



Какви ще са
последствията
от арбитража
за АЕЦ „Белене“

На стр. 4



Представяме ви
доц. д-р Юлиан
Рангачев, водещ
онко- УНГ хирург

На стр. 21

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 25 (198), 5 - 11 юли 2016 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно



Георги Станков,
психолог и краевед:

В младите хора има огромен потенциал

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Ремонтите на
магистралите -
къде и кога

На стр. 6

Съвременното
земеделие
включва
и иновативни
торове

На стр. 8

Брекзитът
притесни
студентите
ни в Англия

На стр. 9

Научете
правата си
при закъснения
или отмяна
на полети

На стр. 14

От този брой

Четете регионалните
приложения на вестника за



СОФИЯ



ПЛОВДИВ



ВАРНА



БУРГАС



СТАРА ЗАГОРА

На стр. 15 – 18

Търсете важни, полезни и интересни информации от своя град. „Животът днес“ ви помага да намерите на изгодна цена и фармацевтични продукти в аптеката най-близо до вас.



Влезте в социалната
мрежа за здраве



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 компании-

те предлагат. Актуалните намаления можете да намерите в посочените аптеки. За подробности влезте в модул ПРОМОЦИИ на социалната платформа за здраве (credoweb.bg/promo).

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

Чрез тази секция получавате възможност да избирате продукти на най-достъпни цени с опция за селекция по продукт, заболяване, град, аптека, производител. Там ще откриете пълна информация за продукта и действието му, както информация за най-близкото място, откъдето може да си го купите, или линк към онлайн магазина на аптеката, който да ви улесни в

покупката. Последвайки профила на дадена аптека, вие „се абонаирате“ за новите ѝ промоции. Така имате шанс да направите своя избор бързо и лесно.

В този брой -
предложенията на

ECOPHARM

На стр. 17

Дух и воля за победа в Олимпиадата на бизнес лидерите

- Над 500 служители на повече от 30 компании участваха в най-голямото корпоративно спортно събитие

В истински празник на активния начин на живот се превърна Олимпиадата на бизнес лидерите, която се състоя в Англо-американското училище в София. Над 500 служители и топмениджъри на повече от 30 водещи български и международни компании демонстрираха висок дух и воля за победа и на терена на спорта.

Олимпиадата – 13-о изда-

ние на утвърденото и очаквано събитие в календара на Българския форум на бизнес лидерите (БФБЛ), събра представители на успешни компании - членове и съмишленици на форума, представители на институциите, дипломати, спортисти за един ден на забавления и съревнования в непринудена атмосфера.

Гостите на спортния празник бяха приветствани от

Дончо Барбалов, заместник-кмет на София, и Джим Ъркхарт, директор на Англо-американското училище. Поздравителни адреси към участниците изпратиха премиерът Бойко Борисов и министърът на младежта и спорта Красен Кралев.

„За 13 години Олим-

пиадата на бизнес лидерите стана една от най-популярните инициативи на форума и изгради своя общност от приятели и партньори, които споделят нашите ценности – грижата за служителите и техните семейства, отборния дух, честната игра. Пожелавам ви изпълнен с положителни емо-

ции ден и нека най-добрите победят“, заяви при откриването председателят на БФБЛ Ираван Хира и обяви началото на състезанията в общо 15 дисциплини, сред които футбол, волейбол, баскетбол, тенис, тенис на маса, катерене, салса, шах, дартс, табла и други.



Помага на твоеето здраве!
Вече знаеш.

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.

Наг 420 чуждестранни журналисти ще се запознаят със страната ни



Повече от 420 представители на чужди медии ще посетят България в рамките на журналистическите турове, които подготвя Министерството на туризма. Вече е открита процедура за възлагане на обществена поръчка с предмет „Организиране и провеждане на тематични турове за представители на печатни и електронни медии и блогъри със специализирани туристически рубрики или предавания“. Туровете са общо 60 и ще включват представители на водещи медии от над 50 важни за страната ни пазари. Сред тях са Великобритания, Ирландия, Франция, Скандинавските държави, Русия, Украйна, Беларус, Молдова, Германия, Австрия, Чехия, Полша, Словакия, Словения, Унгария, Италия, Испания, Португалия, Румъния, Турция, Гърция, Албания, Босна и Херцеговина, Черна гора, Македония, Сърбия, Китай, Япония, Индия, Израел и др. Данните на официалната статистика показват, че за миналата година от всички тях в България са били над 6,5 млн. чуждестранни туристи.

Всеки от туровете е съобразен със спецификата на търсенето от съответния пазар, като ще бъде представено многообразието на страната ни. Сред водещите акценти в обиколките ще бъдат осемте културно-исторически дестинации, които Министерството на туризма разработи. Тематичните пътувания ще позволят на медиите да се запознаят с многобройните исторически и културни паметници по нашите земи, с българските архитектура, занаяти и обичаи, да посетят както големите ни морски и зимни курорти, така и малки населени места с развит еко- и селски туризъм.

Опитът на редица държави показва, че организирането на журналистически и експедиентски турове е сред най-ефективните форми на реклама.

В епицентъра на медиите

В сравнение с общата икономика на Евросъюза Британия е далеч по-либерална и жизнена, разчитаща на инстинктите, с които се е създала. Също като демокрацията им. Логично е да се задушава в свръхрегулираността на ЕС. В този смисъл, ако се запазят тенденциите, ЕС все повече ще пълзи на изток, където нуждаещите се от сигурност, помощи и протекция народи като българския ще бъдат най-ревностните му защитници. Модерните плашила „Русия“, „Ердоган“, бежанска вълна само ще засилват източната вкопченост в проекта ЕС и изнервят западните прагматици, които не искат да се „постъпва прибързано“.

Любен Дилов-син, „24 часа“

Ако Европа не се събуди - ще започнат все по-категоричните твърдения, че спящият всъщност е мъртъв. Моята Европа не е мъртва. Предполагам - вашата също. Това, което трябва да направим, е да се постареем да вдъхнем този живот в непосредственото бъдеще на ЕС. Защото във или извън ЕС, Англия ще си остане това, което е. Ние обаче ще станем жертва на същите варварски империи, които продължават да се стремят ние да бъдем извън Европа.

Огнян Минчев, Фейсбук

Бъдещето на Европа не е икономическа формула, нито само политическа договорка. Изгубването на смисъла, острият дефицит на бъдеще, меланхолията на Европа, приливът на имигрантска тъга или събуждащият се отново национализъм - това са предизвикателства, които искат промяна на стари ментални нагласи. Искат не просто нов разум, а ново, социално чувствително сърце. Трябва друга експертност и друга грамотност. И тук, както винаги, когато нещата станат безнадеждни, можем да кажем: да влезе литературата.

Георги Господинов, в. Der Standard

Евросъюзът след референдума във Великобритания

Какво трябва да направи ЕС? Европейските лидери трябва да се вслушват в това, което гражданите желаят. А те не са срещу Европа.

Мирът не е клише. И когато някой каже - за какво ни е ЕС, то трябва да бъде пратен по бойните полета на нашия континент.

Европа означава наистина мир и той не трябва да бъде рискуван заради едно или друго предизвикателство.

Андрей Ковачев, „Стандарт“

Аз нямам никакви съмнения, че дните на този съюз са преброени и дали с излизането на Великобритания или без, той така или иначе според мен е обречен. Аз не мисля, че това нещо има бъдеще. Това е един корпоративен съюз, който по никакъв начин не обслужва гражданите, които живеят в него, създаден на основата на едни фалшиви, подменени ценности, и това няма как да продължи в бъдеще. Дълбоката причина, истинската причина за създаването на този съюз е постепенното ликвидиране на националната държава, за да няма повече пречки, препятствия пред транснационалния капитал.

Страхил Ангелов, offnews.bg

Но вотът бе сигналната ракета за срива на привлекателността на европейското обединение. В този смисъл резултатът не е важен. Той беше между опита да се прозреше какво има отвъд ЕС и оставането в познатия, но противен съюз. След него напълно

реално изглеждат бъдещи референдуми NEXIT, DEXIT, SEXIT - съответно на Нидерландия, Дания и Швеция, последният звучи направо еротично. Това ще бъде пълният срив на една система, която не може да обедини и що-годе да изравни развитието на богатия и трудолюбив Европейски север и ленивия и беден Европейски юг.

Чавдар Цолов, banker.bg

Съюзът не върви към разпад. Съюзът ще се разпадне, ако той не се реформира. Под реформиране трябва да разбираме наистина тотално разграничаване от досегашния модел на абсолютно нарушаване на принципите на демокрацията, когато има превес и когато бюрократията, бюрократизмът превалира, това не е демокрация. В този смисъл, когато говорим за реформиране, говорим за промени на принципи или въвеждане на нови принципи, а те трябва да бъдат от рода на баланс, прагматизъм, справедливост, логика, взаимопомощ - това са принципи, които са много важни и които очевидно в този момент и до този момент не са спазени или са били нарушавани.

Иван Гайтанджиев, Радио „Фокус“

Изборът на Великобритания сега ще бъде усетен най-силно в периферията на Евросъюза, там, където е България. Когато на дневен ред е потушаването на ефектите на Brexit-a, фискалната хармонизация или европейско ико-

номическо правителство примерно, все по-малко хора ще се интересуват от дребните балкански проблеми. Спомнете си средата на 90-те, когато ЕС беше вторачен в собствената си интеграция и почти насила реши, че европейският идеал изисква разширение извън четирите вишеградски страни. Сега перспективата е обрната.

Редакционен коментар, „Капитал“

За да я има, Европа явно ще трябва да измисли ефективен „трети път“ между луксозното и преждевременно безценностно консуматорство и свръхценностното връщане към националното. Ако успее да помири „национално“ и „единно“, Евросъюзът има бъдеще. Дано случилото се в четвъртък послужи като сепване.

Първан Симеонов, clubz.bg

В сегашния си вид ЕС не е нужен никому освен на високоплатените си чиновници. За европейските граждани този Европейски съюз е по-скоро вреден! Натрапената форсирана и дори авантюристична интеграция в ЕС води към неговото разрушаване под натиска на собствената му нестабилност. Дълбоко реформиран, ЕС може и трябва да оцелее, но той ще има бъдеще само като гъвкаво доброволно обединение, главно в икономическата област, на самостоятелни национални държави, а не като монолитна европейска свръхдържава.

Проф. Иван Ангелов, epicenter.bg

ПОСОКИ

Родител ли е държавата



Петър ГАЛЕВ

Имаше ли Умник Гюро глава, или нямаше?

Това беше основният въпрос в една народна приказка, а загадката в крайна сметка се решава от жена му Гюровица, която заключава, че „за Великден си капа купува, та трябва да е имал глава“... Този сюжет се развива в приказното „имало едно време“. Но у нас все избива и с днешна дата. Как например ви звучи въпросът кой е виновен, че малко дете тежко пострада, защото е оставено само и е паднало в един от модерните паркове, предлагащи преодоляване на различни препятствия? Отново се наглеждахме и наслушахме на репортажи, анализи и дискусии, търсещи проблема в държавното устройство, в различни закони и общински наредби. А казусът е напълно елементарен, бих казал биологично ясен. За всеки невръстен индивид отговарят родителите или други пълнолетни хора, на които са поверени грижите за него. Иначе по веригата можем да обвиним всички, включително и сър Исаак Нютон заради формулирането на закона за гравитацията. Психологически е разбираемо желанието, когато стане инцидент, човек да търси вината навсякъде, но не и в себе си. На нашите географски ширини този инстинкт е особено развит - „къде е държавата“ и „не сме държава“.

А истинският въпрос е къде са родителите. При това не само да опазят малките физически. Понеприятното е, че мнозина искат да прехвърлят всичките си изконни отговорности към децата върху яслата, детската градина, училището, забавачката, гледачката, улицата. После се питае откъде се взимат толкова хора с проблемно поведение, без морални устои и духовни нужди. Най-вероятно родителите им са пили кафе в кварталното заведение и са разчитали добрата случайност да ги замества.

СТОП КАДЪР



На 1 юли бургазлии и гости на града осъмнаха на брега с „Джулай морнинг“



Снимки Таня ЕМАНУИЛОВА

Какви ще са последиците от арбитража за АЕЦ „Белене“



Проф. Атанас Тасев,
енергиен експерт

Без геополитическа намеса ще се справим със ситуацията

Когато в икономиката сте поставени пред един проблем, има два сценария – първият да максимализирате печалбата, вторият да минимизирате загубите. Ние сме във втория вариант. И като че ли досега успешно се справяме дотолкова, доколкото самото решение на Арбитражния съд е благоприятно за нас предвид очакваните числа. Освен това става въпрос за готов реактор и неговата пазарна цена в момента е двойно по-голяма, отколкото ние сме заплатили. И наистина тази потенциална възможност, да се продадат реакторите на други

държави, съществува. Но разговорите трябва да се водят много внимателно, проекти вече предвиждат новите поколения реактори 266, които не се различават съществено, те са еволюционни. Но има психологическа нагласа да се ползват нови реактори. Не бива да забравяме, че Русия също строи и при определени условия тези реактори могат да бъдат предоставени. Или дори още по-интересният вариант е да се сложат на мястото на 3-ти и 4-ти блок на АЕЦ „Козлодуй“ новите 500-мегаватови реактори в някаква компенсаторна схема. Искам да

обърна внимание, че говорителят и ръководителят на "Росатом" Кириенко заяви, че пазарната цена е двойно по-голяма. Значи очевидно ще трябва да търсим някакъв компромис между цената, която ние плащаме, и пазарната цена. В никакъв случай не по-ниска от цената, на която ние получаваме това оборудване. Проблемите на енергетиката възникнаха тогава, когато политиките се вторачиха в нея. Надявам се този път да няма толкова геополитическа намеса, тогава всичко ще застане на местата си както си трябва.



Христо Казанджиев,
Български енергиен форум

НЕК ще трябва да плати огромна сума на руската компания

Поради неразумни ангажменти България трябва да плаща значителна сума след решението на арбитража за АЕЦ „Белене“ и това ще се отрази на финансовото състояние на НЕК. Това е замразен актив, веднъж вече подобен сценарий се осъществи, знаете, преди време оборудването на АЕЦ „Белене“ беше платено на суми от над 1 милиард. След това то се продаде за буквално жълти стотинки. Сега отново се лансира вариантът оборудването да бъде продано. Но някои от мненията са, че такава продажба на реакторите би се осъществила много

трудно и цената би била много по-ниска. България ще понесе последствията от тази неразумна политика, лошото е, че не се търси отговорност от онези, които доведоха до днешната ситуация. Последиците за НЕК ще бъдат, че компанията ще формира един допълнителен дълг, допълнително задължение. Това е големият проблем. НЕК трябва да плати тази сума на руската компания, ще получи оборудване, ще го позиционира някъде, ще се търси възможност да го реализира. Но не трябва да се забравя, че всеки един атомен реактор е специфичен за точно

определен проект. Така че, когато се говори за реализиране на оборудването, трябва да се знае, че продажбата няма да е лесна. Затова казвам, че НЕК ще генерира много сериозни пасиви и на фона на тази задлъжнялост, която ще се формира в бъдеще от неразумните цени на електроенергията, нещата стават много комплицирани. А цената на тока трябва да се вдигне със или без проблемите с АЕЦ „Белене“. Това, че не се прави, е отделен въпрос. Една такава неразумна ценова политика води до значителни загуби за електрическата компания.



Мартин Димитров,
зам.-председател на
Комисията по енергетика в НС

Хората, забъркали тази каша, да понесат отговорността си

Хората трябва да знаят, че в момента България използва около 50 процента от производствените мощности за електроенергия, т.е. половината от пълния капацитет. И ако сега имаме АЕЦ „Белене“, електроенергията от нея нямаше да има за какво да бъде използвана – нито за вътрешния пазар, нито за износ. Оказа се, че всички, които искаха нова атомна централа, лобираха за нея, казваха ни как България ще остане на тъмно, грешат. А отделен е въпросът, че според мен тази грешка беше умишлена, защото и тези, които лобираха, бяха наясно, че нова атомна централа на България не е нужна. Как

може, без да имаш окончателен договор, без да имаш договорена цена, без да имаш одобрен проект и без да имаш осигурено финансиране, да поръчаш два атомни реактора?! Затова хората, които забъркаха тази каша, трябва да понесат отговорност. Има няколко доклада на Държавната финансова инспекция, които бяха представени пред временната комисия в 41-вото Народно събрание и които показваха конкретни нарушения, свързани с проекта „Белене“. Такъв доклад е даден на прокуратурата и на мен ми се иска да разбера какво е движението по него, каква отговорност е потърсена. Следващият въпрос е

свързан с плащанията, които ние трябва да направим след арбитражното решение. Трябва да се осигури продажбата на поръчаното оборудване, но това ще компенсира частично загубите. Има пазари за подобни реактори. Що се отнася до цената на тока, в момента оперативният резултат на НЕК показва, че от състояние на тежка загуба компанията в момента е на минимална печалба. По тази причина има основание цената на тока да бъде запазена и да не се увеличава. Засега НЕК е стабилизирано финансово.

ТЪРСИ СЕ

ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ
БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО

Решението е участие в стажантски програми

Светлозар ПЕТРОВ,
управител на „Джоб Тайгър“,
съорганизатор на ежегодните
форуми
за студентски стаж
и кариера

Висшето образование по идея е консервативно и това не е само тенденция в България, а и на много места по света. То винаги ще има „догонваща“ функция спрямо бизнеса. Ще ви дам пример. Ако решим да променим една бакалавърска програма, писането на промените ще отнеме година-година и половина. Следва промотиране на програмата, записване на първите студенти и едва след още четири години могат да се видят резултатите. Тоест всяка промяна в бакалавърска степен отнема минимум 6 години, при магистърската е три години.

Смисълът на висшето образование е да научи младите хора на две неща. Едното е научният подход въобще – да получат много хубава, широка база в професията им, и другото е оттам нататък да надграждат натрупаните знания и умения. Решението за създаване на тясна връзка между бизнеса и студентите е участието в стажантски програми. Дните на кариерата са доста функционални. Организирано се в различни градове в България и в тях участват водещи български и международни компании, предлагащи свободни стажантски и работни позиции в различни бизнес сектори.

35 000 младежи през миналата година са започнали работа с участие в стажантски програми.

В Съединените щати именно стажът е най-сигурният тест за студентите, защото много от тях, преминавайки през него, осъзнават, че не са за тази работа, и сменят специалността. Или напротив – нахвърсват се още повече да станат професионалисти в дадената сфера.

Между 40 и 60% от стажантите в България остават в компанията. Всяка година остават



създават свои кариерни центрове. Организиране и обучение на кариерни специалисти и експерти по консултиране. Важно е да се отбележи, че първото кариерно ориентиране трябва да се случи още в средното образование.

Младите хора се нуждаят от практичен съвет и пример за реализация в дадена сфера, така че да могат да се профили-



рат още в по-ранна възраст.

Искам да уточня нещо важно. В момента в България има липса на висококвалифицирани специалисти, а не на високообразовани. Има много средни специалисти, които достигат висока квалификация, но липсват на пазара на труда. Примерно фрезисти, заварчици, асансьорни техници и т.н. Опитите с дуалното образование целят да решат този проблем. Тепърва ще се види дали това е добро решение за България.

Ако разгледате структурата на младежката безработица, ще видите, че тя се формира основно от хора с ниско образование.

Процентът на хората с висше образование без препитание е много нисък – под 5%.

Друг е въпросът, че доста завършили студенти започват работа в съвсем различна сфера от образованието си и не работят по специалността. Според мен това е въпрос на

личен избор. В крайна сметка всеки е свободен да избира дали да отиде на място, където ще получава повече пари сега, но няма перспектива за развитие, или ще започне работа по специалността, вероятно на доста по-ниско заплащане заради липсата на умения и опит, но лека-полека трудът му през годините ще започне да се оценява повече. Изключение правят някои икономически бедни региони в страната. В десетки малки населени места работят едновременно предприятия, които, ако затворят, всички остават без работа. В такива случаи се търсят кадри в зависимост от това каква индустрия се развива в съответния регион. Тогава идва проблемът с трудовата миграция.

В Пловдив например, който се превръща във водещ индустриален център, има страшен глад за кадри.

Според мен в България няма как да действа системата за обвързване на образованието в дадени специалности с трудови договори в конкретни компании при завършването, каквато практика има на Запад. Истината е, че в повечето случаи самите студенти не искат да се обвързват с такъв договор.

Аз познавам много компании, които предлагат работни позиции по този начин: по време на следването студентите имат стаж в дадена компания, получават щедри стипендии и имат гаранция, че при завършването ще бъдат назначени в тази компания. Истината е, че студентите им отказват, оставяйки си вратичка да заминат в чужбина, защото според тях са много далечни подобни планове.

Студентите

Светослав Борисов, НБУ, „Информатика“

Преди НБУ бях в Технически университет. Там не останах много доволен от начина на преподаване – системата беше стара, преподавателите не обръщат много индивидуално внимание на студентите и не ни помагаша особено, или поне беше така, докато аз бях там. Сега нещата може да са се променили. В НБУ обаче всичко беше тотално различно и като цяло за парите, които давах, получавах много. И в двата университета трябваше да карам стаж, но само НБУ ми предложи стажантски места, от които можех да избирам, а ако не си харесах нищо, бях напълно свободен сам да си намеря позиция в някоя фирма. И в момента все повече фирми от бранша пускат стажове, което е много добро решение и за двете страни – младите хора получават опит, а фирмите могат да изберат най-добрия студент и впоследствие да му предложат работа. В IT сектора забелязвам, че все по-важно е какво можеш да правиш, отколкото къде си учил, с какви оценки и т.н. Когато отидеш на интервю, те слагат на един компютър, питат те дали можеш да правиш това и това. Ако можеш и го вършиш без много усилия, има голяма възможност да те наемат, дори и да не си учил „Информатика“.



Савина Паунова, СУ, „Фармация“



работа или стаж, смятам да разчитам не само на лични връзки, но и ще се обърна към преподавателите си.

Според мен проблемът във връзката университет – кариера идва от там, че работодателите искат квалифицирани кадри с поне две години стаж, но да не са завършили преди много време. Така мисля, че не се позволява на младите да се изиявят и да развият успешна кариера веднага щом се дипломират. По моята специалност е много важна практическата подготовка. В университета според мен ни обучават доста добре. По всеки предмет, който изучаваме, задължително имаме и упражнения. Като цяло университетът много ни подкрепя и ни поощрява да развиваме потенциала си, дали ще е като работа в аптека или в някоя фармацевтична компания, никога не са ни спирали. Даже когато започна да си търся

Лятото и отпуските започнаха, но с тях по традиция започват и големите ремонти по пътищата на страната, а и на улиците в градовете. Този сезон почти по всички магистрали ще има по-големи или по-малки участъци, на които движението ще бъде отбито заради ремонтни дейности, някои от които са наложителни.

По-голямата част от стеснените участъци ще са по магистрала „Хемус“. Миналия понеделник започна ремонт на тунел „Витиня“, а движението се пренасочва в тръбата в посока към София. Има и алтернативен маршрут по старото шосе - от пътен възел „Витинска река“ до полицейската патрулка след тунела по пътя към Варна. Пътят е изкърпен и е готов да поеме трафик. „Витиня“ е най-дългият тунел в България и ще се ремонтира до декември.

От средата на юли до есента ще се ремонтира и тунелът „Ечемишка“.

Продължава и обновяването на виадукта „Елешница“. Миналата година на това място бе основно ремонтирано едното платно, на което бетонът бе започнал вече да поддава. Тази година се ремонтира и другото и движението се пренася само

Кои пътища ще се ремонтират през лятото

● Повечето участъци със затруднено движение ще са в Северна България и по магистрала „Хемус“



в едното платно. Същото е положението и по още два виадукта – между тунелите „Топли дол“ и „Ечемишка“. С това на практика в първата част от магистрала „Хемус“ на излизане от София движението ще е затруднено, както беше и миналото лято. Затова съветът е пътуващите в посока Варна да ползват

подбалканския път или „Тракия“, като могат да излязат в Северна България през Ришкия проход и оттам през Шумен да стигнат до Варна.

По „Тракия“ също има ремонтни дейности, но по-малко. В първите дни на юли например трябва да бъде завършен мостът над река Стряма, а една седмица след

това – и мостът преди Вакарел. Ремонтът на тунела при Железница вече е завършен.

От първокласните пътища повечето ремонти също са в Северна България, за чието обновяване наскоро правителството отпусна допълнително 100 млн. лв. Например шосето от Видин и Димово

до Ружинци, което води до Дунав мост 2. В тези шейсетина километра ще се полага вторият пласт асфалт и движението ще бъде отбито през околните села.

Ще се обновява и четири-лентовият обход на Враца. Малко по-късно през лятото ще започне и обновяването на пътя до Берковица през прохода „Петрохан“, както и пътят от Враца до пещерата „Леденика“. Ще се ремонтират отсечки в областите Габрово, Плевен, Враца, Разград, Силистра, Варна и Добрич. Сред тях са връзките Плевен-Ловеч и Варна-Добрич-Кардам.

Пътуващите през лятото трябва да внимават и защото отпадна забраната за движение на тирове в три последователни дни с температура над 35 градуса. Това стана по настояване на превозвачите, а мотивът държавата да го разреши е, че по магистрали и първокласните пътища вече се полага полимермодифициран битум, който издържа на високи температури. Само че това не важи навсякъде.

