСЛО С ЧИСЛИТЕЛ И ЗНАМЕНАТЕЛ

АЗИАТСКА СПИРТНА НАПИТКА

МУЗИКАЛНА НОТА

СТОЛИЦАТА НА ЙЕМЕН

УКОР

ПРЕЛЕТНА ПОЙНА ПТИЦА

БИВШ НИГЕРИЙСКИ ФУТБОЛИСТ, НАЦИОНАЛ

РОД ТРОПИЧЕСКИ ПАЛМИ

ДЕПАРТАМЕНТ ВЪВ ФРАНЦИЯ

ПИСАТЕЛ ОТ САЩ

1902-1968

„НА ИЗТОК ОТ РАЯ“

ЮЖЕН ПЛОД

МАРКА ИЗТОЧНО-ГЕРМАНСКИ КАМИОНИ

ЧАСТ ОТ КАРУЦА

ВОЙНИК, КОЙТО ДАВА ДНЕВЕН НАРЯД

СПОРТНА ЛОДКА

СТРОИТЕЛЕН МАТЕРИАЛ, КИРЕЧ

ЧАСТ ОТ ЛИЦЕТО

СВОД, ДЪГА

АНГЛИЙСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

ЩАТ В САЩ

ХАРАКТЕР, ТЕМПЕРАМЕНТ

РУСКИ ГЕОЛОГ

1806-1896

АМЕРИКАН-СКА АКТРИСА

„СТРИПТИЗ“

ГРАД В СЕВЕРНА ИРЛАНДИЯ

ГРАД В ГЕРМАНИЯ

ВИД ДРЕБНА ВЪРБА

ИЗВЕСТИЕ, СЪОБЩЕНИЕ

КОЗЯ ВЪРБА

ИНДОНЕЗИЙ-СКИ ОСТРОВ

ЧИСЛО С ЧИСЛИТЕЛ И ЗНАМЕНАТЕЛ

АЗИАТСКА СПИРТНА НАПИТКА

МУЗИКАЛНА НОТА

СТОЛИЦАТА НА ЙЕМЕН

УКОР

ПРЕЛЕТНА ПОЙНА ПТИЦА

БИВШ НИГЕРИЙСКИ ФУТБОЛИСТ, НАЦИОНАЛ

РОД ТРОПИЧЕСКИ ПАЛМИ

ДЕПАРТАМЕНТ ВЪВ ФРАНЦИЯ

ПИСАТЕЛ ОТ САЩ

1902-1968

„НА ИЗТОК ОТ РАЯ“

ЮЖЕН ПЛОД

МАРКА ИЗТОЧНО-ГЕРМАНСКИ КАМИОНИ


ЧАСТ ОТ КАРУЦА

ВОЙНИК, КОЙТО ДАВА ДНЕВЕН НАРЯД

СПОРТНА ЛОДКА

Бонартос®

1178 mg филмирани таблетки    ГЛИКОЗАМИН




1178 mg филмирани таблетки    ГЛИКОЗАМИН

30 филмирани таблетки

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

• Съдържа глюкозамин от естествен произход



Иконтинентален дистрибутор за България: Екофарм ЕООД, Бул. Черни Върба 14, Бл. 3, 1402 София, България

К-223221, 10.2015

К-223221, 10.2015

РЕЧНИК: АЛОР, АБИХ, АНАБА, ЕКОКУ, КАНОНИР, ЛХАСА

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 15:

**ВОДОРАВНО:** „Омо“. Фар. „На всеки километър“. Ото (Кристин). „Киево“. Тревира. Ангел. Сонар. Кааза. „Елака“. Но. Тенисын (Алфред). Алабак. Клон. Дар. Кър. Ролери. Ад. Масив. Станок. Жал. Инат. Молибден. Спас. Раб. Нона. Ла. Киси (Кен). Псе. Нок. Ликон. Ке (Матико). Украшение. „Народен“. Андора. Предмет. Треба. Ану. Гето. Имена. Нал. Комита. Канцлер. Кюспе.