Остава забраната за движение на тирове от 17 до 20 ч. и в неделя от 14 до 20 ч. Тя ще е в сила, докато пътна полиция определи критичните зони по магистрали и първи клас пътища, на които има концентрация на пътнотранспортни произшествия. Когато това стане, общата забрана за почивните дни ще отпадне, но ще важи за тези критични участъци.

Въвеждат наказания за фалшиви биопродукти



С промяна в наредба България наскоро е затегнала контрола за измамни практики с биопродукти. Това съобщи преди дни зам.-министърът на земеделието Цветан Димитров. Повишеният контрол е станал по настояване на Европейската комисия.

Проблемът е там, че досега в тази сфера изобщо не са били предвиждани санкции, а биопроизводството в страната непрекъснато нараства и тези продукти стават все по-масови. Към края на 2014 г. в България са били регистрирани 4092 биологични производители и търговци, а

през 2015 г. операторите в системата вече са 4800. Тяхната продукция далеч не е само за износ и все повече биопродукти се продават и на вътрешния пазар.

Наредбата вече позволява при съмнение за нарушение правилата временно да бъде отнет сертификатът за биопроизводство на съот-

● 100 чиновници на агроведомството вече следят за спазване на правилата

ветния фермер. Това обаче няма да става произволно – към наредбата е приложен списък с действия в случай на нарушение. Те включват предписване на мерки, налагане на забрана за пускане на определена партида на пазара като биологична, временно или пълно отнемане на сертификата на производителя.

От своя страна се увеличава и капацитетът за проверки. Ако до миналата година биоземеделието е било контролирано едва от шестима служители на агроминистерството, сега вече те са близо 100 във всички областни дирекции „Земеделие“. „Разчитаме тези хора не да ловят производителите като престъпници, а да има превенция, да правят проверки и да дават консултации на място“, обясни Цветан Димитров.

Друг проблем идва от това, че в масовото съзнание у нас трудно се прави разлика между биопродукт и фермерски стоки. През послед-

ните години все по-често се говори за откриване на временни или постоянни фермерски пазари, на които производители от региона сами да предлагат стоката си. Биопродуктите, които също редовно се предлагат на такива места, са нещо съвсем друго. За да се отгледа биорастение например, фермерът трябва поне 5 години да не е използвал пестициди или изкуствени торове на съответната площ, самата тя да е сертифицирана, растенията – също. Още по-сложно става с животновъдните произведения – месо, месни и млечни продукти. Животните, от които са добити те, трябва да са се хранили само с фураж, в чието производство не са използвани никакви химикали или лекарства. На опаковката на биопродукта задължително трябва да е нанесен номерът на сертификата и европейският отличителен знак – продълговат лист на зелен фон, като краищата на листото са очертани от звезди.

Много производители обаче се изхитряват да наричат различни свои продукти „еко“, „био“, „зелени“ или „organic“ и т. н., без обаче да поставят съответния отличителен знак. Други пък произвеждат само определени партиди по правилата, колкото да получат сертификата, но след това торят растенията, за да увеличат добивите, което превръща продуктите им в обикновени, а не „био“. При липсата на редовни последващи проверки досега това е било напълно възможно.

Фермерските пазари са съвсем друго нещо. При тях задължително условие е продуктът да е произведен в района, и то от регистриран производител, а не от всеки. Друго важно условие е продуктът да е сезонен, а не примерно да се продават домати през зимата.

Вярвам в силата на малките самоорганизирани общности

● С Георги Станков разговаря
Галина Спасова

Георги Станков е психолог и психотерапевт. Занимавал се е с профилиране и оценка на риска на правонарушители, работил е в системата на училищното образование, участвал е в инициативи за неформалното образование и в проекти на НПО. Преди две години създава онлайн предаването "Най-добрите хора, каузи и идеи" в YouTube. Девета година поддържа първия краеведски блог в България - за крумовградското село Черничево, откъдето е родът на баща му, а чрез фейсбук групата изгражда мрежа от съмишленици в усилията за запазване на материалната и духовната култура на селото. От години го занимава темата за т.нар. идентичностен капитал - допирната точка между психологията на развитието и социалната психология:

Това е начинът, по който човек инвестира в това, което иска да бъде. Според психологията идентичността се изгражда в юношеството, но всъщност в живота има цикличност и периоди на преоценка на постигнатото. Така темата за идентичността се повтаря под различни форми. В моята работа съм срещал неведнъж хора, които не са следвали своите младежки мечти и не са опитали поне да ги трансформират в постижима форма. Голяма част от невротите се дължат именно на това, нерешеността на нашия идентичностен въпрос – кои сме, какъв е смисълът на това, за което живеем... Ще напомня за известния от 60-те години „Станфордски експеримент“ на Филип Зимбардо, който затваря в мазе доброволци студенти – едните в ролята на надзиратели, другите на затворници. Затворниците се вживяват в ролята си и се опитват да sabotират надзирателите, те пък до такава степен употребяват властта си, че започват да проявяват насилие над затворниците. Експериментът показва, че дори много интелигентни хора, разполагайки с власт, могат да злоупотребяват с нея. Това доказва, че в различни кризисни ситуации хората лесно могат да загубят своите ценностни ориентири. Идентичностният капитал се отнася до това как да влагаме време и усилия, за да постигнем желаното от нас в дългосрочна перспектива.

- Как се свързва индивидуалният процес с общностния?

- Общото е в осъзнатото действие. Колкото повече индивиди стават осъзнати за смисъла и целите на своя живот, колкото по-ясно изградени ценностни системи имат, толкова повече нараства критичната маса от хора, склонни да гледат на обществените процеси не от гледна точка на всекидневните битийни измерения. Протестите преди три години бяха проява на хора, отиващи отвъд личното си измерение на живот. Колкото повече осъзнати на личностно ниво има, толкова повече ще се подобрява цялата среда, в която живеем. Развитието на индивида и общността може да се съотнесе към развитието на нацията. А политиките мислят в краткосрочен хоризонт, в рамките на мандата, защото искат да го спечелат.

- Тази болест е световна и ефикасните решения липсват.

- Стигнах до нещо, базирано на моя не чак толкова дълъг опит: вярвам в силата на малки, самоорганизирани общности, които свободно и самоинициативно се опитват да постигат малки промени. Но го правят винаги с убеждението, че тези малки промени са част от много по-голям и дълъг процес. Това може да доведе до промяна на социално ниво.

- Не ни е присъщо да ценим малките постижения, може би защото са дело на обикновени хора.

Протестите преди три години бяха проява на хора, отиващи отвъд личното си измерение на живот

- Точно така е. Не можем да претендираме, че ще решаваме големите проблеми, ако не можем да тръгнем от малките. Освен това трябва да възприемаме постигането на малки промени като брънки от много по-голям процес. Общностната психология е друго направление, което много ме интересува, може би заради собствения ми опит. Тя говори за овластяване, тя борави с понятия, свързани пряко с гражданското общество. Ефектът е, че накрая хората вярват много повече в своята способност да управляват живота си.

- Пречките за самоорганизиране изпъкват точно на общностно ниво, нали?

- Моят опит с конкретна общност показва, че хората не са свикнали да работят в екип, не умеят да се съберат и изслушат. Като преодоляват първоначалните противоречия и сблъсък на мнения и като надмогнат своя нарцисизъм („Той ли ще ми казва на мен!“), могат да бъдат градивни. Говори се, че сме индивидуалисти. Всъщност ние сме много колективистично общество – държим на нашите си малки групи, роднински най-често. Тясно ограничени сме в рамките на дома, оградата на собствеността. Има положителни примери в историята, които са обнадеждаващи - през Възраждането училищата и читалищата са строени на доброволен принцип от местните общности. Но в един момент избуява негативната тенденция и хората не са способни да се разберат заедно какво искат да



направят и как. Поколенията, живели в първите 70 години след Освобождението, са имали вече изградена визия какво искат да стане в България и са изпитали удовлетворението от това да създават. Но проблемът е, че между тях и съвремените ни има дълъг период на комунистически режим, който е напълно антагонистичен на всяка идея за гражданско участие и самоуправление. Той напълно се противопоставя на идеята, че хората могат да се развиват и да надграждат отдолу нагоре. Дълги години българите са лишени от възможността да управляват живота си дори на микрониво. Пречат ни институциите, които сме създали, но те носят културата и духа на обществото ни. Българинът е адаптивен и се справя много добре навън. Но тук оперираме в непроменена среда. Едва сега, в т.нар. постпреход, се наблюдават примери на развитие.

- Кой и как ще „слепи“ разградената система от ценности?

- Идва ново поколение, което носи идеята за самоорганизиращите се общности. То вече започва да говори и мисли по друг начин. Доста се чува за недостатъците на тази генерация, но според мен те имат много заложби. Харесвам да се срещам и да работя с тях. Имат проблеми, включително, че са обременени да живеят в тази среда, която в много случаи е задушаваша. Но независимо от всичко в тези съвсем млади хора има огромен потенциал и съм убеден, че той ще даде добри плодове.

Важно качество на младите поколения е, че те не признават авторитети, трябва постоянно да се доказваш пред тях. Неслучайно Гугъл е най-предпочитаната компания в САЩ. Механизмът, по който работят там, е - все по-малко йерархия отгоре надолу, все повече хоризонтални връзки, все повече свобода. Хора от различни отдели могат да се срещат по някаква задача и да търсят решения без спуснати указания от висшия мениджърски екип. И днес става все по-ценно да се наемат хора, които са способни творчески да решават задачи, с максимална свобода в това, което правят.

- Какво представлява идеята „Най-добрите хора, каузи и идеи“?

- Това е предаване за хора с каузи, които споделят своите замисли или осъществени идеи. Излъчвам го на живо чрез Google hangouts и остава в YouTube. Като говорим за общност, ще

спомена едни от участниците в предаването: майсторите, които се занимават с гравирание и резбоване на хладно и огнестрелно оръжие. Това е сложно изкуство и затова малцина се захващат. Но тези, които са го избрали, вече две години през тази платформа всяка седмица си правят онлайн срещи за обмяна на идеи и опит. Много впечатляващо е – хора с много традиционен занаят използват новите технологии, за да си показват кой какво работи и да се учат един друг. Всеки път се събират по 7-8 души. Това е пример за самоорганизация, която повишава нивото им като професионалисти. Някои от произведенията им са в сериозни световни колекции. Те вече си правят и годишни събори в Сопот. Друг герой от видеопоредицата е Георги Пейков от Пловдив, който прави в своята работилница индивидуални триколки за деца с увреждания. Тук не се произвеждат фабрично, вносните са много скъпи. Георги понякога и дарява от тези триколки на домове за деца. Да не пропусна и Ива Попова, която, след като следва в София и Полша, се върна в родното село Бачево, за да развива местното читалище. Асен Асенов от фондация „Едно“, Надежда Савова от „Хлебни къщи“... много са!

- Как да опазваме психичното здраве на децата и избоща обръщаме ли внимание на това?

- Ние трябва да се грижим едновременно за интелектуалното развитие, за социалните умения, емоционалната интелигентност и физическата активност на децата. Винаги трябва да гледаме комплексно. Психичното здраве на детето е резултат от развитие във всяко едно от тези измерения. Детето има потребност от едновременно стимулиране на своите интелектуални способности, социални умения да общува и как да се интегрира в своята среда, умения да разбира емоциите на другите, както и своите собствени. И да не забравяме, че значимите възрастни са най-важният пример за децата. Психичното здраве на децата е преди всичко производно от нашето отношение към тях. Ако ние умеем да общуваме свободно, спокойно, без напрежение, без да им проектираме собствените си нагласи и виждания за живота около нас, те могат по-свободно да развиват заложбите си.

Мирослава КИРИЛОВА

Когато човек обича земята, инвестира в нея време, усилия, технологии и иновации, тя му се отплаща многократно. В това е убеден агрономът Йордан Кертиков. Едва на 30 години той е собственик на фирма Alfalfa LTD, която се занимава с внос на висококачествени израелски торове и микроелементи, ръководи няколко големи стопанства, консултира земеделски производители, внедрява софтуер за управление на селското стопанство.

Йордан Кертиков е член на Българо-израелската търговско-промишлена палата и споделя, че трудно можеш да развиваш бизнес в България, ако не вярваш в това, което правиш. „Хубавото е, че все повече земеделци осъзнават необходимостта от иновации не само при земеделската техника и инвентар, но и при облагораждащите почвата продукти, които пестят време и пари. На изключителен интерес се радват например патентованите израелски капсулирани торове с контролирано освобождаване между 2 и 16 месеца“, обясни пред в. „Животът днес“ Йордан Кертиков.

Интелигентните торове вече са част от съвременното земеделие



Въпросните торове постепенно обогатяват почвата с ценни вещества като азот, фосфор и калий. Технологиите са иновативни, защото това освобождаване става чрез реакцията на полимерната обвивка на тора с почвената температура. Това предоставя възможност на производителя да избере най-подходящия продукт с освобождаване от 2 до

16 месеца в зависимост от жизнения цикъл на растението и температурите, които преобладават в областта на културата, за да го прилага еднократно в началото на отглеждането. По този начин технологията минимизира разходите, а загубите са сведени до 3%.

Йордан Кертиков смята, че по-голямата част от българ-

ските производители са отворени към прилагане на нови и ефективни методи в земеделието. Пример за това е, че след пускането на капсулирания вид тор на пазара в България са продадени 80% от заготовката, предвидена за Европа. „Хубавото е, че тези „умни торове“ са природосъобразни, екологично чисти и са на същата цена като конвенционалните. Освен това с тях се редуцират до 50% азотните норми за торене на декар. Например, ако нормално едно стопанство тор един декар пшеница с 50 до 70 кг азотни торове, то необходимото количество при капсулирания вид тор е от 30 до 35 килограма“, обясни агрономът. Според него съчетанието от перфектен климат, плодородни почви и развиващо се, модерно земеделие може да направи България водещ регионален център в тази сфера.

Йордан Кертиков наблюдава, че през последните години все повече млади хора се интересуват от земеделие. „Това много ме радва, защото за тях земеделието не е просто поминък, а начин на живот.

Учат се в крак и винаги ги съветвам да са търпеливи – в селското стопанство след една добра година следват четири лоши“, обясни експертът.

Технологии като мобилни метеорологични станции, софтуер на стопанството, наблюдение с дроне и така нататък улесняват работата на земеделците. Така те не разчитат на случайността, за да развият и предпазят своята „фабрика под небето“. Йордан Кертиков смята, че иновациите не са запазена марка за големите производители. Специализираните хранителни вещества и продукти за растенията са на достъпни цени, така че всеки средностатистически собственик на земя може да си ги позволи. А инвестициите се връщат многократно.

„Модерното земеделие се нуждае от нови технологии, за да се развива и бъде ефективно. След като на пазара има толкова развит инвентар и механизация, защо не се опрем и на иновациите в торовете, които спестяват време и пари?“, пита риторично Йордан Кертиков.

Стратегия, труд и коректност са корените на успеха

Андрей Ценков е от хилядите млади българи, не само добре адаптирали се в емиграция, но и успешно развили бизнес инициативи. Все още обаче е сред малцината, престашили се да опитат как ще им потръгне и в България.

Андрей се връща към началото, когато преди 12 години отишъл на гости на сестра си в Регенсбург, Германия. Решил, че това е неговото място, а година по-късно вече предприема важната стъпка да се установи там. Записва математика и се издържа с работа в италиански ресторанти – първо в голям, после в по-малък, на който само след две години – през които научава езика, както и тъкостите в занаята – става собственик. Заведението в центъра на стария град потръгва бързо, отличната кухня привлича постоянна клиентела. След още четири години, събрал опит и самочувствие, Андрей отваря по-голяма пицария край Регенсбург, после трета. Казва, че засега занимаията с точните науки са замразени, защото в ресторантьорския бизнес успехът е немислим, ако не му посветиш цялото си време. От друга страна, там също е нужна прецизна стратегия, упорит труд и последователна, желязна коректност.

„Излизам сутрин в 7 и се прибирам в 10-11. Работя денонощно, и в събота и неделя. Ако се работи така, мисля, че и тук може да се успее“ – с тази убеденост за бродни дни, докато прекарва няколко дни по Великден със семейството си в България, Андрей намира подходящо и оборудвано заведение в София и го наема. „Това ми е стил – разбрах с опита, че трябва

да взимаш решенията на момента, защото после е късно, но трябва да се преценява рискът. И интуиция малко трябва. В ресторантьорския бизнес влизат много неподготвени хора, които мислят, че е важно да имат парите. Не става. Трябва задължително да познаваш този бизнес, за да можеш да подбереш сътрудници, персонал. По принцип навсякъде – и в Германия е така – големият проблем е да си намериш качествен персонал – хора, на които да вярваш, да не крадат, да са почтени в работата си. Необходими са поне 2-3 седмици обучение, за да знаят моите изисквания. Вече много години в моите заведения работим по един и същи начин, концепция – използваме едно и също тесто, определени продукти, внесени от Италия.“

Младият предприемач смята, че нещата тук са се променили към добро, корупцията и нелоялната конкуренция вече не са така неконтролируеми. Признава, че точно те са били причината изобщо да не планира бизнес начинание в родината. Сравнението с Германия е неминуемо – Андрей казва, че законово нещата не са много различни. Най-дразнецното е обаче, че за всичко ти трябва познат, „връзка“: „Може да не е корупция, но навсякъде в администрацията всичко става по-лесно, ако познаваш някого. В Германия това го няма. Всичко се корени в самите нас, защото така мисли мнозинството“. Дотук не се е сблъсквал с рекет, не е калкулирал перо „рушвет“. Надява се, че и като се разработи заведението, това няма да се случи.

Засега идея за постоянно връщане в България няма – защото цялото му семейство живее в Регенсбург. „Имам познати, които правят бизнес в България, но живеят в Германия. Такива, които да са



се върнали, още не познавам за съжаление. Надявам се скоро да ги има. Ако тук условията се подобрят, знам, че много млади хора, които живеят с носталгия, биха се върнали.“ Именно с носталгията Андрей си обяснява, че в българския гастроним, който отворил наскоро в Регенсбург, има голямо търсене не само на сирене, кори за баница, боза и вафли, на сол и захар, но дори и на бира родно производство – при цялото изобилие на евтино пиво в Германия: „Чак като заработи магазинът, открих колко много българи има в града“.

След повече от два месеца в България Андрей намира, че нещата не са толкова зле, колкото сме свикнали постоянно да ги представяме, повече се оплакваме – че се краде, че хората са намусени... „Краде се навсякъде, а и тук е по-спокойно. От две години насам в Регенсбург аз се страхувам да излизам сам в центъра на града след 22 часа. Мигрантите се движат на групи от по 10-15 души, само мъже между 25 и 40 години. Жени и деца не виждам. В околните села засега е по-спокойно.“ (ЖД)

Мила ХРИСТОФОРОВА

Резултатите от британския референдум за излизане от Европейския съюз притесниха доста родители, чиито деца учат на Острова. В момента в английски университети учат около 7000 български студенти, като над 90 на сто от тях следват с кредити, отпуснати от британското правителство. Тревогите са дали, ако страната действително излезе от ЕС, таксите на младите хора няма да скочат в пъти и да се изравнят с тези на останалите студенти, чиито държави не са част от Евросъюза. Както и дали британските власти ще продължат да отпускат кредити за образование в страната.

Консултантите за образование в чужбина твърдят, че към този момент българските студенти, учещи на Острова, нямат повод за тревоги. „Поне още две години таксите за студентите ни във Великобритания няма да нараснат, а и след това не се знае какво ще стане“, казва Бистра Илиева, президент на консултантска къща „Дарби“. По нейните думи още преди референдума

95 британски университета са заявили категорично, че няма да вдигнат цените за младежите от ЕС, защото всеки 20-и бакалавър и всеки десети магистър е от тези страни. „Българските студенти имат сключени договори за сумите, които ще плащат до последната си година на обучение, затова тези суми няма как да бъдат увеличени“, категорични са и консултантите от „Интеграл“. Те административат проекта „Световно образование“, през който минават 80 на сто от младежите, учещи на Острова. Според тях също в следващите две години българите, следващи там, ще запазят статута си и начина на финансиране, който им е обещан. Още повече че

в момента от подобни условия на финансиране се възползват и младежи от Швейцария, която не е член на ЕС, а само на Европейската асоциация за свободна търговия (ЕАСТ). Според „Интеграл“ студентите от всички страни в Европейската икономическа зона ще запазят привилегиите, които имат към момента. Нещо повече – от тази година от студентски кредити вече могат да се възползват и бъдещите магистри, които получават правото да теглят като заем за обучение до 10 000 бри-

● **В момента българите плащат 9000 лири такса в университетите, като над 90 на сто от учещите ползват кредити**



тански лири. Новите формуляри за това вече са готови, така че и бъдещите магистри нямат основания да се притесняват, защото обучението им трае две години.

„Великобритания ще иска да запази и възможностите за обмен на студенти и научни работници, например по програмата „Еразъм плюс“, твърдят консултантите. В момента стотици студенти отиват за един или два семестъра в Англия, за да се докоснат до възможностите за обучение, които осигурява британската образователна система. Самите английски университети държат да запазят и възможностите за европейско финансиране на научни проекти, тъй като само до момента Великобритания е получила за наука близо 7 млрд. евро. Много от тези проекти се правят съвместно с други европейски университети,

така че научната общност на Англия едва ли ще иска да остане в изолация.

По-неясно е какво ще се случи с онези студенти, които тепърва искат да кандидатстват и са избрали Великобритания за място на своето образование. Засега никой не смее да коментира в дългосрочен план дали за тях няма да има промени в тарифите. Когато страната ни влезе в ЕС и с това студентите ни получиха възможност да теглят кредити за образованието си там, таксите на британските университети бяха 3000 паунда. Няколко години по-късно обаче английските власти позволиха на университетите да либерализират цените, след което таксите скочиха на 6000 до 9000 паунда. В момента най-добрите университети обучават срещу

такси от 9000 британски лири. Това обаче намали броя на желаещите да учат там само за година, след което тяхното число отново започна да се покачва.

Горе-долу около 2000 българи заминават всяка година да учат в Англия през централизираната система UCAS.

Кандидатстването става през нея, като младежите подават академична справка за успеха си и мотивационно писмо. Имат право да изберат до пет университета, като при водещите от тях важи правилото, че ако си посочил Оксфорд, не бива да пишеш и Кеймбридж. След това висшето училище ти дава предварително одобрение, поставяйки някои условия за окончателния ти прием – например какъв резултат от матурата трябва да постигнеш. Все повече английски университети вече поставят и изиск-

ването за трета матура, най-често по математика. Интересното е, че

резултатите по математика са от значение и за прием в специалности като право.

Всъщност според консултантите в следващите години много български кандидат-студенти ще се сблъскат с проблеми именно заради математиката. Британските университети залагат твърде много на нея, като с последните реформи в средното образование бяха увеличени и часовете по този предмет в училище. Това означава, че много български кандидати, които не са учили в математически гимназии, могат да се окажат без нужния хорариум по този предмет. Това може да ги ограничи при кандидатстването не само в точни и природни науки.

След като бъдат окончателно приети и получат потвърдително писмо за това, младите хора кандидатстват за кредит за обучение.

Имат право да подадат документи за цялата сума или само за част от нея, като не получават парите на ръка,

а те биват превеждани директно на университета, в който са приети. Заемът е с много ниска лихва, а изплащането му започва едва след дипломирането, при това в момент, когато младият човек вече е достигнал определен доход. За всяка държава той е различен – ако се завърне в България, студентът започва да връща кредита си за обучение едва тогава, когато доходът му стане 1200 лева.

Ако в много продължителен период от време младият човек не успее да достигне изисквания доход, кредитът му се опрощава. Дали тази практика ще продължи и след две години, тепърва предстои да разберем.

Ердоган буквално жонглира с множество кризи. Странната лекота, с която години наред джихадисти преминаваха необезпокоявани през Турция и попълваха редиците на „Ислямска държава“ в Сирия, вече очевидно е огромен проблем за Анкара. Терористите са добре инфилтрирани в южната ни съседка, където президентът сам подклажда разцвета на порадикален от традиционния за светска Турция ислям.

От миналото лято групировката е избила близо 200 души там.

Или поне така твърдят властите. Защото халифатът досега не е поел отговорност за нито една атака.

Кървавият атентат на 28 юни на вратата на Турция към света – летище „Ататюрк“, е изисквал твърде обстойна подготовка, за да е бил ответна реакция на повторното сближаване на Ердоган с Владимир Путин и Бенямин Нетаняху. По-скоро турският президент, изглежда, се опита да предприеме изпреварващ ход.

Той очевидно вече изнемогва, разкъсан между войната срещу Кюрдската работническа партия, която сам поднови, и репресивната си политическа кампания срещу кюрдските депутати, опозиционната преса и инакомислещите интелектуалци. Тя успя да го скара и със САЩ, и с ЕС.

Съвсем доскоро Ердоган не пестеше остри реплики нито

„Ислямска държава“ взриви „новия имидж“ на Ердоган

Турският президент Реджеп Ердоган направи миналата седмица изненадващ обратен завой във външната си политика. В един и същи ден успя да размрази отношенията си с Русия и Израел. С терористичния акт на истанбулското летище „Ататюрк“ обаче „Ислямска държава“ му даде да разбере, че забърканите до голяма степен от самия него вътрешно- и външнополитически проблеми няма как да бъдат решени лесно.

към президента Барак Обама,

който го бил разочаровал, защото от него се очаквало много повече като съюзник, нито към канцлерката Ангела Меркел, която позволила Бундестагът да признае геноцида на арменците в Османската империя.

Разривът с Русия удари тежко трупалия досега по \$30 млрд. годишно печалби турски туристически бизнес. Президентът Путин наложи практически пълно икономическо ембарго на Ердоган след свалянето на руския фронтов бомбардировач Су-24 на границата между Турция и Сирия на 24 ноември 2015 г.

С някогашния добър приятел по американска линия – Израел, караниците не продължиха само 7 месеца, както бе в случая с Москва, а 6 години. За тях виновен си

беше пак държавният глава на Турция.

Финансирани от правителството му хуманитарни активности предизвикаха еврейската държава да употреби сила за спирането през 2010 г. на армада корабчета с помощи за окупираната ивица Газа.

Това бе първият признак, че иницирираната от Ердоган и провеждана от тогавашния му най-близък довереник и външен министър Ахмет Давутоглу политика на „нулеви проблеми със съседите“ е на път да се провали.

Година по-късно Турция се опита да възстанови влиянието си сред мюсюлманските държави в Близкия изток, изгубено със сгромолясането на Османската империя. Но и в това се провали. Ердоган заложи на оцелелите



твърде кратко на власт след Арабската пролет в Египет „Мюсюлмански братя“. Опит се да стъпи и в Либия, но не можа да предвиди мащабите на хаоса там след свалянето на Муамар Кадафи.

Сега в целия регион съюзници са му само Катар и иракските кюрди.

На път е да се прости и с европейските си мечти, ако въобще е хранил такива наистина. Прословутият Брекзит лишава Турция от подкрепата на единствената еврочленка, която десетилетия наред нямаше идеологически възражения срещу евентуално нейно присъединяване към ЕС.

Вероятно затова прозвуча толкова язвително прогнозната на Ердоган, че съюзът е на път да се разпадне. И затова не била лоша идеята в

Турция да се проведе референдум по въпроса да продължава ли да кандидатства за членство или не.

С методично самоналожената си изолация иначе харизматичният турски президент рязко противоречи на имиджа, с който изгръ звезда му на международната сцена – на модератор в диалога между цивилизациите, който бе лично негова международна и междурелигиозна инициатива.

Евентуално рухване на Ердоган обаче би било катастрофа. Защото дори военните, които са правили три преврата в основаната от Ататюрк република, вече нямат такъв капацитет. Благодарение пак на Ердоган няма кой да пази устоите на светска Турция, ако той не издържи на напрежението и падне от власт.



Абортите в САЩ са законни от 1973 г. Тогава 9-членният Върховен съд постановява със 7 на 2 гласа, че част от конституционното право на жените на личен живот е самостоятелно да вземат решение дали да прекъснат бременността си или не. Топмагистратите обаче оставят вратичка за консерваторите да налагат политиката си и допълват, че е допустимо абортите да се регулират на щатско ниво, ако властите там решат, че това е от жизненоважен интерес на гражданите.

Резултатът от това съдебно решение е серия от стотици нормативни актове, целящи всячески да разубедят жените да правят аборти. Републиканците и евангелистките групи твърдят, че го правят от грижа за здравето на сънародничките си. Правозащитниците пък твърдят, че се борят за същото – да не се налага да се прибегва до опасни нелегални операции.

С течение на времето съставът на Върховния съд има тенденция да става все по-консервативен. Но като правило се е установило съдиите винаги

Върховният съд на САЩ защити правото на американките на аборти

да застават зад правата на жените. Те не изневериха на тази своя практика и по заведено от верига от клиники дело срещу щата Тексас.

Година след като спечелиха междинните избори през 2012-а, републиканците в местния парламент приеха закон, постановяващ клиниките за аборти да са най-малко на 48 км от болница. Освен това ги задължиха да спазват редица технически несвързани с дейността им правила – колко да бъдат широки коридорите в сградите им, големината на асансьорите и дори под какъв ъгъл да тече водата от чешмите им.

Законът бе приет въпреки героичния опит на щатската сенаторка от Демократическата партия Уенди Дейвис да попречи на това с над 11-часова реч в законодателното събрание в Остин. Процедурни хватки на републиканците не й позволиха да остане на подиума още само два часа, както местните традиции повеляват, за да успее.

Резултатът от загубената от Дейвис битка бе, че за 3 години бяха закрити 22 от действалите в Тексас 41 клиники за аборти. И щяха да останат само пет, ако федерален съд не бе спрял временно изпълнението на законовите текстове за размерите на помещенията в тях. Тексас е втори по численост на населението щат – 27 млн. души. А 5,4 млн. местни жени в репродуктивна възраст останаха без достъп до такъв тип здравни грижи.

С 5 на 3 магистратски гласа обаче на 27 юни Върховният съд реши, че тази „грижа за здравето“ на жените не е оправдана нито на теория, нито на

практика. Ключов за този резултат се оказа вотът на иначе консервативния съдия Антъни Кенеди, който изненадващо се присъедини към либералното крило на институцията. След смъртта на хард-консерватора Антонин Скалия през пролетта мястото му още не е запълнено и двата магистратски лагера са равни – четирима на четирима топсъдии. И ако резултатът от вота им бе такъв, тексаските закони щяха да останат в сила.

Ден след решението за Тексас бяха отхвърлени подобни текстове и от законодателствата на Мисисипи и Уисконсин, а от Алабама сами се откаха да си бранят мерките срещу абортите. Очаква се съдбата им да споделят още 9 щата.

Въпросът очаквано влезе и в кампанията за президентските избори. Доналд Тръмп заяви, че жените, които правят аборти, трябва да бъдат наказвани, защото всъщност извършвали убийства. Хилъри Клинтън разкритикува това като поредната словесна бомба от популизъм, която милиардерът се надява да превърне в гласове на 8 ноември. А Тръмп, усетил, че настройва срещу себе си дори своя най-твърд електорат, излезе с обяснение, че всъщност жените трябвало да бъдат третирани като жертви.

За други скандални изказвания като намеренията да не пуска мюсюлмани в САЩ и да депортира нелегални имигранти например Тръмп досега никога не е давал заден ход.



ГОЛЯМ УСПЕХ НА САТИРАТА В СКОПИЕ

ната публика, която дълго ги аплодира. Пиесата на Стратиев продължава да звучи актуално и днес, но за ударното въздействие на представлението имат безценна заслуга и актьорските превъплъщения на Тончо Токмачиев, Александра Сърчаджиева и Мартина Вачкова, които са част от звездния „пътнически“ състав в „Рейс“. Според

Комедията „Рейс“ по текстове на Станислав Стратиев, постановка на Сатиричния театър, беше избрана, за да открие Международния фестивал в Скопие. Театралното събитие се организира за трети път от „Театър Комедия“ и скопската община „Аеродром“. Представленията се играят на открито, с което се дава възможност на повече от 3000 зрители да гледат безплатно цялата програма. В селекцията за тази година бяха включени представления от Македония, Сърбия, Босна и Херцеговина.

Спектакълът „Рейс“ и играта на българските актьори доведоха до екстаз трихилад-



режисьора на постановката проф. Здравко Митков „да поставяш комедия на Стратиев, да играеш в нея и да я гледаш е духовен пир, от който не искаме да ви лишим, а и да се лишим...“.

Веднага след като се завърна от Р Македония,

„Рейс“ пое по нов маршрут – отправи се към морето, където в Бургас представи спектакъла пред неговите граждани и гости. С това участие трупата на Сатиричния театър закри сезона си преди лятна ваканция.

Снимки Зафер ГАЛИБОВ

ВЕЛИКИТЕ ШЕКСПИРОВИ ЕКРАНИЗАЦИИ ВЛИЗАТ В КИНО „ОДЕОН“

Тази седмица филмотечно кино „Одеон“ пуска панорама от филми на Иванка Гръбчева, между тях са „Деца играят във“ с Невена Коканова, Грета Ганчева и Людмила Чешмеджиева, „Изпити по никое време“ с Войцех Тодоров, Ани Бакалова, Георги Русев, носител на Голямата награда от Хихон, Испания, както и „При никого“ с Алеко Кочев, Ани Бакалова, Стойчо Мазгалов и Джоко Росич. Лентата е отличена в Москва с Втора награда, а в Техеран – с Първа награда.

Наред с тези знакови български заглавия ще върви и темата „Шекспир е жив: Великите Шекспирови екранизации“. В програмата е включен филмът „Камбани в полунощ (Фалстаф)“, продукция на Франция-Испания-Швейцария, 1965, режисьор е Орсън Уелс, а в ролите освен самия Орсън Уелс са и Жана Моро, Джон Гилгуд, Фернандо Рей и Марина Влади.

Има две отличия от Кан – Специална награда по случай 20-годишнината на фестивала и Техническата награда, както и номинация за БАФТА за чуждестранен актьор на Орсън Уелс. Но внимание: филмът се прожектира БЕЗ ПРЕВОД!

Но с превод и с много награди е „Хенри V“, продукция на Великобритания, 1989, режисьор е Кенет Брана, а в ролите ще видим Кенет Брана, Дерек Джейкъби, Йън Холм, Джуди Денч, Пол Скофийлд и Ема Томпсън. Отличия: БАФТА за режисура, Европейска филмова награда за най-добър актьор на Кенет Брана, „Оскар“ за костюми, две номинации за „Оскар“ – за режисура и най-добър актьор на Кенет Брана, 5 номинации за БАФТА – за най-добър актьор на Кенет Брана, операторско майсторство, сценография, костюми и звук.

В раздела за безсмъртния Шекспир освен руският „Хамлет“ с Инокентий Смоктуновски, Михаил Названов, Елза Радзиня и Анастасия Вертинска ви очаква и „Макбет“, копродукцията на Великобритания-Франция-САЩ. Година на производство 2015. Режисурата е на Джъстин Кързъл, а главните роли са поверени на Майкъл Фасбендър, Марион Котийар и Дейвид Тюлис.

Сред премиерните заглавия се открояват още – „Пророкът“ от Халил Джубран, както и американският „Пулсът на парите“, режисьор Джоуди Фостър, с участието на Джордж Клуни, Джулия Робъртс и Джек О'Конъл. Тук е и българският „Бартер“ на режисьора Атанас Киряков, с Филип Аврамов, Татяна Лолова и Михаил Мутафов.

За любителите на документалното кино са предвидени ретроразказите на Константин Костов, създадени през 50-те години. Това са „Из Средните Родопи“, „Пирин планина“, „Рила планина“ и „Родопска архитектура“.

Домакините от „Одеон“ не са забравили и най-малките, за тях ще бъдат прожектирани две чудесни летни истории – това са „Приказка за Хонзик и Марженка“ и „Пук“.

АКАД. ГЕОРГИ ФОТЕВ ЗА „ЧОВЕШКАТА НЕСИГУРНОСТ“

Георги Фотев

ЧОВЕШКАТА НЕСИГУРНОСТ

рието като основно социално отношение и условие срещу декадентските нагласи и ниҳилизма.

Книгата е поредното знаково изследване на проф. Фотев, излязло с марката на изд. „Изток-Запад“. Предидните са „Диалогична социология“ (2004), „Дисциплинарна структура на социологията“ (2006), „Дългата нощ на комунизма в България“ (2008), „Ценности срещу безпорядък“ (2009), „Българската меланхолия“ (2010), „Смисъл и разбиране“ (2014).

Акад. проф. Георги Фотев е роден през 1941 г. Завършил е социология в СУ „Св. Климент Охридски“, където впоследствие е

преподавател, работил е в БАН, а в настоящия момент е част от академичния състав на Нов български университет. Той е изтъкнат социолог с международна известност. Член е на Българската академия на науките и изкуствата – БАНИ, на Европейската академия на науките и изкуствата и на други авторитетни организации. Автор е на голям брой научни публикации, част от които в чужбина (16 страни), чел е лекции в редица престижни международни университети. Бил е директор на Института по социология към БАН.

В новата си книга видният социолог проф. Фотев разглежда човешката несигурност като екзистенциална, социална, политическа, икономическа и глобална разновидност. Авторът изследва фундаментални условия на явлението и главните форми на неговите прояви. Феноменът е видян през светлината на новата наука за хаоса и комплексността, в контекста на рисковото общество/свят, от гледна точка на катастрофичното съзнание и в условията на различните типове кризи. Специално внимание е отделено на дове-

Гергана ПЕТКОВА

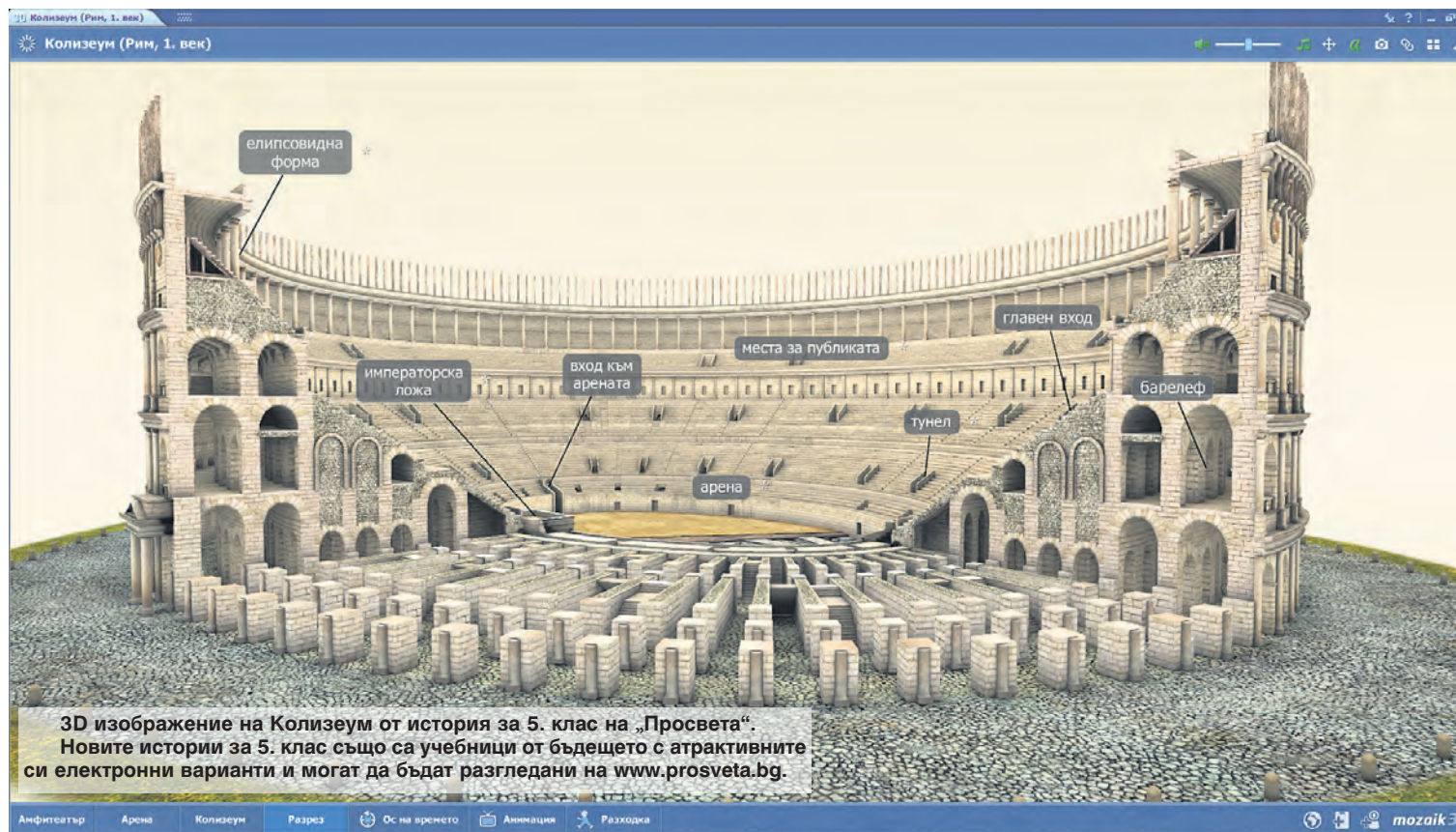
Това не е приказка от далечното бъдеще, когато в училище ще ходят нашите праправнуци. Това се случва в момента. Образованието в целия свят се променя. При това с еднаква скорост се извършват промените в традиционния западен модел, зададен от Великобритания, и в азиатския на Южна Корея, където вече работят по план за 2035 година.

Тези процеси пряко засягат нашите деца, които тази или следващата година ще избират гимназия или висше училище у нас или по света. Само че тук почти никой не говори на тази тема, а се занимаваме с това дали на децата в първи клас да се пишат двойки и има ли смисъл от учителски събори.

Но да започнем от начало. А именно – училището на бъдещето е високотехнологично. Всеки може да учи отвсякъде и да създава уроци. Академичните знания не са достатъчни, за да имаш добра професионална кариера. Трябва да развиваш таланта си, да имаш социални умения и най-вече да си лидер в екип. Защото, ако днес си наемен работник на ниска позиция, утре може да основеш своя фирма или да работиш от дома си. И още – функционалната грамотност не трябва да е на светлинни години от базовата грамотност. В противен случай не просто ще стоиш на ниско стъпало в професионалното си развитие, а няма да можеш да се оправяш и в ежедневието си, защото всичко в бита ще е високотехнологично.

В Австралия вече работят по проект за т. нар. виртуално

Училището на бъдещето



училище на бъдещето, пише вестник The Age. То ще работи 24 часа 7 дни в седмицата и ще функционира на принципа на дистанционното обучение, като учениците ще са във виртуална класна стая и ще учат в удобните за тях моменти. Уроците ще са мултидисциплинарни, събрани в масови образователни програми, а всеки ученик ще има индивидуален план на обучение. Все още създателите на проекта не са предложили достатъчно добър план за социалните функции на училището, които безспорно съществуват в сегашния му класически вариант.

Подобен проект се разработва в т. нар. Център за училище на бъдещето към Колежа по образование „Ема Екълс Джоунс“ в държавния университет на Юта, САЩ. Мисията на центъра е: определяне на най-ефективните учебни подходи, техники и идеологии, насърча-

ване на иновациите и тяхното адаптиране към конкретните обстоятелства, изграждане на общност от родители и учители, които се подкрепят взаимно в подобряване на училищата. И в основата на всичко това са технологиите.

Не става дума само за компютри и общи програми. Или ползване на електронна поща за даване на задачи и връщане на написаните домашни работи. Променя се ролята на учителите, които от „държачи ключа към знанието“ стават по-скоро тренъри и ментори. Защото идеята, че образованието може да се проведе само в класната стая, е подобна на идеята, че купуването на продукт може да се осъществи само когато го видите на рафта в магазина. The Age припомня, че от 10 години в Япония се експериментира с роботи учители при онлайн обучението на деца със затруднени двигателни способности.

И докато първата цел – осигуряване на равни възможности за получаване на знания в началния и средния етап – е почти изпълнена в целия свят, вече е време за втората цел, която някои експерти наричат „професия, призвание, признание“. Това всъщност е изискване, което под различна форма се поставя като важна цел за промяна на училищата в края на 2020 година. Изискват го работодателите. Трябва да имаш професия, за която си призван да работиш, за да получиш най-голямо признание.

Допреди десетина година професията гарантираше, че няма да останеш без работа. През следващите 10 години тя ще гарантира, че ще имаш професионалните умения да излезеш на пазара на труда. Образователните системи на бъдещето отсега изискват учениците в професионалните училища да познават техноло-

гии, които ще навлязат в производството след пет и повече години. И още едно изискване към висшето образование – новият специалист да е готов да учи през целия си живот.

Ето защо една от най-модерните тенденции, която прокарват големите корпорации, най-вече в ИТ сектора, са платформите за онлайн обучение. Дали дигиталното училище ще се превърне в голяма интернет образователна платформа от курсове? Все още не е сигурно, но тази тенденция е факт, твърди Анант Агарвал, главен изпълнителен директор на edX, онлайн платформа за учене, основана от Харвард и Масачузетския технологичен институт. „Технологията разкрива иновациите на масови отворени курсове, на динамични нови възможности за обучение, които са достъпни за всеки, независимо от произхода или местонахождение то му“, казва проф. Агарвал.

Новата цел на образованието е да се акцентира върху обучението, а не върху ученето. През следващите години рейтингите класации на учебните заведения ще продължат да измерват успеха на обучението чрез осигурителния доход на хората, които са ги завършили. Но работодателите ще наемат функционално грамотни хора, които не само владеят определени умения, а имат желание да натрупват нови и нови.

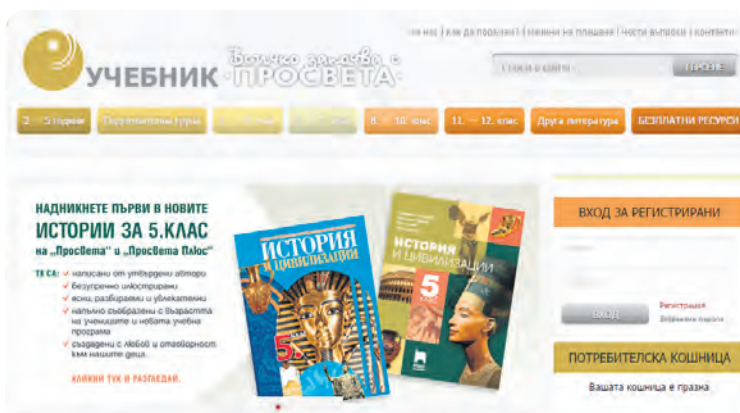
Светът вече търси не знания, а креативност и индивидуалност. Защото само творческият човек може да прави открития, да ражда идеи и да движи една компания напред. Времето на монотонната работа, която изисква устойчиви познания от началото до края на професионалната кариера, приключи.

Електронната книжарница на „Просвета“

Най-голямото българско издателство за учебна литература „Просвета“ предлага по-удобен начин за пазаруване чрез електронната си книжарница на адрес www.e-uchebnik.bg. От нея може да се купят всички книжни издания, които пристигат на посочения от клиента адрес в страната до 3 работни дни от подаване на поръчката. Освен това „Просвета“ предлага специални отстъпки в онлайн книжарницата си, а поръчки на

стойност над 35 лв. се доставят безплатно.

За да използва електронната книжарница, потребителят трябва да си направи регистрация. Това става лесно и бързо: първо трябва да се регистрирате като уточните във формуляра какъв тип потребител сте – родител, учител или ученик, като родител и учител може да се изберат едновременно. Това е необходимо, за да получите максимално полезно съдържание



от сайта.

От сайта www.e-uchebnik.bg потребителите могат за закупуват и новото 3D поколение електронни учебници на „Просвета“. В тях съдържанието от хартиените варианти е обогатено с много и разнообразни електронни ресурси: видео-

филми, галерии от снимки, интерактивни упражнения, игри и тестове. Най-атрактивни за преподавателите, а и за техните ученици са триизмерните анимации и възстановки на исторически и географски обекти и др. Стойността на един е-учебник е 6 лв.



Акад. Григор Велев

С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

Стигнахме до създаването на Българския македоно-одрински комитет... По чия инициатива става неговото учредяване?

- На 23 октомври 1893 г. по инициатива на Дамян (Даме) Груев в Солунската българска гимназия „Св. св. Кирил и Методий“ се събират д-р Христо Татарчев, Даме Груев, Андон Димитров, Петър Попарсов, Иван Хаджиниколов, Христо Батанджиев, за да основат организация, която да се бори срещу турското владичество, сръбските и гръцките паравоенни отряди в Македония и Одринско.

- Как се стига до окончателното название на организацията?

- Отначало основателите не предвиждат в Одринско да се създадат комитети като поделения на организацията. По-късно обаче те стигат до заключението, че тази област трябва да се включи в организационната дейност. Затова през 1896 г. Даме Груев възлага на учителя от българската Одринска мъжка гимназия Христо Попкоцев да започне изграждане на комитетска мрежа в Одринско. Попкоцев и Павел Генадиев, учител в Лозенградската гимназия, основават Одринския революционен комитет.

Избрано е ръководство, включващо д-р Христо Татарчев от Ресен, Даме Груев от с. Смилево, Андон Димитров от с. Айватово, Солунско, Петър Попарсов от с. Богомила, Велешко, Иван Хаджиниколов от Кукуш, Христо Батанджиев от с. Гумандже.

- Кога организацията става действителен фактор?

- БМОРО бързо започва да набира сили, особено след като през 1895 г. е извършена четническа акция на Македонския комитет. Иван Хаджиниколов признава, че те използват тази акция за агитационно средство сред местното население: „Виждале ли? Нашите братя от България са готови да ни дойдат на помощ, когато въстанем. Поради това по-скоро да се приготвим за въстание“. Започва издаването на революционните вестници „На оръжие“ и „Бунтовник“ и се изготвя

История на българите от Македония

• Четите на ВМОРО водят 570 сражения с турската армия

вътрешен правилник на местните революционни комитети.