**ОТВЕСНО:** Да. Арк. Дакота Джонсън. Винер (Юлия). Алое. Дам. АСЕАН. Млин. „Уони“. Еврика. Банкрут. Око. Съсед. Ора (Рита). Ми. Къри. Елка. Октан. Вана. Шпек. ИРА. „Херта“. Жлеза. Неон. Овал. Рид. Ями. Емил („Емил от Лъонеберя“). Еребус. Сол. Еме (Анук). „Атала“. Топ. „Интер“. Акра. „Айка“. Фрак. Онис. Ортак. Наклон. „Кнор“. Рог. Лекарите. Денс. Тенор. Тас кебап. Колония. Биенале.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ

ДНЕС

Главен редактор

Петър Галев

Отговорен редактор

Светла Фотева

s.foteva@health.bg

Редактори

Галина Спасова

Илияна Ангелова

Лиляна Филипова

Репортери

Милен Кирилов

Мирослава Кирилова

Наблюдатели

Акад. Григор Велев

Румен Леонидов

Графична концепция

РЕМЕ-син

Предпечат:

Веселка Александрова,

Росица Иванова

Коректор

Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Издава Хелт ЕООД

Адрес на редакцията:

София 1574,

бул. „Шипченски проход“ 65

тел. 02/43 97 300

Реклама:

ХЕЛТ МЕДИЯ

София,

тел.: 0889/499 462,

zh.tinkova@health.bg

Печат:

Алианс Медиапринт АД,

Адрес:

София, ж.к. „Дружба 1“, ул. „Илия Бешков“ №3



- 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 02.05.2017  
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  
магнезий  
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
- Омекоотява 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.



Фино точените кори са привилегия на Източното Средиземноморие и Балканите. В кулинарния свят са известни като фило („лист“ от гръцки) и могат да се използват цели, по няколко или на парченца – в зависимост от рецептата, която ще правим.

Най-прочутата рецепта с фините тестени листове, за която има свидетелства още от XIII век, е баклавата. Тя е заслуга на готвачите в двореца Топкапъ, където се сервирани десетки изкусителни ястия. Купешките кори са нескъп начин да приготвим бързо угощение за неочаквани гости, а днес ще се спрем на солени варианти с тях.

Готовите фини кори могат да бъдат нареждани една върху друга, сгъвани и навивани с различни пълнки. Когато видите с какво разполагате, изберете суха съставка (като кубчета шунка или гъби например) и по-влажна (като извара и яйца), за да получите кремообразна консистенция на пълнежа. Вкуса балансирайте с типичните за продукта подправки: празът например обича сол и черен пипер, гъбите и зеленият фасул обичат копър и чесън, яйцата стават вкусни със самардала. Печивата с кори са много икономични, затова не забърквайте големи количества за пълнежа – ще се чудите после какво да го правите. Няколко останали кори обаче винаги ще намерите как да използвате. Ето една ефективна идея:

### Солени кошнички

За 8-12 кошнички ви трябва 3-4 фини точени кори. Намажете ги леко с разтопено масло и ги наредете една върху друга на плота или върху дъска. Пригответе 1 или 2 форми за мъфини (по 12 или 6 бр.) или 8 алуминиеви формички за крем карамел (ако ще правите по-големи).

С остър нож срежете напластените кори, като предварително премежете еднакви разстояния за 8 или 12 броя. Мерете и режете, за да станат най-близки до квадратната форма. След това от всяко

# Вариации с кори



кубче внимателно отделете и обърнете малките парчета кора на 45 градуса всяко. Така ще се получат по-красиви кошнички. По принцип **по-големите са подходящи да послужат като купичка за зелена салата** и репички и варено яйце за допълнение. За целта в тава обърнете формичките за крем карамел. Отгоре похлупете корите за 1 кошничка и печете десетина минути на 180 градуса или до златисто. Оставете да се охладят и непосредствено преди поднасянето напълнете, за да не станат клисави.

**По-малките могат да се опекаат, да се напълнят и отново да се запекаат до готовност.** По същия начин отделете внимателно всяка купичка от кори и ги разместете на 45 градуса. Оформете кошничка в гнездото за мъфини. Ако формата не е незалепаща, първо намажете с четчица с малко масло. Опечете кошничките. През това време извадете остатъците: задушени гъбки, зелен фасул, варен грах и морков, задушен праз и лук, кубчета шунка или печено месо. Настържете 50 г кашкавал на ситно. Разбийте две яйца на пяна с тел, които може да подправите със сол и черен пипер, накълцани зелени подправки (див лук, магданоз, кориандър), малко настъргано индийско орехче (или лъжичка горчица). Сортирайте в кошничките остатъците на вкус: гъбки, праз и грах; зелен фасул, морков и шунка; лук и месо. Притиснете пълнежа, който трябва да стига до половината на формичката. Залейте с яйцето (най-лесно е по 2-3 супени лъжици във всяка кошничка) и печете в предварително загрята фурна за двадесетина минути. Поръсете с настърган кашкавал и допечете до златисто. Поднесете със зелена салата.

**Готовите малки кошнички** могат да бъдат напълнени и със студена пълнка: късчета пушена риба и домати конкасе (отцедени дребни кубчета домати от пулпата, без ципата и семките, овкусени с малко сол, черен пипер и зехтин). Отгоре поръсете с капки лимонов сок и зехтин и украсете с накълцан див лук.