- Каква е идеологията на БМОРО?

- Идеологията на БМОРО се основава върху началата и принципите на демократичната идеология на Българския революционен комитет на Каравелов, Левски и Ботев.

Основната идея е чрез системна и непрекъсната борба да се постигне автономия на Македония и Одринска Тракия. При благоприятни международни политически условия, както казва д-р Татарчев, се предвижда да се пристъпи към присъединяване към България. По-късно за идейно развитие на организацията оказват влияние радикално настроени среди в България, както и анархистични и социалдемократически дейци. Това довежда до възникване на политически течения, които започват да се конкурират и конфронтират.

- Разкажете нещо повече за устава на организацията.

- Уставът и Правилникът на организацията са създадени, ползвайки модела на примерен екземпляр от „Записки по българските въстания“ на Захарий Стоянов, в който били публикувани Уставът и Наредбата на Българския революционен централен комитет. Всички документи на организацията са написани на литературен български език. Изработването на устава е възложено на Попарсов. Консолидирането на организацията става през лятото на 1894 г., когато се провежда Ресенският конгрес, на който е обсъден и приет уставът на организацията. Двата документа са основополагащи за осъществяването на една организация с толкова амбициозна цел и задачи. Чл. 3 гласи: Член на БМОРО може да бъде всеки българин. Основната част от членската маса на БМОРО са българи екзархисти от Македония, в голямата си част интелектуалци - учители, духовници и офицери от българската армия, българи от Тракия, Княжество България, Добруджа и Бесарабия. След влизането в сила на устава през 1902 г. в организацията са приети и хора от други народности - българеещи се власи, ограничен брой или по-скоро единици сърби, черногорци и гърци, както и някои сърбомани и гъркомани. Освен наименованието на организацията, което ясно свидетелства за националното самосъзнание на създателите ѝ, всичките ѝ документи се издават на български език. В чл. 2 от устава изрично е записано, че за постигане на тая цел (политическата автономия на Македония и Одринско) членовете са длъжни да събуждат съзнанието за

самозащита у българското население в казаните в чл. 1 области. А в чл. 3 авторите на този документ са записали, че член на БМОРО може да бъде всеки българин, без разлика на пол, който не е компрометиран с нищо нечестно.

- Кога се създават първите терористични групи?

- Между 1895 и 1897 г. организацията действа чрез терористични градски групи под ръководството на Гоце Делчев. Те изпълняват смъртните присъди на предателите, ренегатите и на османски чиновници, отличили се с провеждания от тях терор над българското население. Едновременно с това те минират и взривяват мостове и железопътни линии по указание на ръководните органи на организацията. Създава се и т.нар. четнически институт. Той е нелегална военизирана структура на Вътрешната македоно-одринска революционна организация, която способства популяризирането и разрастването ѝ. Официално институцията е създадена през октомври 1899 г. с окръжно на Централния комитет на ВМОРО и ВМО, но реализирането на идеята започва Гоце Делчев още през 1897 г. в Македония. Основната задача на института е създаването, организирането, въоръжаването и изпращането на чети в Македония и Одринска Тракия за борба с поробителя. През 1900 г. подобни чети се появяват и в Одринска Тракия, като заедно те извършват Илинденско-Преображенското въстание от 1903 г.

- Коя е първата чета?

- Първата подобна чета организира Гоце Делчев през зимата на 1895-1896 г., когато устройва нелегален канал от Щип за България. Една от първите агитационно-организационни чети оглавява българският офицер Михаил Апостолов - Попето. В Македония е изпратена още организационно-агитаторска чета на войвода Васил Чочев, чиято цел е да събере пари за новосъздадената бомболеярна в село Сабляр. На 17 юли 1897 г. Гоце Делчев ръководи общата акция по пленяването на Назъмбег, а преди това се грижи за военната подготовка на местното население. През 1898 г. продължава подготовката и изпращането на организационно-агитаторски чети в Македония от България. На 12 април Ефрем Чучков е изпратен в Малешевско, Тодор Станков в Радовишко и Стоян Георгиев в Струмишко, а малко след това и четата на Лесо Ризин. Михаил Апостолов - Попето се събира с Илия Кърчовалията в

Серско, след което се прехвърля при Иванчо Карасулийски и Апостол Петков.

- Как става превръщане на харамийските чети във въоръжени части на ВМОРО?

- При обиколката си в Македония през лятото на 1899 г. Гоце Делчев заедно с Антон Бозуков и бившия харамия Кочо Муструка се среща с харамийските войводи от Драмско, Серско, Демирхисарско и Солунско и успешно приобщава Атанас Градоборлията, Наке Крушовалията и други войводи, като са задължени да изоставят разбойническите си привычки и да спазват устава на организацията. В същото време в София Гьорче Петров организира чети за Гевгелийско, Кочанско, Кратовско и Битолско.

- Как реагира османската власт на четническото движение?

- Османската власт предприема редица опити да ликвидира ВМОРО. Тя създава т.нар. авджи табори, ловни дружини, дислоцирани в Битоля, Щип, Солун и Одрин, които да преследват и унищожават четите на организацията. Територията на Македония е разделена на четири района с подучастъци - Солунски, Скопски, Битолски и Серски, с ръководители съответно Ферид паша, Сейфула паша, Химди паша и Ибрахим паша. Насър паша е назначен за инспектор на войските за преследване на четите. Той изготвя единен ръководен документ за борба с ВМОРО. За да се подобри активността и борбеността на авджи таборите, османската власт раздава големи парични награди, държавни ордени и медали и бързо повишава в чин отличилите се. По план до края на 1906 г. трябва да се организи-

рат 48 табора, които междувременно са подпомагани и от свикани запасни части. Освен редовната армия официалната власт създава така наречените турски комитети по образец на ВМОРО, които формират контрачети в Македония. Османската империя се възползва и от засилващите се гръцка и сръбска въоръжена пропаганда - така са наричали въоръжените до зъби банди, които издевателстват и безчинстват върху българското население, за да се откаже от българското си самосъзнание и причастията си към българската православна църква. Властта явно ги фаворизира, за да водят успешни сражения с ВМОРО. Отделно започва изграждането на стабилна гранична система с България от наблюдателни пунктове, застави и засади, които да противодействат на влизането на чети. Започват и масови претърсвания и обиски на български села, като в едно и също време се претърсват по 20-30 селища. От своя страна дейците на ВМОРО започват постепенно да събират сведения за наличните турски части по места, а с помощта на секретаря на Българското търговско агентство в Битоля капитан Манол Ракаров се сдобиват с новосъздадената инструкция за борба с четите. В резултат на предприетите мерки значително се увеличават водените сражения с български чети и дадените от тях жертви. През 1904 г. се водят само 27 сражения и ВМОРО губи 59 души, а през 1905 г. в 47 сражения загиват 250 души и са унищожени 10 чети. По-късно четите на ВМОРО са въввлечени в 125 сражения, в които убитите четници и войводи достигат 575 души, 44 са заловени, а 7 са ранени. Въпреки това дейността на ВМОРО не престава и тя поддържа средно около 70 чети в състав между 800 и 1000 души. За периода от края на 1899 г. до март 1908 г. четите на ВМОРО водят 570 сражения с турската армия, в които загиват или са ранени 2392 четници. Отделно четите водят много сражения с разбойниците от т.нар. гръцка и сръбска пропаганда.



Търсете в книжарниците книгите „Българската национална кауза 1762-2012“ и „История на българите от Македония“, том II, на акад. Григор Велев



Владислава ГАЛЕВА, юрист

Търсете правата си при закъснения или отмяна на полети

Правата на пътниците при пътуване със самолет са много добре регламентирани от европейското законодателство, което е задължително за всички страни - членки на ЕС. Независимо дали полетът е свързан с ваканция или с важна бизнес среща, всеки пътник има еднакви права при закъснение или отмяна на полета.

Законът определя един полет за „закъснел“ в зависимост от неговата продължителност и от разстоянието до крайната дестинация. Закъснение е налице, когато самолетът излети по-късно от:

- два или повече часа при полети до 1500 км;
- три или повече часа при полети над 1500 км в рамките на ЕС, както и при други полети между 1500 км и 3500 км
- четири или повече часа при полети над 3500 км за полети, попадащи в предходните хипотези.

В случай на закъснение по горните критерии за времето на изчакване до излитането въздушният превозвач е задължен да предостави храна и напитки, два безплатни телефонни разговора или електронни съобщения, а когато се очаква самолетът да излети най-рано на следващия ден – безплатно настаняване в хотел, както и безплатен превоз между летището и хотела.

При излитане на алтернативния полет, заместващ закъснения, може да се наложи настаняване в друга класа, различна от първоначално закупената. Важно е да се знае, че ако пътникът бъде настанен в по-висока класа по инициатива на авиокомпанията, а не по свое желание, той не дължи доплащане за разликата в цената. А когато превозвачът настанява пътника в по-ниска класа от платената, авиокомпанията дължи връщане на част от сумата за билета - от 30 до 75 %, в зависимост от дължината на полета. 30 % за полети до 1500 км; 50 % за полети над 1500 км в рамките на ЕС, както и при други полети между 1500 км и 3500 км; 75 % за полети над 3500 км.

Когато закъснението на полета е минимум пет часа, авиопревозвачът е длъжен да предложи възстановяване

в пълен размер на цената на билета в срок до 7 дни. Дори когато част от полета е осъществена, но той не е завършил в предвидената според билета и разписанието дестинация, пътникът може да поиска възстановяване на цялата цена на билета, както и да му бъде осигурен безплатен обратен полет до първоначалната точка на излитане. Това може да стане, ако продължаването на пътуването се окаже безсмислено с оглед първоначалните планове. Ако пътувате например за конгрес и авиокомпанията ви превозва до междинна дестинация, а следващият полет закъснее толкова, че изпуснете своята сесия от събитието, можете да поискате да ви върнат цялата сума за билета и да ви превозят безплатно обратно до изходното летище.

По принцип е възможно и парично обезщетяване, компенсация в зависимост от разстоянието на полета:

- 250 евро за полети до 1500 км;
- 400 евро за полети над 1500 км в рамките на ЕС, както и при други полети между 1500 км и 3500 км;
- 600 евро за полети над 3500 км.

Това обезщетение може да бъде намалено с 50 %, ако на пътника бъде предложен нов маршрут с алтернативен полет, чието време на пристигане не превишава планираното време на пристигане на първоначалния полет с от два до четири часа (два часа за полети до 1500 км; три часа за полети над 1500 км в рамките на ЕС, както и при други полети между 1500 км и 3500 км; четири часа за полети над 3500 км).

Някои превозвачи предлагат обезщетението да бъде изплащано не в пари, а в пътнически ваучери и/или други услуги, свързани с полети – напр. настаняване в бизнес класа на цената на икономична.

Когато възникне ситуация на закъснение, въздушният превозвач е задължен на гишето за регистрация на пътници да постави информация за правата на пътниците за обезщетение и съдействие.

Как се подава жалба срещу авиопревозвач

Когато правата на пътника са нарушени, той може да подаде жалба до авиопревозвача. В случай че до 6 седмици не получи отговор или получи отговор, който не го удовлетворява, тоест превозвачът оспори правата му, могат да се предприемат последващи действия. Подава се жалба (или копие на жалбата до превозвача) до органа за гражданско въздухоплаване на държавата, на чието летище се е случило закъснението. За България националният орган, който следи за спазване на правата на пътниците, е Главна дирекция „Гражданска въздухоплавателна администрация“.

Друга възможност е да се подаде иск в съда срещу въздушния превозвач или представителя му в страната.

Има случаи, при които обезщетение за закъснение не се дължи, когато причина за закъснението са извънредни обстоятелства, като лоши метеорологични условия, мъгла, силен вятър и др. Според Съда на ЕС при подобно закъснение не възниква право на обезщетение, ако въздушният превозвач е в състояние да докаже, че голямото закъснение се дължи на извънредни обстоятелства, които не са могли да бъдат избегнати дори да са били взети всички необходими мерки, тоест обстоятелствата са извън неговия контрол.

Техническата неизправност на самолет не е причина да се откаже обезщетение, дори технически проблем, който е настъпил ненадейно, не се дължи на лоша поддръжка, нито пък е бил установен по време на редовна поддръжка, не се обхваща от понятието „извънредни обстоятелства“. За закъснение по такава причина се дължи обезщетение.

При отмяна на полет има строги правила кога авиокомпанията дължи

или не дължи компенсация на пътниците:

1. Необходимо е поне двуседмично предизвестие, за да бъде предотвратено заплащането на компенсация. Когато авиокомпанията съобщи за отменен полет поне две седмици по-рано, тя трябва да предложи един от следните варианти:

- алтернативен полет при първа възможност или избрана от пътника по-късна дата;
 - възстановяване на пълната сума, платена за билета.
2. Ако обаче предизвестие е изпратено между 2 седмици и 7 дни, въздушният превозвач трябва да предложи избор на една от следните възможности:
 - алтернативен полет, заминаващ не по-късно от 2 часа преди първоначалния час на заминаване и позволяващ пристигане до крайната цел в рамките на 4 часа от първоначално планирания час на пристигане;
 - възстановяване на пълната сума, платена за билета.

3. Ако предизвестие е изпратено преди по-малко от 7 дни от отменения полет, въздушният превозвач трябва да предложи следните възможности:

- алтернативен полет, заминаващ не по-късно от 1 час преди първоначалния час на заминаване и позволяващ пристигане в рамките на 2 часа от първоначално планирания час на пристигане;
- възстановяване на пълната сума, платена за билета.

Ако с пристигането на летището пътникът разбере, че полетът е отменен, то в зоната за регистрация трябва да има табела, съдържаща следния текст: „Ако Ви е отказан достъп на борда или ако полетът Ви е анулиран или има закъснение от поне два часа, поискайте от гишето за регистрация или от изхода за качване на борда текста, посочващ правата Ви, особено по отношение на компенсацията и помощта“.

При така възникнала ситуация въздушният превозвач е длъжен:

1. Ако се наложи изчакване, да осигури на пътниците от отменения полет храна и напитки, настаняване в хотел (категория минимум две звезди) и осигуряване

на придвижването до и от летището при нужда от преспиване, както и 2 телефонни разговора, 2 имейла, 2 телекса и факс.

2. Да предложи алтернативен полет при първа възможност или придвижване до крайната дестинация с друг вид транспорт.
3. Възстановяване на пълната сума, платена за билета или за частта от пътуването, която не е осъществена. Ако след отмяната полетът вече не отговаря на първоначалния план за пътуване, авиокомпанията дължи цялата сума на билета или ако е възможно – обратен полет до началната точка на пътуване при първа възможност.
4. Да предложи полет до различно от планираното първоначално летище само ако даденият град (регион) се обслужва от няколко летища. Тук превозвачът е задължен да покрие разходите при трансфера до първоначалното летище или друга съгласувана с пътника близка дестинация.

Ако авиокомпанията не може да осигури никоя от посочените възможности,

пътникът има право да получи компенсация, която зависи от разстоянието на полета:

- 250 EUR за всички полети до 1500 км;
- 400 EUR за всички полети между 1500 км и 3500 км, както и за всички полети на територията на ЕС над 3500 км;
- 600 EUR за всички полети, попадащи в горепосочените случаи.

Компенсацията зависи от разстоянието на полета, но и от причината за анулиране на полета. В случай на доказани извънредни обстоятелства компенсация не се плаща.

Често при закупуване на самолетен билет се предлага застраховка срещу около 20 евро, която да гарантира посочените по-горе права. Тези права обаче са така или иначе законно гарантирани и няма нужда от допълнително застраховане. То е необходимо и в този смисъл допълнително, че осигурява средства над законово определените, т.е. надгражда обезщетението, както и обезщетява други обстоятелства, извън разглежданите закъснение и отмяна на полет.



Столицата се присъедини към амбициите на ЕС да се справи с климатичните промени

Местни и регионални лидери от цяла Европа потвърдиха ангажмента си за справяне с изменението на климата, поемайки ролята на посланици на Конвента на кметовете. В присъствието на комисаря по въпросите на климата и енергетиката Ариас Канете Европейският комитет на регионите сформира група от посланици в областта на климата. Те се ангажираха да популяризират екологичните и икономическите ползи от Конвента на кметовете, чието начало бе поставено през 2008 г. като инструмент, чрез който градовете и регионите поемат доброволен ангажимент да изпълнят и

надхвърлят целите на ЕС в областта на климата и енергетиката.

Новата група посланици на Конвента на кметовете е съставена от местни и регионални политици на изборна длъжност, чиито региони и градове вече са подписали Конвента. Те ще станат пратеници в областта на климата, като се изказват на международни форуми и насърчават градовете и регионите да се присъединят към Конвента на кметовете. Страните, подписали Конвента, са подкрепени от ЕС в предоставянето на техническа и финансова помощ за разработване и изпълнение на мерки за устойчива енергетика и климат.



Софийският посланик на Конвента е Малина Едрева, председател на групата на ГЕРБ в СОС и на Постоянната комисия по образование, култура, наука и културно многообразие. Г-жа Едрева обясни за читателите на в. „Животът днес“ какво практически означава присъединяването на София към инициативата, какви ще са ползите за града и хората – в близка и по-далечна перспектива:



Малина Едрева

За да постигнем резултати на устойчиви и интелигентни градове, лидери в райони и региони, които в международно сътрудничество работят за защита на климата и природата на континента ни, се обединихме в мрежа от посланици на кметовете в Европейския комитет на регионите. Защото тези резултати могат да бъдат факт, когато като граждани сме включени активно и работим в мрежа. Всеки от нас е много силно свързан с каузата за защита на природата – за чисти вода, въздух, сигурност на енергетиката, за бъдещето на децата ни. Тази инициатива подчертава отговорността на местните власти да предприемат решителни действия и да насърчават гражданите да се включат активно в усилията да противодействат на промените в климата.

София се присъедини, защото водим

последователна политика в тази посока. Мерките, които изпълняваме, включват както най-големите проекти на града – разширяване на метромрежата, с което до 2019 година ще намалим с 20% трафика и вредните емисии, които той генерира, така и постоянни усилия за намаляване на енергийното потребление в града. Проектът за инсталация за оползотворяване на RDF гориво, който ще реализираме, ще намали потреблението на природен газ за отопление с 10%. Вече имаме и първите образователни институции с нулев карбонов отпечатък. Освен директното въздействие върху околната среда, които тези сгради имат, чрез тях възпитаваме и най-малките в грижа и отговорност към нашия общ дом. Каквито и цели да си поставяме и действия да предприемаме, сами не бихме могли да постигнем осезаем ефект в борбата с климатичните промени. Конвентът на кметовете е тази така необходима платформа, която ни позволява да обменяме опит, да координираме усилията си и ни предостави необходимите инструменти, за да посрещнем заедно предизвикателствата пред нас. (ЖД)



С проф. д-р Вихра Миланова разговаря Петър Галев

- Проф. Миланова, какви са приоритетите Ви като ректор на МУ - София?

- Те са оповестени в моята мандатна програма, която представих пред Общото събрание на университета. Ако трябва да изведе един основен акцент, той е за повишаване на качеството на обучението. Искам категорично да заявя, че то и в момента е на много високо равнище, но науката се развива толкова динамично, че изисква непрестанни усилия преподавателите и самата система на обучение да се подобряват постоянно. Това е важно както за студентите по медицина, дентална медицина и по фармация, така и за техните пациенти, за всички българи, които имат досег със системата на здравеопазването.

Студентите в Медицинския университет ще участват в изследователски програми

Проф. д-р Вихра Миланова, дмн, беше избрана за ректор на Медицинския университет - София на 14 април 2016 г. Завършила е медицина в София, има над 37 години стаж като психиатър, специализирала е във Великобритания, Ирландия и Гърция.

Проф. Миланова е началник на Клиниката по психиатрия към УМБАЛ „Александровска“ и ръководител на университетската Катедра по психиатрия. Тя е националният консултант на България по психиатрия.

Водещата ни специалистка е член на национални и международни научни организации и академии. През 2014 г. получава наградата на БЛС за особени заслуги в областта на психиатрията, отличавана е многократно с професионални награди.

Проф. Миланова има над 220 публикации в реномирани рецензирани издания, а научните ѝ трудове имат над 6000 цитирания в български и чуждестранни списания.

- Как конкретно ще развивате процеса на обучение?

- Намерението ми е заедно с ръководния екип на университета да увеличим практическата подготовка, студентите да се включват в изследователски програми, различни научни проекти, според възможностите и интересите им. Целта е нашите студенти да излязат от Медицинския университет - София не само като лекари, но и като изследователи. Ще поканим и чужди лектори - изяви в чужбина български специалисти, както и представители на други държави.

- Ще остане ли трудно един млад човек да влезе в Медицинския университет в София?

- Тази трудност на входа на най-

желаното висше учебно заведение в България е заради много голямата конкуренция. И тази година кандидатите да учат при нас са много! Но това гарантира, че при нас идват най-добрите, най-мотивирани зрелостници, които имат шанса след това да станат и отлични специалисти, признати не само у нас, но и в чужбина. Много се радвам, че постоянно се увеличава потокът не само от български, но и от чуждестранни студенти в МУ. Когато млади хора искат да учат при нас, това е доказателство за качеството на университета.

- Акад. Ваньо Митев започна един много мащабен проект за обновяване на сградния фонд, това ще продължи ли?

- Разбира се, вече започна

изграждането на многофункционална сграда в двора на университета на мястото на бившия студентски стол, където ще се помещават ректоратът и деканатите, ще има лекционни и други зали, места за хранене и почивка на студентите и преподавателите. Ще изградим също общежитие и хотел на мястото на сегашни стари сгради в комплекса на университета. За съжаление няколко огромни запуснати бетонови скелета стоят с години в района на Александровската болница и скоро не се очертава решение за тях, тъй като има редица административни и правни спорове. Но те не са наши. Университетът ще направи всичко възможно за обновяването на фонда, който притежава.

- Ще се намери ли механизъм университетът да стимулира успешно преподавателите в клиничните дисциплини, които в момента са на основен договор в съответните болници?

- Аз също произхождам от групата на клиничните преподаватели и трябва да призная, че университетът им е длъжник. Обсъждахме въпроса и с новия декан на Медицинския факултет чл.-кор. проф. Иван Митов. Предстои анализ и набелязване на конкретни стъпки за повишаване на заплащането от страна на университета на преподавателите, работещи в болниците. Няма да е лесно, но търгаме по този път.

Високите температури и яркото слънце са предизвикателство към организма. Всички са чували предупрежденията на лекарите възрастни хора, пациенти с хронични заболявания и деца да бъдат особено внимателни в жегите. Но когато лятото настъпи порязко, дори и напълно здравите хора имат нужда от адаптация към промените условия на околната среда.

Как да се адаптираме към високите температури

• Хранене

Избягвайте тежки меса и мазнини, обилни порции, горещи супи. Студените газирани напитки, приети в голямо количество за кратко време при силно затоплено тяло, могат да предизвикат не само спазъм на стомашно-чревния тракт, но дори колапс. Приемът на много течности е задължителен (поне 2 литра дневно), но с умерена температура до леко охладени и леко подсолени. Ако по принцип пиете кафе и чай, не се отказвайте от тях, но и не увеличавайте обичайните количества. Закусвайте, а през деня хапвайте по-често малки порции - риба, зеленчуци, пилешко, паста, таратор, плодове. Спрете или поне ограничете алкохола. Една бира, приета на малки глътки и бавно, може и да ви разхлади, но всяка следваща напитка идва в повече. Особено концентрирайте!

• Физическа активност

Прекомерното натоварване е рисково! Особено на открито в часовете между 11 и 18. Навън се движете със светли, леки и широки дрехи и с шапка. Ходенето под слънцето само по бански продължително време със сигурност ще ви донесе изгаряния, а е възможно да се стигне и до слънчев или топлинен удар. Шапката е задължителна, както и качествени слънчеви очила.

• Климатик

Ако се използва правилно, е истинско спасение от метеорологичната фурна. Какво обаче означава правилно? На първо място да не е настроен така, че разликата с външната температура да е повече от 10 - 12 градуса. Т.е. ако навън е 36, в помещението трябва да е около 24. Не стойте директно под въздушната струя и не пускайте вен-



Дори да сте здрави, не подценявайте горещините



тилатора на климатика на максимална степен. Половин час преди да излезете навън, спрете уреда, за да се намали постепенно разликата между вътрешната и външната температура. Излизането от 18 - 20 градуса на 36 - 38 по Целзий е шокиращо. В помещението с климатик дръжте съд с вода или пуснете уред за овлажняване.

Кои здравословни проблеми могат да се обострят в горещините

• Сърдечносъдови болести

Ишемична болест на сърцето, високо кръвно налягане, аритмии, сърдечна недостатъчност, клапни пороци. Стойностите над 30 °C предизвикват разширяване на кръвоносните съдове на кожата като нормален компенсаторен механизъм, за да има по-интензивно кръвообращение на повърхността на тялото и съответно охлаждане чрез отделената пот. Но това може да стане причина за значителна загуба на течности и електролити и да се стигне до дехидратация на тялото. Обилното изпотяване увеличава вискозитета (гъстотата) на кръвта. Така тя се движи много по-трудно през

кръвоносните съдове и натоварва сърцето допълнително. От него се изисква повече сила и мощ, за да поддържа кръвообращението. Затова е възможно хората със сърдечна недостатъчност да се чувстват отпаднали, уморени, да нямат сила за обичайните си дейности. Жегата може да провокира и ритмични нарушения - най-често тахикардия, достигаща до 150-160 удара в минута при покой. Внезапните и резки промени на кръвното налягане също са типични за горещините. И ако човек изпадне в паника от това, може допълнително да си навреди, като редува кафета и вода при спадане на налягането с допълнителни медикаменти за неговото понижаване, когато то се вдигне впоследствие. Затова се препоръчва стриктно спазване на лекарствения прием и промени само по препоръка на лекуващия лекар, повече почивка на сянка и лека храна.

• Неврологични проблеми

Промяната във вискозитета на кръвта и колебанията на кръвното се отразяват зле при мозъчносъдова болест. Хората с епилепсия не трябва да се излагат на преките

слънчеви лъчи, защото това може да предизвика пристъп. Често и хората с мигренозно главоболие получават повече пристъпи през горещините.



Как се разпознава топлинен и слънчев удар

При претопляне човек усеща прилошаване, главоболие, слабост, мъчителна жажда, тежест в сърдечната област, чувство за обърканост и трудна концентрация. Слънчевият удар се проявява със силно главоболие, световъртеж, пулсиращ шум в ушите, повръщане, нарушения в зрението. Много е важно пострадалият да се пренесе веднага на сенчесто и хладно място и да приема хладни, но не и ледени течности. Добре е на челото и на сгънките на крайниците да се сложи кърпа, напоена с хладка вода, или найлонови пликове, пълни с лед. Ако състоянието не се подобри до 15 - 20 минути, повикайте спешна помощ. Лекар трябва да се вика в самото начало, ако пострадалият има признаци на едностранна парализа на тялото, изкривяване на лицето, затруднен говор. Това може да са признаци на инсулт, настъпил вследствие на горещините. (ЖД)

• Стомашно-чревни оплаквания

Храненето по плажове и импровизирани улични сергии без силен хладилник и течаща вода е рисково през лятото. Много продукти се развалят за часове в жегите и могат да станат среда за развитие на различни бактерии. Много е важно да купувате стоки, които са съхранявани правилно, а продавачът не ги пипа просто с ръката, с която взима и парите. Мийте си по-често ръцете, а при липса на чешма използвайте специалните гелове и кърпички за дезинфекция. Изхвърляйте недоядените порции, не ги оставяйте за после. Профилактичният прием на пробиотици през лятото е добър вариант за поддържане на добро здраве на стомашно-чревния тракт. При първи симптоми на диария, особено когато е придружена от повръщане, консултирайте малките деца и старите хора с лекар, защото те бързо могат да се обезводнят и да колабират.

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

ECOPHARM go 13.07.2016

- 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.

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



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

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-20%

~~23,87 лв.~~

Препоръчителна нова цена **19,06** лв.

ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



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

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-17%

~~9,98 лв.~~

Препоръчителна нова цена **8,28** лв.

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



- При повишена температура
 - При простуда и грип
 - При болка от различен произход
- За възрастни и деца над 6 години. A50/07.03.2013

-25%

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

~~1,84 лв.~~

Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-18%

~~4,27 лв.~~

Препоръчителна нова цена **3,50** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-15%

~~5,03 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,28** лв.



За подробности влезте в модул ПРОМОЦИИ на социалната платформа за здраве credoweb.bg/promo

КУПИ ИЗГОДНО В:



10 аптеки в гр. София

ОГЕСТАН КАПС. X 30



- Витамины за бременни
- Фолиева киселина 400 µg
 - Омега-3
 - мастни киселини
 - DHA Витамин D3 5 µg
 - Йод 150 µg
 - Натурален витамин E 12 µg
- Точно най-необходимото при бременност и кърмене

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-10%

~~23,65 лв.~~

Препоръчителна нова цена **21,29** лв.

УРОКОМФОРТ КАПС. X 60



- При инфекции на уринарния тракт
- Често уриниране
 - Парене и болка при уриниране
 - Прочиства пикочните пътища от бактерии

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-25%

~~32,72 лв.~~

Препоръчителна нова цена **24,54** лв.

АЛФАЛИПОМАКС 300 mg X 60



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

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-20%

~~23,96 лв.~~

Препоръчителна нова цена **19,17** лв.

ГИНКОФОЛ 60 mg X 30



- Екстракт от листата на гинко билоба
- За добра памет, концентрация и кръвооросване
- С контролирано съдържание на токсична гинколова киселина – под 1 ppm

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-20%

~~16,85 лв.~~

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

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



Милен КИРИЛОВ

Ултрамодерна линейка за нуждите на общинската Втора градска болница в София дари Червеният Давидов щит на Израел чрез Българския червен кръст.

На церемонията по връчването на ключовете на медицинския автомобил президентът на Двунационалната търговска камара България-Израел Авиноам Катриели припомни, че само от началото на годината това е третата дарена от тях линейка. Той сподели: „Това е дарение, което се дължи на огромната любов и уважение на израелския народ към България“. Катриели и председателят на БЧК проф. Христо Григоров обясниха, че съвместно ще осигурят допълнителното оборудване и поддръжката на медицинския автомобил и се ангажират до три месеца броят на дарените линейки да стане четири. Проф. Григоров обясни, че специализираният автомобил е високопроходим от клас 4x4 и за него няма непреодолим терен. „На 24 години са линейките, с които разполагаме във Втора градска болница - обяви

Израел гари още една модерна линейка на общинска болница



Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

директорът на здравното заведение доц. Стефан Узунов. - Дареният автомобил, в който има портативно ЕКГ, дефибрилатор и консумативи за неотложна помощ, вероятно ще замени по-старата от едната от двете ни линейки“, обясни той. Кметът на София Йорданка Фандъкова каза, че за дарението е избрана Втора градска болница, защото годишно обслужва над 140 пациенти, помага на Психодиспансера и на бездомните хора в София. Тя призна, че повечето от линейките, с които разполагат общинските болници, са на доста години. „Искам да благодаря и на нашите приятели от Израел, с

които работим по много съвместни проекти, които помагат за наши социални дейности. В случая помогнаха общинска болница да има линейка, за да може да обслужва пациентите“, допълни Фандъкова. Тя благодари и на хилядите доброволци на БЧК, които всекидневно и денонощно помагат при спешни ситуации. „Дай боже всички пациенти, които транспортирате, да могат да излизат живи и здрави от линейката. Отделно от това ние инвестираме в градските болници, защото общинското здравеопазване има своето много важно място в града“, заключи Фандъкова.



Десетки столичани се включиха в „Спортувай по европейски“

Над 100 деца, придружавани от своите родители, се включиха в инициативата „Спортувай по европейски“, подкрепена от Програма „Европа“ 2016 на Столична община. В рамките на два дни децата имаха възможност да практикуват разнообразни спортове в Южния парк и да разберат кой от спортовете представлява най-голям интерес за тях.

Организаторите бяха подготвили и карти на районите в София, където децата показваха с рисунки в каква спортна столица искат да живеят. Всеки можеше да напише своите идеи за развитието на спортна София в специално подготвена за целта книга.

Сред участниците в инициативата бяха волейболната звезда на

България Ники Николов, общинският съветник Николай Николов - член на Програмния съвет на Програма „Европа“, и Цветомира Георгиева - координатор по Програма „Европа“.

Пред многобройните си почитатели именитият български спортист Ники Николов сподели, че е много доволен от инициативата, и призова родителите да насърчават децата си да спортуват, защото само така може да се прояви един спортен талант.

„Спортувай по европейски“ е проект, финансиран по Програма „Европа“ 2016 на Столична община и организиран в рамките на инициативата „София - Европейска столица на спорта 2018 г.“ от сдружение „Евро Аванс“.

Продължава обновлението на парковете

През тази година са предвидени реконструкции в Борисовата градина, Западен парк, парка в град Бухово и в междублокови пространства в кв. „Овча купел“. Това заяви кметът на София Йорданка Фандъкова при представяне на инвестиционната програма за ремонт на паркове на Столична община.

От началото на юли т. г. започва реновиране на емблематичната площадка „Слончето“ в Борисовата градина и алеите от нея до централния вход. Проектът включва обособяване на нови 4 зони за игра за деца на различна възраст, над 16 хил. кв. м нови настилки, парково обзавеждане. Добрата новина е, че ще бъдат запазени емблематичните слонче и костенурка на площадката. Предвидените по проекта средства са 1,7 млн. лв.

До края на годината започва първата фаза от възстановяването на Западен парк, като ще бъдат изградени осветление и видеонаблюдение на стойност 400 хил. лв. Вече има избран изпълнител за първия етап от парка в Бухово, който е разположен върху 55 декара. „Започваме с реконструкцията на 18 декара - алеи, осветление и видеонаблюдение“, уточни Фандъкова. Тя допълни, че в плановите на общината влиза обновяването на две големи междублокови пространства в кв. „Овча купел“. Предвидено е да бъдат изградени детски площадки, фитнес на открито, осветление, ново озеленяване.

Денонощни аптеки

„Ана“

Бул. „Витоша“ № 95
Тел. 02/ 953 41 57

„Арония 2001“

Бул. „Пенчо Славейков“ № 6
Тел. 02/ 95313 08

„Панацея“ - Катя Илиева

Ж.к. „Овча купел 1“, бл. 507, вх. Д
Тел. 02/ 957 47 01

„Студентска“

Студентски град, бл. 60, вх. В
Тел. 02/ 868 01 15

„Фарма - Б. Иванов“

Ж.к. „Емил Марков“, ул. „Костенски водопад“, бл. 242, срещу ДКЦ XXIX
Тел. 02/ 958 25 68

„Астер Груп“

Ж.к. „Хаджи Димитър“, ул. „Макгахан“, бл. 71, вх. Г
Тел. 02/ 947 96 73

„Гален“

Бул. „Ген. М. Скобелев“ № 1
Тел. 02/ 931 3126

„Софийски аптеки“ - аптека 7

Пл. „Света Неделя“ №5
Тел. 02/ 950 50 26

„Авицена“

Ж.к. „Красно село“, ул. „Константин Иречек“ № 2-4
Тел. 02/ 954 96 35

„Неомед“

Бул. „Тотлебен“ № 2, вх. В
Тел. 02/ 951 55 39

„Медива“

Ж.к. „Люлин 4“, бл. 447, вх. Г
Тел. 02/ 925 01 16

„Слънце“

Ж.к. „Младост“, бл. 26, вх. В
Тел. 02/ 974 42 74

„Краса Бачева“

Бул. „Сливница“ № 237
Тел. 02/ 831 70 44

„Калинови 2003“

Ул. „Радовиш“ № 33, бл. 1, вх. 1
Тел. 02/ 931 00 47

„Зоя-Зоя“

Ул. „Г. С. Раковски“ № 160
Тел. 02/ 986 79 84

„Прима“

Бул. „Васил Левски“ № 70
Тел. 02/ 986 17 55

„Аглика“

Бул. „Мария Луиза“ № 54
Тел. 02/ 983 60 96

„Адонис“

Ж.к. „Хиподрума“, бл. 121, с/у Национален център по хигиена
Тел. 02/ 859 21 82

„Алтеа“

Ул. „Деян Белишки“ 58
Тел. 02/ 958 31 02

„Хера“

Ж.к. „Сухата река“, ул. „Александър Екзарх“, бл. 225, вх. Г
Тел. 02/945 53 64

Години и факти

- 1878 г. - осветена е Градската градина и е наречена „Александровска“
- 1885 г. - открита е сградата на Народното събрание
- 1888 г. - завършен е строежът на

първата Централна софийска гара

- 1889-91 г. - изградени са два от първите монументални мостове на следосвобожденска София - Львовият и Орловият
- 1882 г. - тържествено е осветен Руският паметник
- 1883 г. - построен е Докторският

паметник

- 1895 г. - открит е Паметникът на Васил Левски
- 1901 г. - тръгва първият електрически трамвай по линията Гарата - ул. „Граф Игнатиев“
- 1907 г. - открита е първата сграда на Народния театър

- 1911 г. - завършва строежът на Софийските хали

- 1934 г. - открит е Софийският университет „Св. Климент Охридски“
- 1938 г. - завършва строежът на сградата на Българската народна банка



Валери Кьорлински пред в. „Животът днес“

Г-н Кьорлински, какво следва в практически план след радостта в цяла България от избора на Пловдив?

- Еуфорията ни беше изключително кратка и още от деня след избора продължихме с изключително сериозна работа. Много хора не вярваха, че градът ни ще спечели, но аз бях сигурен в това, ако щете, по някакъв странен начин. Ние кандидатствахме с една апликационна книга, в която е описано всичко, което сме обещали, че ще правим. И сега идеите трябва да бъдат облечени в конкретика - като проекти с ясни и точни параметри. Вече сме във връзка с италианския град Матера, с който заедно сме културни

През октомври Еврокомисията ще инспектира подготовката за 2019

Валери Кьорлински е изпълнителен директор на Фондация „Пловдив 2019“ още от създаването ѝ. Водил е целия процес по кандидатстването на града за Европейска столица на културата. Завършил е ВИТИЗ „Кръстьо Сарафов“ с профил актьорско майсторство. Работил е в различни театри повече от 30 години. Меломан, киноман и литературоман.

столицы през 2019, както и със семейството на градовете, които вече са печелили този статут. Редовно участваме в срещи с екипите от тези градове, за да повишим капацитета си да поемем това огромно събитие.

- Много хора се питат влизат ли инфраструктурни проекти в подготовката на Пловдив за 2019?

- Не, това не е включено по европейска линия. Инфраструктурата, която би подпомогнала културните прояви и обмена, е грижа и отговорност на общината и държавата. В нашата кандидатура е посочен и бюджет, който ще бъде заделен по държавна и общинска линия

за успешното представяне на Пловдив като европейска културна столица. Трябва да ви кажа, че имаме не просто пълна подкрепа от общината, а ние работим в пълен синхрон. Фондацията е една надграждаща структура, двигател на процесите, но без общината е немислимо да се направи такова огромно събитие. Артистичните решения са чисто наша работа, но логистично и морално общината е основният фактор.

- Кога ще е готов артистичният график на какво ще присъстваме през 2019 г.?

- Очаквам това да стане през следващата година. Истината е, че ние нямаше как от 2013 г., когато започна

всичко, да направим конкретни програми. В момента извършваме една публично невидима, но много важна работа - контакт с всичките ни партньори, за да уточним имената на събития, на артисти, дати, както и финансовите рамки на всяка проява. Много сложно е и разпределението по места и зали, защото градът няма безкрайни възможности и трябва събитията да не си пречат. Но аз съм против мегаломанските строежи във връзка с това събитие, защото има опасност след това непремислено построени сгради да останат без функции. От това са пострадали много олимпийски градове например. През октомври тази година ни предстои мониторинг от Европейската комисия за подготовката. Много е важно да сме изрядни, защото при висока оценка имаме шанс да спечелим наградата „Мелина Меркури“ от 1,5 млн. евро, която се присъжда на един от градовете домакини.

- Отворена ли е още програмата за включване

на различни прояви, как се кандидатства?

- Всичко е описано на сайта ни www.plovdiv2019.eu. Там има специален раздел, в който информираме как може да се кандидатства за партньорство с фондацията. Става въпрос както за вече планирани като идея събития в апликационната книга, така и за нови проекти.

- Ще успее ли Пловдив да запази траен интерес към града и след върховата година?

- Това е една от основните ни задачи. Интересът към града вече е значително повишен. Когато отидохме в Брюксел да вземем титлата официално, на всички 28 министри раздадохме по една папка с информация и фотографии от нашия град. Така че вече всички знаят къде е Пловдив и колко уникален град е. Но за мен 2020 г. е по-важна от 2019-а! Защото не трябва да допускаме след това да загубим инерцията, интереса към Пловдив. Много разчитаме не само на гражданите на Пловдив, а на всички сънародници и дори на всички европейци. Трябва да покажем какво можем да правим заедно за общото ни развитие. Пловдивчани оправдано се чувстват изключително горди от победата на града ни. Сигурен съм, че това събитие ще даде нов тласък в комплексното развитие на Пловдив!



ПОСВЕТЕНИ НА ХУМАНОСТТА

С институционалната акредитационна оценка от 9,40 университетът заема пето място сред висшите училища в България и първо място сред извънстоличните университети. Висшето училище приключва 70-ата си учебна година и започва 71-ата с мотото „зрелост и ускорение“. В основания през 1945 г. университет са се обучавали над 42 000 български и чуждестранни студенти от 45 държави.

Особена територия на духа и огнище на българската медицина, МУ-Пловдив е едновременно модерен и високотехнологичен, но с пиетет към академичната традиция и мултикултурната духовност. Университетът осигурява обучение на студенти, докторанти и специализанти по над 100 базови и профилни медицински специалности. В него преподават 720 преподаватели, от които 280 с докторски степени и 180 хабилитирани. Авторитетът на Медицинския университет надхвърля националните рамки и получава високо международно признание и известност, като днес обучава над 5800 студенти от всички нива на меди-

Медицинският университет - Въдъхновен от и за студентите си

цинското образование.

И тази кандидатстудентска кампания в университета е изключително интензивна заради огромния интерес на зрелостниците. Общо над 700 кандидати посетиха МУ-Пловдив в Деня на кандидат-студента и се явиха на пробния изпит по биология. Изпитът по биология е под формата на тест и позволява обективна оценка на знанията, защото показва не само доколко е овладяна фактологията, но и възможностите на кандидатите за анализ, за сравнение на понятия и процеси, за самостоятелно изразяване, както и за езикова грамотност, категорична е проф. д-р Виктория Сарафян, дмн, заместник-ректор по научноизследователската дейност и председател на Изпитната комисия по биология. А според проф. д-р Благой



Маринов, дмн, от катедра „Патологична физиология“, университетът получава постоянно адмирации и високи международни оценки за своето практически ориентирано обучение. То е осигурено освен с качествени преподаватели, и чрез две бази на уникалния за България „Медицински симулационен и тренировъчен център“, където върху 35 манекена студентите се срещат с максимално реална картина на различни симптоматични и физиологични състояния при пациенти от различни възрасти, вкл. деца, които те трябва да разпознават, да диагностицират, да лекуват и да контролират.

Освен с висококачествено образование МУ-Пловдив се наложи като привлекателно място за чуждестранните студенти и заради добрата си локация и особения дух с автентична атмосфера на град Пловдив. Чужденците, избрали да се обучават в МУ-Пловдив, се радват на особено внимание от страна на своите български колеги. По инициатива на студентския съвет от по-горните курсове са определени доброволци, които помагат през първите дни на всички новопостъпили студенти да се ориентират и ги въвеждат в университетския живот.

Като цяло приоритет на университета е разширяването на учебно-преподавателската материална база и инфраструктура. В момента се изгражда и за новата учебна година ще бъде надстроен трети етаж с учебен сектор в аудиторния комплекс.

За повече информация посетете
www.meduniversity-plovdiv.bg



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

ECOPHARM go 13.07.2016

- 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.

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



- При повишена температура
 - При простуда и грип
 - При болка от различен произход
- За възрастни и деца над 6 години. A50/07.03.2013

-25%

Промоцията е валидна в аптеки „36.6“, аптеки „Занаг“

~~1.84 лв.~~

Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



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

Промоцията е валидна в аптеки „36.6“, аптеки „Занаг“

-20%

~~23.93 лв.~~

Препоръчителна нова цена **19,06** лв.

ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



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

Промоцията е валидна в аптеки „36.6“, аптеки „Занаг“

-17%

~~9.98 лв.~~

Препоръчителна нова цена **8,28** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



- Главоболите
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеки „36.6“, аптеки „Занаг“

-18%

~~4.27 лв.~~

Препоръчителна нова цена **3,50** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



- Главоболите
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеки „36.6“, аптеки „Занаг“

-15%

~~5.03 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,28** лв.



За подробности влезте в модул ПРОМОЦИИ на социалната платформа за здраве credoweb.bg/promo

КУПИ ИЗГОДНО В:



36.6
АПТЕКИ

26 аптеки в гр. Пловдив

АПТЕКИ ЗАПАД

13 аптеки в гр. Пловдив, гр. Павел баня, гр. Раковски

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

ОГЕСТАН КАПС. X 30



- Витамины за бременни
- Фолиева киселина 400 µg
 - Омега-3
 - мастни киселини 214 mg
 - DHA Витамин D3 5 µg
 - Йод 150 µg
 - Натурален витамин Е 12 µg
- Точно най-необходимото при бременност и кърмене

Промоцията е валидна в аптеки „36.6“, аптеки „Занаг“

-10%

~~23.65 лв.~~

Препоръчителна нова цена **21,29** лв.

УРОКОМФОРТ КАПС. X 60



- При инфекции на уринарния тракт
- Често уриниране
 - Парене и болка при уриниране
 - Прочиства пикочните пътища от бактерии

Промоцията е валидна в аптеки „36.6“, аптеки „Занаг“

-25%

~~32.72 лв.~~

Препоръчителна нова цена **24,54** лв.

АЛФАЛИПОМАКС 300 mg X 60



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

Промоцията е валидна в аптеки „36.6“, аптеки „Занаг“

-20%

~~23.96 лв.~~

Препоръчителна нова цена **19,17** лв.

ГИНКОФОЛ 60 mg X 30



- Екстракт от листата на гинко билоба
- За добра памет, концентрация и кръвооросване
- С контролирано съдържание на токсична гинколова киселина – под 1 ppm

Промоцията е валидна в аптеки „36.6“, аптеки „Занаг“

-20%

~~16.85 лв.~~

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



Откриха обновения Драматичен театър

С постановката „Всеобщата просвета“ на актьора Камен Донев обновената зала на Драматичен театър Пловдив посрещна своите първи гости след приключилия преди повече от месец ремонт. Събитието бе уважено от премиера Бойко Борисов, министъра на културата Вежди Рашидов, председателя на Народното събрание Цеца Цачева и кмета на града инж. Иван Тотев. Заедно с директора на театъра Кръстьо Кръстев те разгледаха обновения салон, залата, сцената и зад кулисите.



Близо 4 млн. лв. отпусна правителството за възстановяване на щетите от пожара преди 3 години. В момента културната институция е единствената, която разполага с най-модерната техника и система за осветление в цялата страна. „Това е знаков театър за България, един

от най-красивите. Кметът Тотев може да бъде сигурен, че съм до него и ще помагам. Пловдив винаги е бил хубав град, ще го направим още по-хубав“, заяви министър Вежди Рашидов.

„Благодаря на всички, които участваха във възстановяването на театъра“, обърна се към присъстващи-

те директорът на Пловдивския театър Кръстьо Кръстев и благодари на всички, които са оказали подкрепа, и най-вече на публиката.

За времето, през което траеше обновяването, Община Пловдив помогна на театъра, като предостави сцената на Градския дом на културата „Борис Христов“.

Започва обучението на 50 софтуерни инженери

Нова специалност - софтуерно инженерство, разкрива Пловдивският университет „Паисий Хилендарски“. 50 са местата за бакалавърската степен, като 30 от тях ще бъдат предназначени за бесарабски български младежи от района на Одеса. Те ще могат да кандидатстват, след като докажат своя български произход, а кандидат-студентският изпит ще бъде под формата на тест. Останалите 20 ще кандидатстват по общия ред. Програмата на специалността ще бъде бизнес ориентирана, като идеята е да се привлекат компании, които да се включат в реализацията на този проект. Идеята е стажовете за студентите от 3-ти и 4-ти курс да завършат с евентуални последващи предложения за работа.

Община Пловдив ще осигури 200 000 лева за обучението под формата на допла-



щане на семестриалните такси, стипендии и общежития за тези студенти, които не са от града. Факултетът по математика и информатика разполага с 80 преподаватели, които да осигурят обучението.

Политиката на Община Пловдив е последователна по отношение на това да направи града още по-привлекателен за компаниите, като им предложи добре подготвени кадри. Устойчивият ръст в тази посока и съвместната работа с бизнеса гарантират задържане на младите хора тук чрез осигуряване на работа, създаване на семейство и поддържане на добро качество на живот.

Денонощни аптеки

Ден и нощ
ул. „Христо Ботев“ № 150
032/ 630 983

Запад
бул. „Пещерско шосе“ № 129 Б
032/ 640 048

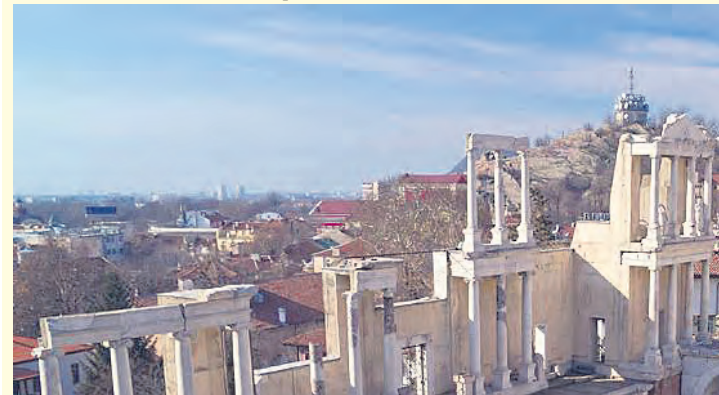
Мальовица
бул. „Васил Априлов“ № 68
032/ 643 555

Тримонциум
бул. „6-и септември“ № 149
032/ 628 568

Централфарм
бул. „България“ № 130
032/ 953 373

Какво не бива да пропускаме

● Античен театър



Един от най-добре запазените антични театри в света. Построен в края на I - началото на II век при император Траян, театърът е една от главните обществени сгради на античния Филипопол.