### Пролетни рулца

Наредете 2 фини кори една върху друга, като ги намажете леко с масло. Наредете на 6 еднакви парчета – по дължината на три, по ширината – на две. От един пакет от 500 г ще излезе количество за цяло парти – 35-40 броя рулца!

**Направете пълнката:** 1 глава лук на много ситно, запържен заедно с 2-3 скилидки чесън и настърган джинджирил (колкото орех); 1-3 варени картофа на кубчета; 1-2 пресни моркова, наря-

зани на фини пръчици; 1-2 стръка селъри също на пръчици; 1-2 варени яйца на кубчета. Подправките: сол и черен пипер на вкус, по половин ч.л. смлян кимион и кориандър; лимонова кора и сокът от 1 лимон. Пресен кориандър за поръсване. Олио за пържене. Сладко-лют сос в купички за потапяне.

Загрейте широк дълбок тиган. Преди да започнете пърженето, сипете олио – към 1 см, да се нагрее.

В малък тиган в 2-3 с.л. олио запържете лука и чесъна, както и кимиона и кориандъра. Ако обичате пикантно, добавете чили на люспи. Прибавете картофа, моркова, селърите и махнете от огъня. Разбъркайте. Опитайте на вкус и подправете със сол, черен пипер, лимоновата кора и лимоновия сок, както и пресния кориандър. Морковът и селърите не трябва да омекват, а да останат свежи и ал денте.



Върху всяко парче за рулце слагайте по пълна супена лъжица от пълнката и няколко кубчета яйце отгоре. Навийте веднъж, после загънете краищата и продължавайте да навивате, докато се получи стегнато рулце, от което пълнката не може да изпадне. Изпържете до златисто. Отцедете и поднесете със суса.

**Идея:** Може да поръсите пролетните рулца със сусам и да ги изпечете на умерена температура във фурната до златисто – за десетина минути само.

### Спаначена тарта

Изостаналите в хладилника 3-4 фини кори можете да оползотворите и с тази лесна и ефективна тарта, достатъчна за 4 предястия или 2 основни вечери.



1 кг пресен спанак, измит, попарен в подсолена гореща вода за 2-3 минути и отцеден. Ако ползвате замразен, размразете и отцедете. Разбъркайте спанака (трябва да е студен или поне не горещ, за да не сготви жълтъка) с 2 разбити яйца и всякакви трохи от сирене и настъргани малки остатъци от кашкавал. Подправете с 1 ч.л. джоджен (той много върви със спанак), четвърт прясно настъргано индийско орехче, сол и черен пипер на вкус. Добавете и 2-3 с.л. готварска сметана за разкош.

В кръгла тавичка (диаметър 20-22 см) разположете корите, предварително намазани помежду им с масло. От стърчащото отстрани изрежете така, че да остане кант от 5-6 см, който да обърнете и да загърнете тартата. Обрезките нарежете на лентички и смесете с пълнката.

Сипете спанака в средата и загърнете. Намажете ръба с масло или жълтък. Печете за 20-25 минути на 180 градуса или до златисто. Поднесете с айран или чаша червено вино.

Страницата подготви Бойка ВЕЛИНОВА

**ПРАКТИЧНИЯТ ИЗБОР**

цените са валидни  
от 25 април до 01 май 2017

**1.49**  
лв/кг

**Краставици**  
кг

**3.99**  
лв/кг

**31% НАМАЛЕНИЕ**

**Краве сирене "Булгарче"**  
кг

**2.99**  
лв/кг

**40% НАМАЛЕНИЕ**

**Замразено филе от пангасиус**  
кг

**1.95**  
лв/л

**Олио "Optima Linija"**  
1л, слънчогледово

**2.59**  
лв/кутия

**19% НАМАЛЕНИЕ**

**Вафли "Боровец"**  
550 г - 630 г, различни вкусове

**12.99**  
лв/бр

**32% НАМАЛЕНИЕ**

**Прах за пране "Savex" 2in1 Color**  
80 пранета

### ПРАКТИЧНИ СЪВЕТИ:

- Ако не използвате целия пакет кори, навийте ги и ги пхнете обратно в опаковката, като затворите добре края, за да не изсъхнат.
- В топло време разпънете леко навлажнена ленена кърпа и разположете върху нея корите. Най-лесно е да премествате първата пред себе си, да я намазвате леко с предварително разтопено масло и да слагате втората върху нея (това е принципът на правене на баклави и баницы). Работете бързо, за да не съхнат.
- Работете директно върху кухненския плот, но ако ще режете корите, подложете голяма дървена дъска.
- Печивата с фини кори могат да се слагат директно върху тава с незалепащо покритие или да се пекат върху промазана хартия, за да спестите миенето на тавичката.