Намира се на ул. „Цар Ивайло“, тел. 032/ 634 008.

Лятно работно време (април-октомври): 9:00 - 18:00 ч.

Ден за безплатно посещение: всеки първи четвъртък от месеца - за ученици и пенсионери.

● Римски стадион

С внушителните си размери - обща дължина 240 м и ширина 50 м, стадионът е събирал 30 000 души. Сега, след скорошната му реконструкция, той е възроден за нов живот и върху 14-те реда мраморни седалки можете да седнете и днес. В съвременния облик на града Стадионът на Филипопол се намира под главната пешеходна улица на Пловдив.

● Археологически комплекс на Небет тепе

Интересно е да се знае кога и къде започва съществуването на древния град Пловдив. Кое е мястото, на което за първи път се заселват хора и цели осем хилядолетия остават да живеят там? Това място е познато днес като Небет тепе - плато на едноименния хълм в северната част на Трихълмието.

● Малка базилика

Раннохристиянската (Малка) базилика е била разположена в източните покрайнини на античния град, а днес е на бул. „Княгиня Мария Луиза“. Изградена е през втората половина на V в. с богата архитектурна украса - мраморна колонада между корабите, мраморна олтарна преграда, амвон и синтрон.

● „Старинен Пловдив“

Архитектурно-исторически резерват „Старинен Пловдив“ (Старият град) е разположен в Централна градска част на Пловдив върху Трихълмието (Небет, Таксим и Джебаз тепе) и заема площ от около 35 ха.

● Цар Симеоновата градина и Пеещите фонтани

Цар Симеоновата градина на Пловдив е създадена през 1892 г. по проект на швейцарския ландшафтен архитект Люсиен Шевалас (1840-1921 г.). Перлата на парка са реновираните Пеещи фонтани. Зрелищното шоу с музика и светлини може да наблюдавате всеки четвъртък, петък и събота от 21:00 ч.

● Капана

Кварталът е създаден като средище на занаятчии още преди 5 века, затова улиците носят имена като „Кожухарска“, „Железарска“, „Златарска“ и др., а името му е вдъхновено от завъртяната плетеница от малки улички.

● Регионален археологически музей

Регионалният археологически музей в Пловдив е една от най-старите културни институции в България. Официално открит през 1882 г. Намира се на пл. „Съединение“ № 1, тел. 032/ 624 339; тел./факс 032/ 633 106.

Лятно работно време (май-октомври): 10:00 - 18:00.
Почивен ден: понеделник.

● Регионален етнографски музей

Експозицията е разположена в красивата възрожденска къща на Аргир Куюмджиоглу, построена в 1847 г. от майстор хаджи Георги. Адресът ѝ е ул. „Д-р Стоян Чомаков“ № 2, тел. 032/ 625 654; факс 032/ 626 328.

Лятно работно време (април-октомври): 9:00 - 18:00.
Почивен ден: понеделник.



Мирчо ХРИСТОВ,
изпълнителен директор
на Сдружение „Варна -
Европейска младежка
столица“

Варна е единственият български град, който е печелил приза „Европейска младежка столица“. По време на инициативата ще акцентираме върху социалните иновации.

Чрез тях ще бъде изградена нова стратегия за градско развитие, която се основава на креативни и иновативни инструменти и социални ресурси, които да се използват за преодоляване на безработицата, възприемане на активна гражданска позиция от страна на младите хора, признаване и разпространение на неформалното образование и насърчаване на личностното и професионалното развитие на младите хора.

Концепцията „Варна - Европейска младежка столица 2017“ е разгърната в 14 ключови направления.

Те най-общо могат да се обобщят като дейности, насочени към:



- изграждане на нова младежка инфраструктура и реновиране на съществуващата - строителство на Черноморски младежки център, който да кандидатства за Знак за качество на Съвета на Европа; реновиране на Младежки дом; създаване на открити младежки зони и други;

- домакинство на международни и национални младежки конференции, семинари, обучения и тренинги;

- създаване на иновативни младежки политики и прилагането им на практика - използването на нови методи за социално включване на младежи в риск, възможности за здравословен начин на живот, включване на младите хора в процесите на взимане на решения, споделянето на добрите практики за правене на местна младежка политика с други общини от страната и Европа, подобря-

Догодина младостта на Европа ще превземе града

ване на националната нормативна рамка, касаеща младежката политика и доброволчеството;

- осъществяване на международни младежки обмени
- приемане на чуждестранни групи и изпращане на наши младежи в други държави;

- организиране на масови мероприятия за свободното време на младите хора - концерти, фестивали, спортни състезания и други.

Ще бъде създаден общински фонд, който да предоставя финансиране на конкурсен принцип за реализиране на идеи по основните направления. Сдружението, което свързва общинската администрация с младежките организации, ще осигури допълнителен финансов ресурс чрез разработване на проектни предложения по различни европейски финансиращи програми и намиране на спонсори от бизнеса.

Разчитаме и на доброволците, които са изключително необходими за успешното реализиране на инициативите през цялата 2017 г. Ще бъдат разкрити и стажантски



позиции, подходящи за студенти.

Спечелването на тази титла ни поставя на европейската карта като един от факторите в младежкия сектор, което носи значителен престиж за града и го прави още по-разпознаваем на европейско ниво.

Титлата ще повиши посещаемостта и туристопотока от млади хора и ще популя-

ризира разнообразието от възможности за младите европейци, които желаят да посетят града.

Но може би най-важното е възможността за създаване на по-добро настояще и бъдеще за младите хора от града ни, предоставянето на една сериозна причина те да останат и да отглеждат своите деца тук, а не в чужбина.



Проф. д-р Албена Керековска пред в. „Животът днес“

- Проф. Керековска, с какво варненският Медицински университет се откроява в системата на висшето медицинско образование в България?

- Медицински университет - Варна се откроява в системата за висше образование по темпове и мащабността на своето развитие. Ние сме университет, който е ориентиран към модерните и иновативни методи на обучение. Много голям акцент поставяме върху иновациите и внедряването на информационните и комуникационните технологии в учебния процес. Непрекъснато търсим нови форми на обучение, които са в унисон с най-добрите съвременни практики в световен мащаб.

Ориентирани сме към модерните и иновативни методи на обучение

Проф. д-р Албена Керековска, дм, е заместник-ректор на Медицински университет - Варна по учебната дейност втори мандат. Завършила е Първа езикова гимназия с преподаване на английски език и „Медицина“ в МУ-Варна. Има над 100 публикации и научни разработки в областта на здравната политика, промоция на здравето, детерминанти на общественото здраве, неравенства в здравето, съвременни биоетични проблеми, обучение и професионализация в общественото здравеопазване.

Инвестициите в образователната инфраструктура и в клиничните бази за обучение също нареждат МУ-Варна сред водещите предпочитани медицински университети не само в България, но и в Европа и света.

- Как успявате да привлечате толкова чуждестранни студенти?

- В МУ-Варна можем да кажем, че вече е създадена многонационална и мултикултурна среда. При нас се обучават над 1200 чуждестранни студенти от 43 държави, които ни избират заради високото качество на обучение, което е съизмеримо с европейските стандарти. Дипломите, които получават завършилите в МУ-Варна, са конвертируеми в Европа, което гарантира възможностите за реализация. Чуждестранните ни студенти са основно от страни, членки на Европейския съюз, като най-голяма част са от Германия, Великобритания, Испания, Швеция, Гърция, Кипър, но имаме студенти и от Бразилия, Япония, САЩ, Канада и

др. страни.

- Идва ли времето чужденци, завършили медицина в България, да работят в нашата здравна система?

- Вече има чуждестранни студенти, които след завършването си остават да специализират в България. Ние разполагаме с модерна клинична база в УМБАЛ „Св. Марина“, която не отстъпва на болниците в Германия например. Желанието на студентите да защитят докторантура в МУ-Варна, което е една от стъпките за научно и кариерно развитие, води до решението да останат в България и да продължат да работят тук. Убедени сме, че броят на тези хора ще расте.

- Какво ще е новото през следващите години?

- Новото, което предстои, е откриването на Център за клинични симулации, който е по образец на водещи в Западна Европа и САЩ университетски клинични бази. Тук студентите

и специализантите ще имат възможност да се подготвят и да навлязат по-бързо в клиничната практика чрез роботизирани симулационни модели както за традиционните медицински дейности, така и за високоспециализираната медицина, като лапароскопската хирургия. Разкриваме и Център за научни изследвания и иновации. Медицинските университети са уникална научноизследователска структура, защото съчетават лечебна, научна и учебна работа.

- Какви промени в нормативната уредба от страна на държавата биха подобрили дейността на медицинските университети в България?

- Отпадане на ограниченията за обучението срещу заплащане в държавните висши училища, включително и на чуждестранни студенти, както и отпадане въобще на лимита на броя на приеманите студенти в рамките на утвърдения капацитет биха подобрили дейността на медицинските университети в България. Ограничението за обучение срещу заплащане е противоречащо на съвременното развитие на образователните процеси в европейски и световен контекст. То води до ограничаване на академичната автономност на висшите училища и има задържащ ефект върху развитието им, потенциал за модернизация на образованието и разгръщане на техния капацитет.

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

ECOPHARM go 13.07.2016

- 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.



За подробности влезте в модула ПРОМОЦИИ на социалната платформа за здраве credoweb.bg/promo

КУПИ ИЗГОДНО В:

АПТЕКИ К-КРЕС

7 аптеки в гр. Варна, гр. Добрич

АПТЕКИ МАНОЛОВА

4 аптеки в гр. Варна

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

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



- При повишена температура
 - При простуда и грип
 - При болка от различен произход
- За възрастни и деца над 6 години. A50/07.03.2013

-25%

Промоцията е валидна в аптеки „К-Крес“, аптеки „Манолова“

Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



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

Промоцията е валидна в аптеки „К-Крес“, аптеки „Манолова“

-17%

Препоръчителна нова цена **8,28** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



- Главоболите
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

-18%

Промоцията е валидна в аптеки „К-Крес“, аптеки „Манолова“

Препоръчителна нова цена **3,50** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



- Главоболите
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

-15%

Промоцията е валидна в аптеки „К-Крес“, аптеки „Манолова“

Препоръчителна нова цена **4,28** лв.

ОГЕСТАН КАПС. X 30



- Витамины за бременни
- Фолиева киселина 400 µg
 - Омега-3
 - мастни киселини 214 mg
 - DNA Витамин D3 5 µg
 - Йод 150 µg
 - Натурален витамин Е 12 µg
- Точно най-необходимото при бременност и кърмене

-10%

Промоцията е валидна в аптеки „К-Крес“, аптеки „Манолова“

Препоръчителна нова цена **21,29** лв.

УРОКОМФОРТ КАПС. X 60



- При инфекции на уринарния тракт
- Често уриниране
 - Парене и болка при уриниране
 - Прочиства пикочните пътища от бактерии

-25%

Промоцията е валидна в аптеки „К-Крес“, аптеки „Манолова“

Препоръчителна нова цена **24,54** лв.

АЛФАЛИПОМАКС 300 mg X 60



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

-20%

Промоцията е валидна в аптеки „К-Крес“, аптеки „Манолова“

Препоръчителна нова цена **19,17** лв.

ГИНКОФОЛ 60 mg X 30



- Екстракт от листата на гинко билоба
- За добра памет, концентрация и кръвооросване
- С контролирано съдържание на токсична гинколова киселина – под 1 ppm

-20%

Промоцията е валидна в аптеки „К-Крес“, аптеки „Манолова“

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

Наг 22 млн. лева са инвестирани през последните години

„Изпълняваме ангажмента, който правителството пое, и подпомагаме усилията на кмета Варна да върне своя облик и блясък. Мисля, че това вече е факт, защото Варна разцъфна“, заяви министърът на регионалното развитие и благоустройството Лиляна Павлова, която заедно с министъра на земеделието и храните Десислава Танева и кмета на община Варна Иван Портних откри официално втория етап от обновяването на булевард „3 март“ в морската столица. Рехабилитацията на двете части от булеварда се осъществява със средства от МРРБ.

Министър Павлова подчерта, че в последните години правителството е предоставило над 22 млн. лв. като допълнителна подкрепа към бюджета на общината за реновирането, ремонта и рехаби-

литацията на всички основни булеварди на града. „Това е много сериозен ресурс като инвестиция от държавния бюджет в подкрепа на развитието на града“, каза министър Павлова. Тя бе категорична, че подкрепата ще продължи, като от изключителна важност е много бързо да започнат проектите по линия на Оперативна програма „Региони в растеж“ 2014-2020 г. Средства от европейската програма ще бъдат насочени по три основни направления - ремонт, рехабилитация на улици и улична мрежа, модернизиране на градската среда, междублокови пространства и др. в кв. „Аспарухово“ и останалите райони на Варна.

„Моето желание и воля на правителството е да продължим да подкрепяме града и региона в развитието на пътна инфраструктура. Завършихме първата част от

ремонта на Аспаруховия мост, ще продължим с втория етап, останалата пътна мрежа - виадукта на „Звезда“ и т.н. Започваме ремонт на 30 км от пътя Варна - Добрич. Проектът е одобрен, договорът за финансиране е сключен, средствата са одобрени, търгът е в ход. Получихме много оферти и ако няма обжалване, още наесен, в този строителен сезон, ще започнем рехабилитация на този пътен участък“, увери още регионалният министър. Тя допълни, че отсечката между двата града е в много лошо състояние и е важно час по-скоро ремонтите да се направят, но ако има обжалване на процедурите, не може да се направи нищо, докато то не приключи.

Пред журналисти министър Лиляна Павлова изтъкна, че няма да има застрояване на Кара дере и другите защитени зони и плажове по Черноморието.

Какво не бива да пропускаме

● Аспарухов мост

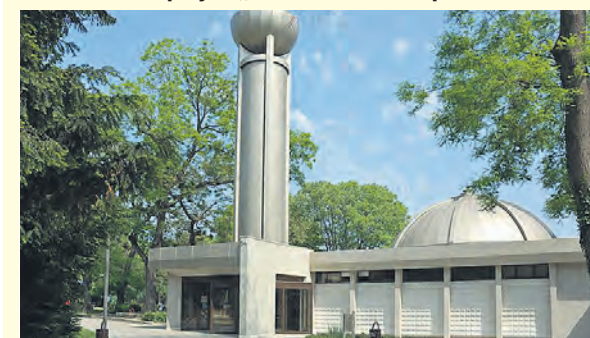


Това е най-дългият мост в България - 2 километра. Строежът му започва през 1976 г.

● Катедрална църква "Св. Богородица"

Църквата е построена в периода 1883-1886 година и е втората по големина в България след храм-паметника "Св. Александър Невски" в столицата. Одеският архитект Маас в чест на Освобождението на България от турско иго проектира храма.

● Народна астрономическа обсерватория и планетариум „Николай Коперник“



Планетариумът е открит през 1966 г. в част на астрономическия комплекс (1965). В обсерваторията се организират посещения за граждани, като се правят и демонстрации на звездното небе.

● Морска градина

Изграждането ѝ започва през 1862 г. Тя е един от символите на град Варна. Морската градина, ботаническата градина в Балчик и ботаническата градина край „Св. св. Константин и Елена“ са единствените направени изкуствено резервати. В тях се отглеждат едни от най-редките и защитени растения. В морската градина посетителите могат да видят много забележителности, като: Аквариума, Делфинариума, Военноморския музей и др.

● Феста Делфинариум



Посетителите на Феста Делфинариум Варна могат да се насладят на прекрасно Делфин шоу, което се провежда едновременно на четири езика: български, немски, руски и английски.

● Археологически музей

Включен е в Списъка на 100-те национални туристически обекта и се намира на 9-о място в него. Експозицията включва Праистория, Античност, Средновековие и има отделно постоянно изложба от икони.

● Музей на историята и медицината

Музеят на историята и медицината е единственият на Балканите. В него са съхранени над 4000 експоната, свързани с медицината от едно време: книги, инструменти, колекции.



Варненец стана фармацевт на годината

лични Регионални фармацевтични колегии в страната.

В другата категория от наградите на съсловната организация за „Регионална фармацевтична колегия на годината“ призът отново отиде във Варна. Така Варна взе две от най-престижните награди на Българските фармацевтични дни.

Българският фармацевтичен съюз присъди и Годишните награди за продукти в 10 категории, сред които иновативен и генеричен лекарствен продукт по лекарско предписание, лекарства

българско производство, хомеопатичен продукт, медицинско изделие, хранителна добавка, козметичен продукт.

В най-голямото фармацевтично събитие у нас се включиха над 900 магистър фармацевти от всички регионални колегии в страната. По време на тридневната среща бяха проведени редица научни панели и практически обучителни модули. Тази година темата на форума бе „Фармацевтичната практика - професионална грижа за пациента“.

Магистър фармацевт Мергюл Шабан от Регионална фармацевтична колегия във Варна получи най-високата персонална награда за постигнат висок професионализъм във фармацевтичното съсловие - „Магистър фармацевт на годината“. Тя бе връчена

от професор Илко Гетов, председател на Българския фармацевтичен съюз, на специална церемония в София по време на Десетото юбилейно издание на Българските фармацевтични дни. Освен Мергюл Шабан в същата категория бяха отличени още 11 магистър фармацевти от раз-

facebook

Контрол

● Пешеходните пътеки във Варна на едни места са напълно изтрити, а на други крехки контури напомнят някогашното им лъскаво съществуване. Това създава изключителна опасност за варненските шофьори, а още по-голяма - за онези, които са гости на града ни и не знаят за местата, на които пешеходни пътеки прорязват булевардите ни. Летният сезон е в разгара си. Нека не забравяме, че България е в челните места в света по загинали в ПТП хора, и се погрижим за безопасността на туристите, които пътят града ни. Те са дошли тук да си прекарат добре, а не да бъдат блъскани на пешеходни пътеки.

● Дойде сезонът на цъфтенето на липите и недобросъвестни мургави представители тръгнаха из улиците на града ни. От години същите омитат от земята нападения

липов цвят, събират го в чували и го предават пак на недобросъвестни изкупвачи, за да се пакетира и пусне нелегално в търговската мрежа. Ние от Отворен обществен съвет - Варна, смятаме, че това е животна опасност, и поради тази причина ще се обърнем към институциите, за да предприемат необходимите бързи действия, и се надяваме да бъде намерено решение на проблема.

● Читател на Novinite.eu ни информира за пореден тарикат по Станчовата алея в морската градина на Варна. „Пич“ с Голф се е разходил вчера навечер по алеята необезпокояван и ни общинска полиция, ни друг орган на реда се е намесил в случая. Станчовата алея е тихо място за спорт, каране на кола и разходка на майки с колички.

● Хиляди хора се стекоха на плажа в Аспарухово. Въпреки че плажната ивица отскоро е взета от концесионер, нито един спасител не бди над плажуващите, нито един здравен пункт не работи. Барчетата обаче са отворени. Какво се случва с този плаж? Трябва ли някой да се удави, за да се вземат мерки? „След дъжд качулка“ е твърде лоша практика, която трябва да бъде прекратена.

● Читатели на Varna24.bg се жалваха, че масово в автобусите на градския транспорт, който вече е изцяло общински, не се пускат климатиците. Репортерска проверка установи, че 90% от шофьорите в масовия градски транспорт спестяват от хладното за сметка на комфорта на гражданите. Преходът от крайните квартали до центъра или още по-зле - от „Владиславово“ до „Аспарухово“ например, е истинско изпитание за гражданите поради високите температури.



Над 340 сдружения ще кандидатстват за безплатно саниране

Инж. Чанка Коралска, зам.-кмет на Бургас по строителство, инвестиции и регионално развитие, пред „Животът днес“:

Колко сгради се санират в момента по програмата и има ли успешно завършени?

- До този момент изцяло завършена и въведена в експлоатация е първата пилотна сграда по Националната програма за енергийна ефективност. В момента се санират още 17 сгради, като по график две от тях следва да бъдат завършени още през август. В момента сключваме договори с изпълнители за саниране на нови пет сгради, като по график ремонтите в тях трябва да започнат в края на юли.

- Гражданите преодоляха ли вече първоначалните съмнения, свързани с безплатното саниране?

- Програмата за енергийна ефективност на многофамилните жилищни сгради печели все по-голямо доверие сред хората. За това свидетелства и фактът, че в Бургас има създадени над 340 сдружения на собственици, които изпълняват критериите, за да се пристъпи към саниране на старите блокове. С успешното завър-



шване на санирането на първия блок в Бургас хората се убедили, че програмата е много добър инструмент, с помощта на който те могат да удължат живота на своя дом и да се радват на една по-комфортна среда. Наред с това Община Бургас ще облагороди пространствата около първите 10 блока, чиито обитатели проявиха активност и се включиха първи. Това е начин да постигнем хармония в градската среда - обновени блокове и приятни кътове за отдих около тях.

- Могат ли и малки сгради в Бургас да се включат в програмата; на какви условия трябва да отговорят?

- В първоначалния си вариант програмата бе насочена към по-големите панелни блокове, които имат най-малко 36 апартамента. От 1 януари тази година нейният обхват се разшири, което дава възможност и на по-малки сгради да кандидатстват за безплатно саниране. Може да ги разделим условно в две категории. В първата попадат многофамилните жилищни сгради, строени по индустриален способ. Това включва едропанелно жилищно строителство, пакетноподигнати плочи, едроплощен кофраж, пълзящ кофраж и техните разновидности. Тези сгради трябва да бъдат най-малко на три етажа и да имат поне 6 самостоятелни обекта за жилищно предназначение.

Във втората категория попадат многофамилни, масивни жилищни сгради, проектирани преди 29 април 1999 г. Те също трябва да са на три или повече етажа с 6 или пове-



че самостоятелни обекта с жилищно предназначение.

- Много собственици се притесняват, че включването в програмата изисква много формалности, отнема много време за обикаляне по институции, това така ли е?

- Най-важното, което хората трябва да знаят, е да бъдат единни. Постигането на пълно съгласие за саниране на старата сграда, в която живеят, е от голямо значение за стартирането на процедурите и успешното реализиране на мерките. Община Бургас оказва пълно съдействие на желаещите да участват в програмата, като е създадена екип от квалифицирани експерти, които помагат за попълването на необходимите документи и отстраняване на различни трудности в процеса на кандидатстване. Специалистите от екипа ни постоянно се срещат на място с хората и обсъждат в детайли всеки етап от процеса на одобряването на сградата за безплатно саниране.

- Къде хората могат да получат точна информация как се кандидатства за саниране на сграда конкретно в Бургас?

- Подробна информация може да се открие на сайта на Община Бургас. Също така на телефон 056/907 294 наш експерт винаги е на разположение, за да отговори на въпроси, свързани с безплатното саниране. Всеки може да получи информация и в териториалните дирекции по комплексите на града.

- Докога ще има средства за безплатно саниране в Бургас, кога е крайният срок за кандидатстване?

- Засега няма определен краен срок. Финансирането е с държавни средства, осигурени чрез Българската банка за развитие. За всички сключени договори за финансиране между банката и общината има осигурен финансов ресурс. Финансирането и изпълнението на програмата ще продължи и през 2017 г.



Д-р Миглена Мигарова, педиатър, пред в. „Животът днес“

- Д-р Мигарова, с какви оплаквания най-често са малките Ви пациенти в разгара на лятото?

- Радвам се, че до момента няма някакво масово заболяване, но постоянно идват деца, основно с ентеровирусни инфекции. Понякога те протичат само с температура и общо неразположение, без диаричен синдром. Но се срещат и по-тежки вирусни заболявания, като ротавирусните инфекции, които предизвикват тежки диарии, повръщане, висока температура. При някои от децата, особено по-малките, под една година, може да се стигне до дехидратация, която да наложи болнич-

Не водете на плаж децата до 1 година

Д-р Миглена Мигарова е лекар с над 30 години практика. Има специалност по педиатрия, в момента е общопрактикуващ лекар. Един от най-търсените специалисти по детски болести в Бургас, включително и от чужденци, които идват у нас на почивка.

но лечение заради необходимостта от венозни вливания.

- Майките в Бургас често ли настояват да предписват антибиотици на децата, защото например имат температура?

- Това се случва доста често и в момента полагам усилия да убедя родителите, че при една вирусна инфекция антибиотикът няма място. Той не е лекарство срещу високата температура, нито е някакъв вид застраховка за здравето на детето. Ако в хода на заболяването се насложи бактериална инфекция, тогава вече самата аз ще предпиша антибиотик и без някой да настоява. Но бактериалните усложнения си имат съответната клинична изява, която трябва да се установи от лекаря. Грешка е в първите няколко дни

от едно вирусно заболяване да се започва с антибиотик при деца с нормално развитие и без хронични заболявания.

- Налага ли се в момента по-голямо изчакване от местните хора в центровете за неотложна и спешна помощ заради огромния туристически поток?

- Критично болните винаги са с предимство, независимо дали са местни или чужденци. Но определено пред кабинетите има повече хора. Ясно е, че в здравеопазването има недостиг на специалисти въпреки стремежа големите комплекси и хотели да осигуряват за своите гости медицинско обслужване на място.

- Един от плюсовете да живееш до морето е възможността във всяко свободно време да си на плажа, до водата. Но какво ще посъветвате семействата с малки деца - кога и как да ползват това благо?

- Смятам, че не е подходящо деца до 1 г. да бъдат водени на плаж! След дванайсетия месец може, но сутрин между 8 и 10 ч. и след това след 18 ч. задължително под чадър и с шапка на главата, като прякото излагане на слънце да бъде общо половин час, но не навечър, при това след прилагане на съответните подходящи слънцезащитни

средства. На малкото трябва да се осигури адекватен прием на чиста вода. Не разбирам хората, които смятат, че пускат едно бебе свободно да пълзи на пясъка голо под слънцето, го закаляват.

- Притокът на толкова много туристи в региона увеличава ли риска от предаване на вируси?

- Разбира се, затова препоръчвам особено за децата и за хората с хронични здравословни проблеми да избягват местата с най-голямо струпване на курортисти. И освен това искам да припомня гражданите да не купуват царевици, плодове, сладоледи, закуски от разносвачи по плажовете. В тази горещина рискът от чревни инфекции е повишен, да не говорим, че на импровизираните сергии не може да се говори за хигиена.

- Какви са впечатленията Ви от пациентите от чужбина, които са се обръщали към Вас?

- Преглеждала съм и съм лекувала деца от Англия, Испания, Норвегия, Канада и други държави. Трябва да Ви кажа, че въпреки широко разпространеното у нас негативно мнение за българското здравеопазване родителите на тези деца се отнасят с огромно уважение и благодарност към нас. Дори след това от своите държави ме търсят по телефона за консултации и препоръки. Оказва се, че специално доболничната помощ в България в много отношения превъзхожда това, което се предлага в много други държави. Говоря и за бързината на достъпа, и за нашата квалификация като лекари.



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

ECOPHARM go 13.07.2016

- 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.

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



- При повишена температура
 - При простуда и грип
 - При болка от различен произход
- За възрастни и деца над 6 години. A50/07.03.2013

-25%

Промоцията е валидна в аптеки „Афиа“ и аптеки „Фаркол“

~~1,84 лв.~~

Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



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

Промоцията е валидна в аптеки „Афиа“ и аптеки „Фаркол“

-20%

~~23,93 лв.~~

Препоръчителна нова цена **19,06** лв.

ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



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

Промоцията е валидна в аптеки „Афиа“ и аптеки „Фаркол“

-17%

~~9,98 лв.~~

Препоръчителна нова цена **8,28** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



- Главоболите
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеки „Фаркол“

-18%

~~4,27 лв.~~

Препоръчителна нова цена **3,50** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



- Главоболите
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеки „Фаркол“

-15%

~~5,03 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,28** лв.



За подробности влезте в модул ПРОМОЦИИ на социалната платформа за здраве credoweb.bg/promo

КУПИ ИЗГОДНО В:



7 аптеки
в гр. Бургас,
гр. Ямбол



9 аптеки в
гр. Бургас, гр.
Малко Търново,
с.Българево

ОГЕСТАН КАПС. X 30



- Витамины за бременни
- Фолиева киселина 400 µg
 - Омега-3
 - мастни киселини 214 mg
 - DHA Витамин D3 5 µg
 - Йод 150 µg
 - Натурален витамин Е 12 µg
- Точно най-необходимото при бременност и кърмене

Промоцията е валидна в аптеки „Афиа“ и аптеки „Фаркол“

-10%

~~23,65 лв.~~

Препоръчителна нова цена **21,29** лв.

УРОКОМФОРТ КАПС. X 60



- При инфекции на уринарния тракт
- Често уриниране
 - Парене и болка при уриниране
 - Прочиства пикочните пътища от бактерии

Промоцията е валидна в аптеки „Афиа“ и аптеки „Фаркол“

-25%

~~32,72 лв.~~

Препоръчителна нова цена **24,54** лв.

АЛФАЛИПОМАКС 300 mg X 60



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

Промоцията е валидна в аптеки „Афиа“ и аптеки „Фаркол“

-20%

~~23,96 лв.~~

Препоръчителна нова цена **19,17** лв.

ГИНКОФОЛ 60 mg X 30



- Екстракт от листата на гинко билоба
- За добра памет, концентрация и кръвооросване
- С контролирано съдържание на токсична гинколова киселина – под 1 ppm

Промоцията е валидна в аптеки „Афиа“ и аптеки „Фаркол“

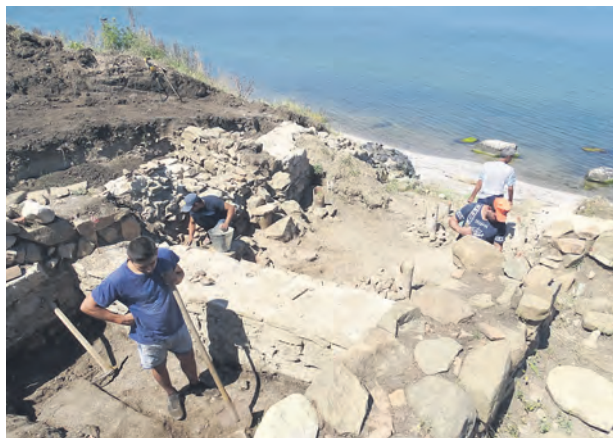
-20%

~~16,85 лв.~~

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

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



Подновиха проучванията в крепостта Порос до Крайморие

Екип от археолози от Регионален исторически музей Бургас подновиха археологическите разкопки на крепостта Порос край бургаския квартал Крайморие. Те се провеждат за четвърта поредна година под ръководството на директора на РИМ Бургас Милен Николов и неговия заместник-ръководител на обекта - Доротея Гюрджийска, съобщиха от burgasinfo.com. Това лято се проучва територията източно от римската вила, разположена на самия морски бряг в северозападната част на полуостров Форос. Останките от луксозна сграда са открити през

2013 година като част от огромния археологически комплекс на крепостта Порос. Той включва крепостна стена, жилищни квартали, административни и пристанищни постройки, епископска базилика и некрополи. Още в първите дни на възобновеното проучване са открити множество късноантични предме-



ти, между които монети, фрагменти от накити и керамика. През този сезон археолозите се надяват да локализируют още сгради от крепостта. Това ще спомогне за маркиране на историческите процеси в тази част от територията на съвременната община Бургас. Археологическите проучвания през 2016 година отново са финансирани от „Форос Дивелъпмънт“ АД и Община Бургас.

Какво не бива да пропускаме

● „Акве калиде“



Археологическите ценности, намерени на мястото - крепостните стени на древния град Терме (Термополис), римските бани от I век сл. Хр. с топъл и студен басейн, различни средновековни помещения, са достъпни за туристите чрез изградените модерни пасарелки, които улесняват преминаването и разглеждането им.

● Експозиционен център „Флора“

„Флора“ събра най-много от гласовете на хората от цяла България, гласували по интернет за „Сграда на годината 2015“. В тази класация той изпревари участниците не само от своята, но и от всички останали категории. Отделно журито на конкурса му присъди приз за „Сгради с елементи на зелена архитектура“.

● Остров Света Анастасия



Островът се намира в Бургаския залив. Изграден е от вулканични скали, висок 12 метра, на места 17, а площта му е близо 9 декара. Между 1945 и 1990 г. носи името Болшевик. Островът е забулен в мистерия и за него се разказват стотици легенди и истории.

● Културен център „Морско казино“



Официалното откриване на знаковата бургаска сграда става на 7 август 1938 г. За кратко време Казиното се превръща в любимо място за забавления на бургазлии и гостите на града.

През 2011 г. Морското казино е реставрирано и отваря врати като съвременен културен център. През 2011 г. сградата печели престижната награда „Сграда на годината“.

● Галерия „Петко Задгорски“

Художествена галерия „Петко Задгорски“ е една от най-старите в страната. Помещава се в сградата на специално преустроена за целта еврейска синагога. Сградата е забележителен архитектурен паметник на града, строена в началото на миналия век по проект на италианския архитект Рикардо Тоскани.



Болница въвежда електронната медицина

МБАЛ-Бургас е първата болница в региона, която въвежда електронна медицина. Тя е четвърти, финален етап от изграждането на информационната система на лечебното заведение и ще свърже в мрежа 62 точки в болницата. Те са разположени в операционния блок, манипулационните, приемните кабинети, лекарските кабинети и тези на старшите сестри на отделенията. Електронната медицина често се свързва с по-разпространения термин телемедицина, но за разлика от нея е на друго ниво.

„За да могат в интервенциите да участват и методични ръководители и консултанти, които се намират в други части на страната, в операционните ще бъдат монтирани над 20 видеокamери. Те ще предават в реално време и ще проследяват както самата операция и жизнените показатели на пациента, така и клиничните резултати“, каза изпълнителният директор на МБАЛ-Бургас д-р Георги Матев. Процесът ще е двустранен, защото лекарите на бургаската болница също ще могат да наблюдават операции, извършвани в други лечебни заведения.

Работата по информационната система, която е сред най-важните проекти на МБАЛ-Бургас, започна през 2010 г. със създаване на телекомуникационна система. Четвъртият етап трябва да бъде напълно завършен до 6 месеца. През това време ще бъде създаден сървър за обмен на информация между всички отделения и административни звена в болницата.

Стартира проект за екологично чист транспорт

В Бургас се проведе проучване на транспортните навици на жителите му. Анкетатори изследваха предпочитанията и начините за пътуване, паркиране и използване на немоторизирани средства за придвижване в града.

Проучването е част от проект „Интегриран градски транспорт на град Бургас - подготовка за въвеждане на мерки за устойчив транспорт“, финансиран от ЕБВР, изпълняван от Община Бургас и консорциум „Устойчив Транспорт Бургас Би Ес Ти“. Той е продължение на проекта за интегриран градски транспорт на Бургас.

Целта на проекта е да намали зависимостта от използването на личен автомобил в полза на екологично чистите, немоторизирани средства за придвижване в градска среда. Приоритет е поставен върху организацията на паркирането, нормализиране на трафика в центъра на града и гъстонаселените жилищни райони, развитие на пешеходно и велосипедното движение в града.

Изследването ще представи ясна картина на състоянието на транспортната система в града през последните 5 години и ще помогне за подобряване на транспортния модел в Бургас.

Безплатни прегледи от гръден хирург в ДКЦ „Бургасмед“!

Специалистите по гръдна хирургия от МБАЛ „Бургасмед“ обявяват безплатни консултативни прегледи до края на месец юли. Те ще се извършват всеки понеделник и сряда в ДКЦ „Бургасмед“ от 13:00 до 15:00 ч. с предварително записване на един от посочените телефони: 056 999 980; 0892 222 800; 0700 89 088.

Преобразеният град очаква инвеститори

Инфраструктурата и бизнесът, инвестициите и новите работни места са безспорен приоритет за общинското ръководство на Стара Загора.

За в. „Животът днес“ кметът Живко Тодоров разказа какво е свършено дотук и какво предстои за постигането на тези приоритетни цели.

През 2016 г. инвестиционната програма е насочена към цялостна подмяна на подземната инфраструктура в кварталите „Самара 3“ и „Три чучура - север“, ремонти на улиците и междублоковите пространства там.

Ще обърнем сериозно внимание и на кв. „Три чучура - юг“ и „Казански“.

Намеренията ни са в „Лозенец“ - ромския квартал на Стара Загора, да се изградят водоснабдяване и канализация, както и улици, за да спрат кражбите от ВиК и заливането на града с вода, пясък и кал при силни дъждове. Продължава обновяването на образователната инфраструктура - училища и детски градини. С пълна сила започва санирането на 42 панелни блока не само в централната част на града, но и в кварталите.

Пред завършване е ново-



то кръгово кръстовище на ул. „Капитан Петко войвода“ на пресечката с „Цар Симеон Велики“. Плувният басейн в Стара Загора се ремонтира основно. Като резултат от положените усилия за подобряване на почти цялата налична база и вложените само за няколко години над 10 млн. лв. в спортната инфраструктура съвсем логично Стара Загора заяви кандидатурата си за Европейски град на спорта 2017.

Вече имаме чудесен проект за продължението на новия парк с още зелени площи, атракциони, места за



спорт, развлечения и културни прояви, както и място за православен храм. Имаме прекрасни проекти за централната пешеходна зона на Стара Загора, за Аязмото, за парковете „5-и октомври“ и „Александър Стамболийски“, „Станционната градина“.

Уникален за страната проект ще бъде направен и за Зоопарка през тази година, а в близост до него на 60 дка ще бъде изграден парк за свободно отглеждане на мечки. До края на годината врати ще отвори и Музей „Литературна Стара Загора“, който намери своето заслужено място след

дълги години.

Общинското ръководство в Стара Загора се гордее с напълно обновения градски транспорт, с телематика и „умни спирки“ в областния град. Направеното през първия етап на проекта ще продължи с въвеждането на автоматична система за таксуване на пътниците, „интелигентни“ светофари, удължаване на велоалеите, реконструкция и разширение на надлеза над жп линията на бул. „Славянски“, рехабилитация на тролейбусното депо.

През 2016 г. един от основните акценти в работа-

та на общинското ръководство е да се предоставят терени на инвеститори, които да вложат своите пари в Стара Загора и да осигурят нови работни места.

В града вече очакват на неговата територия европейският клон на канадския концерн „Магна Интернешънъл“ да изгради собствен завод за автомобилни части. Общинската администрация прие Наредба за насърчаване на инвестициите и е в готовност да предостави за строеж на новия завод около 200 дка терени в източния край на града.



Проф. Иван Манчев пред в. „Животът днес“

- Проф. Манчев, какъв е интересът от кандидат-студентите през тази година към медицината в Тракийския университет?

- Нашата квота е от 70 места, която всеки път се запълва от желаещите да се обучават тук. От две години имаме и около 30 души чуждестранни студенти от Британската общност, на които се преподава на английски език. Нашата програма напълно съответства на високите образователни стандарти, каквито са и в Медицинския университет София, който за мен е водещият в страната. Образованието ни е напълно кон-

Лекари, завършили в Тракийския университет, работят и в САЩ

Проф. д-р Иван Манчев е зам.-декан на Медицинския факултет на Тракийския университет и ръководител на университетската клиника по неврология. Дългогодишен опитен специалист и преподавател, търсен от пациентите не само заради познанията си, но и заради отзивчивостта към тях по всяко време на денонощието.

вертируемо в чужбина, без приравнителни изпити. Подготовката в един по-малък като брой студенти факултет има своите предимства. Групите са малки и преподавателите могат да обръщат персонално внимание на всеки студент. Всички корпуси са разположени много компактно, бъдещите лекари могат да са постоянно при леглата на болните, акцентът е и върху практическото обучение. Наши бивши студенти работят по целия свят, включително в САЩ и Англия.

- С какво вашата клиника се отличава в системата на неврологичната помощ в България?

- С това, че предлага пълния обем специализирани изследвания в нашата област и цялостно лечение на неврологичните заболявания. Имаме модерни доплеров сонограф, ЕЕГ, ядрено-магнитен резонанс последно поколение, 64-слайдов скенер. Качествената техника, използвана от отлично подготвени специалисти, позволява да поставя-

ме навременни и точни диагнози и да провеждаме лечение според европейските стандарти. При нас постъпват както спешни пациенти с исхемични и хеморагични инсулти, епилептичен статус и други остри състояния, така и болни от множествена склероза, болестта на Паркинсон, хронични мозъчносъдови проблеми, деменции. Значителен е процентът на пациентите с периферни неврологични заболявания.

- Известно е, че горещините могат да се отразят зле на хората с мозъчни проблеми, има ли вече по-голям поток от такива пациенти?

- През всяко по-горещо лято се забелязва такава тенденция, нашият град е сред тези с най-високите температури. По време на горещините организъмът губи течности и вискозитетът на кръвта се намалява. Това е предпоставка за тромбо-емболични инциденти, особено когато стойностите на кръвното налягане не са в нормалните граници или се проме-

нят рязко. Затова съветвам хората със сърдечносъдови и мозъчносъдови заболявания да не излизат навън в най-топлите часове, да приемат достатъчно течности и да си вземат стриктно предписаните лекарства. Доказано е, че инсултите например намаляват с до 30 на сто, ако профилактично се взема ниска доза аспирин и медикамент срещу високото кръвно, когато имаме хипертония.

- Прилагате ли най-модерното лечение при инсулт?

- Поведението при тези пациенти е подчинено на съответните европейски ръководства за диагностика и лечение. Ако ме питате за тромболизата, тя се прилага сравнително рядко, но не само в Стара Загора, а и в другите големи градове на България. Причината е, че такова лечение е показано до 3 - 3,5 часа след инцидента, а много рядко пациентите биват докарвани в този срок. Това обаче не е нашенски феномен. За сравнение ще ви кажа, че в САЩ едва 4 на сто от пациентите с инсулт се лекуват с тромболиза. Методът има своите предимства и недостатъци, но в никакъв случай не трябва да се използва просто като атракция. В центъра на вниманието ни трябва да е реалната полза за пациента от дадена терапия.

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

ECOPHARM go 13.07.2016

- 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.

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



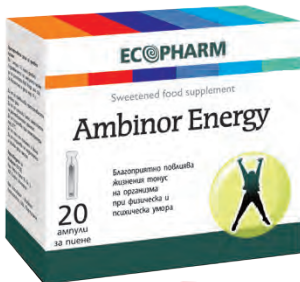
- При повишена температура
 - При простуда и грип
 - При болка от различен произход
- За възрастни и деца над 6 години. A50/07.03.2013

-25%

Промоцията е валидна в аптеки „Марви“ и аптеки „Фрамар“

Препоръчителна нова цена **1,38 лв.**

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



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

Промоцията е валидна в аптеки „Марви“ и аптеки „Фрамар“

-20%
~~23,97 лв.~~

Препоръчителна нова цена **19,06 лв.**

ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



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

Промоцията е валидна в аптеки „Марви“ и аптеки „Фрамар“

-17%
~~9,98 лв.~~

Препоръчителна нова цена **8,28 лв.**

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеки „Марви“ и аптеки „Фрамар“

-18%
~~4,27 лв.~~

Препоръчителна нова цена **3,50 лв.**

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеки „Марви“ и аптеки „Фрамар“

-15%
~~5,03 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,28 лв.**



За подробности влезте в модул ПРОМОЦИИ на социалната платформа за здраве credoweb.bg/promo

КУПИ ИЗГОДНО В:

ФРАМАР

17 аптеки в гр. Стара Загора, гр. Сливен, гр. Свиленград, гр. Павел баня, гр. Гълъбово, гр. Пловдив



АПТЕКИ МАРВИ

3 аптеки в гр. Стара Загора

ОГЕСТАН КАПС. X 30



- Витамины за бременни
- Фолиева киселина 400 µg
 - Омега-3
 - мастни киселини 214 mg
 - DHA Витамин D3 5 µg
 - Йод 150 µg
 - Натурален витамин E 12 µg
- Точно най-необходимото при бременност и кърмене

Промоцията е валидна в аптеки „Марви“ и аптеки „Фрамар“

-10%
~~23,65 лв.~~

Препоръчителна нова цена **21,29 лв.**

УРОКОМФОРТ КАПС. X 60



- При инфекции на уринарния тракт
- Често уриниране
 - Парене и болка при уриниране
 - Прочиства пикочните пътища от бактерии

Промоцията е валидна в аптеки „Марви“ и аптеки „Фрамар“

-25%
~~32,72 лв.~~

Препоръчителна нова цена **24,54 лв.**

АЛФАЛИПОМАКС 300 mg X 60



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

Промоцията е валидна в аптеки „Марви“ и аптеки „Фрамар“

-20%
~~23,97 лв.~~

Препоръчителна нова цена **19,17 лв.**

ГИНКОФОЛ 60 mg X 30



- Екстракт от листата на гинко билоба
- За добра памет, концентрация и кръвооросяване
- С контролирано съдържание на токсична гинколова киселина – под 1 ppm

Промоцията е валидна в аптеки „Марви“ и аптеки „Фрамар“

-20%
~~16,95 лв.~~

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

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



Над 300 души стартираха в градския маратон



Мароканецът Лахсен Мокраджи и хърватката Николина Сустич станаха победители в първия Маратон Стара Загора. В надпреварата се включиха над 330 души, които се състезаваха в дисциплините маратон, полумаратон и 10,5 км. Всички те получиха електронен чип за измерване на времето на пробяганото разстояние. Осигурени бяха медицинска помощ,

гардероб за съхранение на дрехите, възпоменателен подарък, освежителни и подкрепителни пунктове по трасето. Стартовия изстрел даде зам.-кметът по спортни дейности Красимира Чахова, която е носител на много европейски и световни титли от състезания за ветерани. Самата тя се включи в бягането на 10,5 км.

Присъстващите бяха свидетели на изключително оспорвано и драматично състезание при мъжете. В класическата дисциплина - 42,195 км, шампионът бе определен буквално в последните 100 метра от финалния спринт. Победител стана мароканецът Лахсен Мокраджи с време 2:26:03 часа. Втори, само на две секунди след него, финишира кениецът Вачира, а трети остана победителят от Варненския маратон Ахмет Насеф (Италия). Той единствен остава с шансове за джакпота от 20 хиляди лева, ако победи на Софийския маратон през октомври.

Оперната дива Алиса Зиновиева участва в турнето на „Гран Гала Опера“ през юли

Алиса Зиновиева идва отново в България, за да участва заедно със своите именити колеги тенора Марио Маланини, баритона Кармело Карузо и мецосопраното Соня Фортунато в турнето на „Гран Гала Опера“ под диригентството на Маестро Марчело Рота. Първи старозагорци ще имат възможността да аплодират световноизвестните оперни изпълнители на 8 юли на сцената на Античния форум „Августа Траяна“. Турнето на „Гран Гала Опера“ се организира от българо-италианската компания MGA MANAGEMENT GROUP.



Брилянтното сопрано Алиса Зиновиева направи своя запомнящ се дебют на софийска сцена в ролята на Аида от едноименната опера на Верди. Когато решава да приеме поканата да участва в спектакъла на операта „Тоска“ през 2013 г., Алиса Зиновиева няма колебания: „Аз се съгласих да пея в София, без да се замисля. България винаги ме е очаровала, имам някои български приятели и бих искал да науча повече за вашата култура и за хората. Мисля, че в някои отношения ние сме много подобни, близки. Имате големи традиции в операта, известни певци и диригенти и се радвам да участвам в събитие, което ще допринесе за разширяване на отношенията с вашата прекрасна страна“.

Самата тя е очарована от топлия и възторжен прием и сега с удоволствие се включва в следващото оперно приключение „Гран Гала Опера“ – този път извън столицата.

В турнето на „Гран Гала Опера“ Алиса Зиновиева ще изпълни избрани арии, дуети и канцонети, които самата тя обича и пее винаги с удоволствие: ария на Тоска от второ действие на едноименната опера, ария на Лиу от „Турандот“ на Пучини, дует на Ханна и Данило от оперетата „Веселата вдовица“ на Лехар (заедно с Марио Маланини), „Баркарола“ от „Хофманови разкази“ на Офенбах (със Соня Фортунато), неаполитанската канцонета „Върни се в Соренто“...

Свободни Wi-Fi зони

Кафе-ресторант „Библиотека“
ул. „Цар Калоян“ №50

Книжарница „Хермес“
МОЛ „Галерия“, етаж 3,
ул. „Хан Аспарух“ №30

Парк „5-и октомври“
Парк „Ал. Стамболийски“

Регионална библиотека „Захарий Княжески“
Бул. „Руски“ 46

Тракийски университет
Фитнес център „Флекс“
Сградата на НИПИ,
над МБАЛ

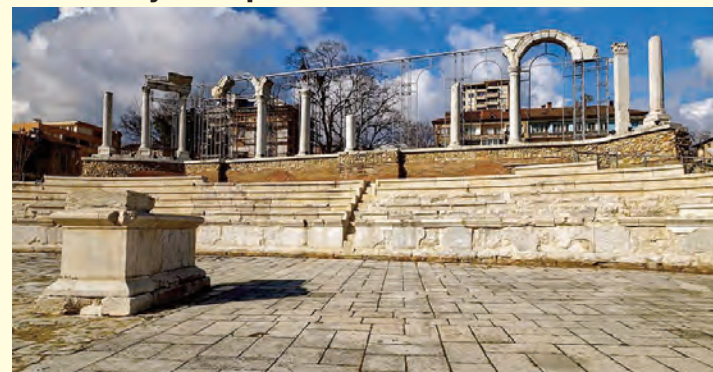
Хотел „Железник“, лоби бар
Ул. „Парчевич“ № 1

Какво не бива да пропускаме

● Регионален исторически музей

Създаден е на 28 май 1907 г. Притежава една от най-богатите праисторически колекции в света, интересни сбирки от античен бронз и антично стъкло, нумизматична колекция от местни и импортни монети, запазени останки от над 30 тракийски колесници.

● Античен форумен комплекс на Августа Траяна



Една от най-монументалните постройки на римския град Августа Траяна - площад с амфитеатрален аудиториум, терми, крепостни стени, западна порта и част от главната търговска улица. От няколко години Старозагорската опера поставя на Античния форум класически спектакли на открито.

● Къща музей Гео Милев

Музеят отваря врати на 27 септември 1953 г. Съхранява над 3000 експоната, свързани с живота и творчеството на Гео Милев. Разполага с модерна аудиовизуална система, която дава възможност посетителите да възприемат документалния филм за поета емоционално като спектакъл. В двора му се намира Дъбът на Гео Милев, вековно дърво, обявено за природна забележителност.

● Музей на бирата „Светът на Загорка“

„Светът на Загорка“ ще сподели с посетителите си тайната на пивопроизводството, както и подробности от историята на компанията и нейните пивоварни традиции.

● Парк „Митрополит Методи Кусев“ (Аязмото)

Митрополит Методи Кусев иницира създаването на парка през 1895 г. Той организира първата кампания по залесяването и превръща почти голия Ахмак баир в прекрасна градина, разполагаща с уникални за България дървесни видове, внесени от Ливан, Турция, Гърция, Испания, Италия.

● Парк „5-и октомври“

Паркът се намира в центъра на града. Създаден е през 1891 г. върху площ от 20 дка. Тук се намира паметникът „Защитниците на Стара Загора“, издигнат на 19 юли 1902 г., а в близост до него е символичният основен камък, с който започва възстановяването на разрушения град.

● Парк „Бедечка“

Паркът заема площ от 1060 дка, залесен е от 1958 г. В него се намира Старият чинар на възраст около 500 г., обявен за природна забележителност. През парка протича река Бедечка, дълга 34 км, ляв приток на Съзлийка.

● Астрономическа обсерватория „Юрий Гагарин“



Обсерваторията е първата в страната, основана през 1961 г. Предлагат се образователни беседи, наблюдения на небесната сфера, възможност за работа със звездна карта, мултимедийни продукти в областта на астрономията.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

5 - 11 ЮЛИ 2016

Артрозите се подмладяват

Известно е, че физиотерапията помага при всички остри и хронични травми на костно-ставно-мускулния апарат. Специалистите обаче сигнализират, че техни пациенти са все по-млади хора. Защо? Отговорът

на стр. 20

Как да избегнем камъните в бъбреците

Според статистиката около 15% от мъжете и 10% от жените страдат от камъни в бъбреците. Ако не се лекува навреме, болестта може да доведе до сериозни усложнения. Как да ги предотвратите ще научите

на стр. 24

Пъпешът – Вкусен и полезен



Пъпешът е познат на човечеството от векове, но неговите здравословни ефекти продължават да занимават учените. Сочният плод е един от най-силните антиоксиданти. Повеќе

на стр. 25

Опасни ли са електронните цигари



Появата на електронните цигари даде надежда на много пушачи, че ще се разделят с вредния навик. Но алтернативата на традиционните цигари се оказва доста по-вредна от очакваното. Подробности вижте

на стр. 27

ФИЛАДЕЛФИЯ ПОВЕДЕ БИТКА С ГАЗИРАНИТЕ НАПИТКИ

Властите във Филаделфия въведоха данък върху сладките газирани напитки независимо от масовите протестни кампании. Така градът стана първата голяма административна единица в САЩ, която е въвела такъв данък. Привържениците на мярката твърдят, че тя може да спаси живота и да подобри здравословното състояние на около 1,5 милиона души. Противниците на данъка са убедени, че дребният бизнес и бедните слоеве на населението ще пострадат от нововъведението. Данъкът ще влезе в сила през януари 2017 г., което ще донесе печалба от около 90 милиона долара. Кметът на Филаделфия заяви, че финансовите постъпления от налога върху сладките газирани напитки ще бъдат инвестирани в детски градини, районни училища и центрове за отход.

Размерът на данъка е 1,5 цента за унция. Дистрибуторите се задължават да го плащат, когато предлагат каквито и да било сладки или изкуствено подсладени напитки. Другият вариант за тях е да се откажат от продажбата им.



РАЗХОДКИТЕ В ПАРКА ВРЪЩАТ СЕМЕЙНАТА ХАРМОНИЯ

Учени от университета в Илинойс, САЩ, откриха как може да се подобри атмосферата в семейството. Според специалистите съвместната разходка в парка може да изгладя конфликтите между съпрузите. Важното е това да

стане навик на брачната двойка. Учените твърдят, че е достатъчна 20-минутна разходка, за да се подобри изцяло атмосферата в семейството. Основното е партньорите да се дистанцират от телевизорите, таблетите и

телефоните, а именно зелената в парковете прави хората по-малко раздразнителни. По думите на специалистите дърветата, различни растения и даже тре-

вата помагат да се възстановят умствените ресурси. По-точно – да се възстанови вниманието. Когато то работи на 100%, човек по-лесно разпознава соци-

алните сигнали, идващи от членовете на семейството. Резултатът е по-малко раздразнителност, повече самоконтрол и хармонични семейни отношения.



КСАНАДИЕТ – НАТУРАЛНА ФОРМУЛА ЗА РЕГУЛИРАНЕ НА НАДНОРМЕНОТО ТЕГЛО

КСАНАДИЕТ е революционна натурална формула за регулиране на наднорменото тегло, ефикасно решение при затлъстяване. Спмага за намаляване чувството на глад, значително редуцира натрупването на мазнини, контролира нивата на кръвната захар, регулира холестерола.

От затлъстяване страдат повече от един милиард хора по света, то е сериозен здравословен проблем. От затлъстяване са застрашени не само възрастните, но и децата. Рискови фактори за появата му са стресът, липсата/прекратяването на спортни занимания, бременност и раждане, менопауза, продължителният заседнал начин на живот или ендокринни заболявания. Влияние имат още наследственост, генетични фактори и други.

Като последица от наднорменото тегло се получава натрупване на мастни наслоения, които обхващат и вътрешните органи и затрудняват техния режим на работа, защото състоянието изисква от тях повишено натоварване. Излишните килограми винаги способстват за появата на съпътстващи заболявания

като захарен диабет, артериална хипертония, ставни проблеми, за нарушения в храносмилането, за развитие на онкологични заболявания, възможни са и нарушения на детеродните функции.

КСАНАДИЕТ е медицинско изделие, създадено да подпомага намаляването на тегло при хора с наднормено тегло и със затлъстяване. Продуктът съдържа Fibragum® - комплекс от растителни полизахаридни макромолекули, извлечени от фибри от семена на сминдух, и глюкоманан с висока желираща сила. Когато се приема с голямо количество вода, растителните макромолекули образуват желатинова маса. Тя улавя мазнините и въглехидратите и по този начин намалява тяхното усвояване. Fibragum® образува по-стабилни емулсии, като свързва мазнините и образува вискозен филм върху тяхната повърхност, ограничавайки абсорбцията им.

Благодарение на желиращите свойства на растителните макромолекули в КСАНАДИЕТ се ограничава абсорбирането на мазнините и се подпомага чревният транзит. Създава се усещане за ситост, намалява чувството на глад.



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

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

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

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

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

Д-р Гертана СТОЙКОВА,
физиотерапевт в МБАЛ-Добрич

В нашето отделение работим главно с пациенти с ревматологични, ортопедични и травматологични заболявания. По-голямата част от тях са над 60-годишни, това ни дава и много богат опит, защото хората на тази възраст имат доста проблеми точно в изброените области.

Лекуваме практически всички заболявания на опорно-двигателния апарат. Като започнем от дегенеративните ставни заболявания, болки в ставите и болки в гърба от всякакъв тип - било заради първично износване на ставния хрущял, било коксартроза, гонартроза, спондилоартроза, различни проблеми и заболявания на раменната става. От нашата помощ имат нужда и хората с дегенеративни проблеми, предизвикани от системни натоварвания - такива са професиите, изискващи тежки фи-

зически усилия, както и спортистите, хората с наднормено тегло и затлъстяване.

С „Неокс“ – крем и олио, работим от доста години вече и сме много доволни от начина, по който действат в комбинация

с нашите физиотерапевтични методи. Имам предвид обезболяване, подобро кръвоснабдяване, стимулиране на лимфотичането, облекчаване на мускулния спазъм, разкъсване на стари

сраствания, възпрепятстване на образуването на нови. Прилагаме този продукт главно с ултразвук, фонофореза. Крема вкарваме чрез електрически ток - това е йонофорезата.

Място имат и лечебните масажи. Препоръчваме на пациентите и след като свършат курса на физиотерапия, 2-3 пъти дневно сами да масажират проблемните места с „Неокс“. Продуктът е добър като цена, което е много съществено за нашите пациенти, повечето от които са с ниски доходи. А едно шишенце от олиото е достатъчно за почти месец приложение.

Знае се, че при жените в менопауза по физиологични причини, свързани с хормоналния баланс, масово се наблюдават остеопоротични промени, дегенеративни ставни заболявания. В тази възраст се качват и килограми. При остеопороза прилагаме ултразвук с „Неокс“, правим също и други терапевтични процедури - облъчване с кварцови лъчи, магнитна маса, на

която поставяме индукторите на различните стави. Особено след 70-годишна възраст заради остеопоротични промени са много характерни фрактурите на бедрената шийка. С такива пациенти работим всеки ден, особено с напредването на ортопедията по посока на смяна на износената става.

От физиотерапия се нуждаят всички остри и хронични травми на костно-ставно-мускулния апарат - имам предвид различни разтежения, спазми на мускулатурата, тенденити, бурсити, състояния след счупвания. Също така ревматологичните заболявания като възпалителни артропатии, колагенозните артрози, подагра, псориатричният артрит.

За съжаление напоследък автоимунните заболявания зачестяват - най-вероят-

но причината се крие в съвременния начин на живот.

Що се отнася до неврологичните заболявания, с които работим и подлежат на физиотерапевтично лечение, това са дискови хернии, радикулити, невралгии - те са проблем не само на по-зрялата възраст, имаме и твърде млади пациенти. Имам впечатление от практиката си, че почти всички артрозни заболявания - било то по дегенеративни или възпалителни причини - се подмладяват. Например

дисковите хернии вече рядко се срещат при хора на възраст между 30 и 40 години.

Когато аз започнах работа преди десетина години, пациентите ми бяха преобладаващо с ЕГН, започващо с 5 и 6. Сега вече са и с начална цифра 8. Смятам, че причината е в това, че особено през лятото в нашия регион се полага много физически труд - и в селското стопанство, и в туризма.

Помещенията с климатизация също много често стават причина за увеличаване точно на този тип заболявания - обостря се вече налична симптоматика при дискова херния, невралгия, радикулит. За съжаление се появяват често и увреждания на централните нерви. Тези заболявания се обострят през лятото именно заради климатите.

АРТРОЗИТЕ ЗАСЯГАТ И МЛАДИ ХОРА



От хилядолетния опит на Аюрведа



NeOx

Отново се гвижиш!



Неокс масажно олио съдържа комбинация от 14 натурални билкови масла с доказано качество. Изключително подходящ за трайно повлияване на артритната болка.

Неокс масажно олио има благоприятен ефект при:

- Болка и скованост на ставите
- Намаляване на отока след обездвижване и подобряване на кръвооросването
- Схващания в областта на врата и болки по хода на гръбначния стълб
- Ревматоиден артрит
- Ишиас

Повече информация може да откриете на страницата ни в



ИГРАТА НА КАРТИ ПОМАГА СЛЕД ИНСУЛТ

Най-обикновените игри на карти помагат на пациентите за по-бързо и ефективно възстановяване след прекаран инсулт. До този извод са стигнали канадски изследователи. Специалисти от болница „Св. Михаил“, Торонто, установили, че един от страничните и полезни ефекти от играта на карти е подобряване на двигателните навици. Това било наблюдавано при пациенти, прекарвали мозъчен инсулт.

Освен това учените сравнили въздействието върху болните на виртуална игра на карти и на реалната „на живо“. Оказало се, че и при двете групи пациенти възстановяването след инсулт е доста по-бързо. Рехабилитационната игрова терапия имала осезаем ефект: само след месец игра на карти при всички участници в изследването се подобрила двигателната активност. (ЖД)

Доц. д-р Юлиан Рангачев е специалист онкохирург в Клиниката по УНГ на УМБАЛ „Царица Йоанна - ИСУЛ“. Не е сред срецаните редовно в медиите имена, но пък пациентските форуми изобилстват с препоръки и най-високи оценки за неговия професионализъм и отношение към болните. Отдавна е зарязал всякакви странични занимания в полза на медицината и го оценява като голяма грешка – а е бил състезател по плуване, мараонец. Клиниката му е повече от втори дом, в нея се е изградил като лекар – още като студент е бил санитар там, после медицинска сестра. Сега оперира главно онкологични заболявания на главата и шията.

ИМАМЕ ПЪРВОКЛАСНА ОНКОХИРУРГИЯ НА ГЛАВАТА И ШИЯТА

● С доц. Юлиан Рангачев разговаря Галина Спасова



Две трети от нашите пътеки са недофинансирани, което значи, че на третия ден след като пациентът остане в болницата, всеки ден трупаме загуби от по 200-300 лева

Това са тумори на ларинкса, на околоносните кухини, на фаринкса, метастази по шията. Шийната хирургия е много фина и тежка като цяло, защото там се намира голяма част от важните органи, особено артериите, снабдяващи мозъка. Там нещо случи ли се, пациентът остава инвалид. Ларингеалната и трахеалната хирургия е също твърде голямо предизвикателство, с широк кръг от патология, която у нас се работи на много малко места. Ние сме там голям екип. Моите учители проф. Цанев, проф. Чалков, проф. Георгиев, при които съм започнал, са хирурзи от световна величина. В клиниката е концентрирана почти 90% от патологията, за която споменах, имаме голям опит. Ларингеалната хирургия е тежка по отношение на злокачествените карциноми. При значителна част от тях не може да се запази ларинксът, а той е много важен орган. Голяма част от пациентите остават осакатени по отношение на говората.

- Има ли доказани рискове за този вид рак?

- Водещото е тютюнопушенето. Другото е алкохолът и на трето място като причина напоследък се установиха папиломните заболявания на ларинкса и на фаринкса. И това са същите типове папиломи, които предизвикват рака на маточната шийка. Някога те са се приемали само като доброкачествени заболявания. Сега ние асоциираме голяма част малигнени заболявания с папиломния вирус. Но има и фактори на околната среда – радиацията, вредните газове и т.н.

- При орален секс ли папиломният вирус попада в ларинкса и фаринкса?

- Обикновено да. Но има пациенти, които вътреутробно са заразени или при раждането, ако майката е имала папиломи. Това са теоретични постановки, които невинаги могат да бъдат доказани, но категорично знаем, че при наши пациенти доброкачествената папиломатоза в един момент

става злокачествена.

- Спазват ли пациентите препоръките Ви?

- Ето днес имах пациент, когото съм оперирал преди години от предраково състояние – ларингеална кератоза. При голям процент от пациентите, които не спазват режим след нейното отстраняване, тя рецидивира и може да стане злокачествена. Симптомът за кератоза е промяна в гласа. При прегледа се установяват белезникави натрупвания по гласните връзки и тяхното задебеляване, нарушаване в тяхната подвижност. След операцията пациентът, за когото говоря, 4-5 години е бил в добра кондиция, но продължил да пуши и не е идвал на контролен преглед от доста време. Кератозата се е възобновила с тенденция да е злокачествена вече, няма глас. Както се казва, ние вадим жълт картон, но някои пациенти си искат червения.

- Какво представляват стесненията на ларинкса?

- Това е патология, която почти не се работи другаде. Ларингеални стенози се получават при пациенти, които са оперирани по други поводи – при някои операции на щитовидната жлеза, на белия дроб или на гръдната кухина. Ако поради необходимост да се отстрани нерв или туморно образувание се засегне нерв, гласните връзки спират да се движат. Ако се движи едната гласна връзка, а другата не, ще има промяна в гласа. Но ако не се движат двете, се затруднява дишането. Първо осигуряваме на тези пациенти дишането с временен отвор и след това предстоят операции за разширяване на ларинкса. Трудно за лечение е стеснението на трахеята при хора, които по някаква причина са били на апаратна вентилация дълго време. От продължителното дразнене от тръбата се възпалява трахеята и на мястото се получава стеснение. И то в един момент води до дишателен проблем.

- Постоянното повишаване на децибелите около нас вероятно увеличава и броя на пациентите с увреди на слуха.

- Шумовата среда като цяло може да доведе до трайно увреждане на слуха, приемна глухота. Слухът намалява във високите честоти и постепенно може да намалява и в средния спектър. При подрастващите и младежите това е доста наболял проблем, защото често ходят на дискотеки, където е извънредно шумно, получават остра звукова травма. Това е форма на неврит, която, ако не бъде излекувана в рамките на дни след нейното отключване, се губи слухът или даденият спектър от слуховото поле.

- Имате ли такива пациенти, които идват направо от дискотека?

- Да. Много голяма вредност са и фойерверките, пиратките, такива моментни взривове. Силен звук с определен надпорог интензитет може да предизвика загуба или намаление на слуха в определена степен.

- Клиниката ви е известна с отлични лекари, какво ви липсва?

- За съжаление ние като държавна болница сме от най-нискоресурсните. Имаме най-малко новозакупена апаратура, нуждаем се от подмяна на лазера, на апаратурата за радиочестотна терапия, за ендоскопска хирургия на околоносните кухини. Има нови апарати в ларингеалната хирургия и много хубави лазери, които биха ни свършили

им помогнат. Поне в нашата специалност, аз работя основно онкология, част от пациентите идват, след като са търсили помощ във водещи клиники в Европа и в региона. Много от тях са платили големи суми и не са получили по-добро обслужване. Говоря за крайни резултати.

- Успявате ли да следите новостите в областта си?

- Да. Сериозният проблем е невъзможността всеки от нас да си поеме разходите и да участва редовно в курсове. Един практически курс в Европа е 1000-2000 евро, в САЩ – в пъти повече. А нашите заплати в държавната болница не надхвърлят 1200-1300 лева – при много интензивна работа. Аз нямам по-малко от две операции дневно, но обикновено правя и до пет. Така че сметнете как е оценен нашият труд. Затова няма интерес младите медици да специализират и да останат при нас.

Другото нещо, което много ни мори, е документацията. Защото аз, да речем, оперирам до и след работното ни време, след това ми трябва часове да пиша. Невинаги успявам, защото имам семейство и с тази заплата съм принуден да работя и в медицински център, където хората се записват с месеци напред. В събота и неделя ходя да си пиша листовите, иначе не можем да отчетем тази болнична документация. Затова не ме питайте за хоби – нямам. Не гледам телевизия, чета само медицинска литература. Може би веднъж на два месеца ходя на кино.

- През отпуската накъде?

- Искам да си изключа телефона и да избягам някъде далеч от хората. За съжаление. Защото пациентите смятат, че ние денонощно сме им на разположение, търсят ни и нощем. А най-лошото е това, че очакват в държавната болница абсолютно всичко да им е осигурено. Трябва да е така, но реално не е. Две трети от нашите пътеки са недофинансирани, което значи, че на третия ден след като пациентът остане в болницата, всеки ден трупаме загуби от по 200-300 лева. Докато в частните болници нещата са ясни. И пациентите знаят – пътеката поема това, всичко друго е плаща. Големият ни проблем в момента е средният медицински персонал. В отделение с около 40 болни – голяма част от тях с трахеотомии, с дренажи, със сонди, не могат да се хранят – имаме една сестра с между 500-550 лева заплата, която трябва да ги гледа. Как ще стане? Сестрите постепенно ни напускат и отиват в частните клиники. Ако регламент не осигури допълнително заплащане и финансиране в държавните болници, те скоро ще изчезнат.

КАЧВАТ В ИНТЕРНЕТ ПАРИТЕ ЗА ЛЕКАРИ ОТ ФАРМАЦЕВТИЧНИТЕ ФИРМИ

Илияна АНГЕЛОВА,
CredoMedia

Финансирането на здравни организации, медицински специалисти и техните професионални/съсловни организации от страна на 22 фирми, които членуват в ARPharM – Асоциацията на научноизследователските фармацевтични производители в България, ще бъде оповестено публично в интернет на 30 юни 2016 г., стана ясно на пресконференция. Правилата и условията за публикуване са заложени в Кодекса за оповестяване на Европейската федерация на фармацевтичните индустрии и асоциации.



Сумите, дадени през 2015 г. за подпомагане или организиране на научно-образователни събития, регистрационни такси за конгреси и конференции, както и лекторски хонорари, ще бъдат качени на transparencybg.org. Данните за лекари ще бъдат публикувани само ако те лично дадат съгласие за това. Около 60% от медиците, които са получили финансиране от оригиналните фармацевтични компании, са дали положителен отговор.

Каква ще бъде личната информация за парите към лекари?

Ако един и същи лекар е



получил финансиране от две компании, то името му ще попадне в два списъка, ако той е дал съгласието си данните за него да бъдат публикувани. Към името му ще има специалност, практика и други данни, които позволяват идентифицирането му като конкретен специалист. Ще бъде посочена и общата сума, която той е получил от съответната фирма за годината, като тя може да е за посещаване на повече от едно научно събитие или пък за лекторски хонорари. „Мога да гарантирам, че членовете на ARPharM финансират само участието в научни форуми от компетентността на съответния лекар, който наистина допринася за неговото продължаващо обучение“, изтъкна Деян Денев – директор на ARPharM. Факт е, че социалният статус

на българския лекар не позволява той сам да финансира участието си в конгреси, симпозиуми и конференции, както правят колегите му от развитите страни. Що се отнася за финансирането на различни организации – съсловни и професионални, данните за тях ще се публикуват, без да е необходимо съгласие.

Д-р Венцислав Грозев, председател на БЛС, проф. Тодор Попов от Съюза на българските медицински специалисти и проф. Илко Гетов, председател на Българския фармацевтичен съюз, потвърдиха подкрепата си за инициативата „Прозрачността гради доверие“. Проф. Гетов дори заяви, че Етичният кодекс за оповестяване трябва да разшири своя обхват и да включи всички фирми, които предла-

гат лекарства и продукти в здравния сектор. Лекарите дават съгласие за публичност на данните, за да се избегнат спекулациите за нерегламентирани плащания от фирмите, подчерта и д-р Грозев. Прозрачността с оповестяването на данните от страна на ARPharM е стъпка напред в процеса, който трябва да гарантира на пациента, че ще получи най-доброто за него лечение без намесване на комерсиални интереси, коментира Деян Денев.

Предварителните данни показват, че фармацевтичните компании през миналата година са инвестирали в квалификация, продължаващо обучение и сътрудничество с медицински специалисти и здравни организации около 21 млн. лв. От тях 14 млн. лв. са предоста-

вени на медицински специалисти, а 7 млн. лв. – на здравни и съсловни/професионални лекарски организации.

От ARPharM съобщиха още, че през 2015 г. компаниите, членувачи в организацията, са инвестирали за научноизследователска дейност в България (клинични изпитвания, медицински научни изследвания, неинтервенционни проучвания) 150 млн. лв., като 40 млн. от тях са предоставени от местните структури на компаниите.

Информацията ще бъде актуализирана веднъж в годината – на 30 юни 2017 г. ще бъдат публикувани данните за 2016 г.

Още актуални новини от здравеопазването четете на credoweb.bg

Министър Петър Москов е подписал заповед за утвърждаване на методика за субсидиране на лечебните заведения, съобщава CredoMedia. Това означава, че за първи път здравното министерство ще заплаща на лечебните заведения закупените медицински изделия за интервенционно лечение на мозъчен инсулт.

МЗ ЩЕ ПЛАЩА ЗА СКЪПИ ИЗДЕЛИЯ ПРИ ЛЕЧЕНИЕ НА ИНСУЛТ

Условията, на които трябва да отговарят болниците, за да получат финансиране, са да имат структура по нервни болести, неврохирургия, образна диагностика, инвазивна кардиология или друго отделение от трето ниво на компетентност; да имат спешно отделение и отделение по рехабилитация.

На тези критерии в момента отговарят 4 лечебни заведения в страната: УМБАЛ „Св. Анна“ и УМБАЛСМ „Н. И. Пирогов“ – София, УМБАЛ „Св. Георги“ – Пловдив, и УМБАЛ „Св.

Марина“ – Варна.

Очакваните резултати от приложението на методиката са намаляване инвалидизацията и смъртността на пациентите с мозъчен инсулт, напълно възстановяване на работоспособността и максимално запазване качеството на живот.

Друга важна промяна е осигуряването на възможност за доплащане на стойността на медицинските изделия (койлове) за интервенционно лечение на мозъчни аневризми и артерио-венозни малформации. В

момента НЗОК заплаща за тези изделия до 10 хил. лв. При отделни пациенти с големи или множествени аневризми или малформации обаче стойността на медицинските изделия може да достигне до 20-30 хил. лв., които до момента следваше да бъдат доплащани от пациентите. Това вече се поема от МЗ по определен в методиката ред. Досега тези пациенти, макар и малко на брой, бяха принудени сами да организират акции по събиране на пари за животоспасяващите за тях консумативи.

ПЛАТФОРМАТА



Диагнозът диабет е за цял живот, но болестта вече не е така страшна благодарение на напредъка в медицината. Ефектът от лечението обаче до голяма степен зависи от самите пациенти, които трябва всекидневно правилно да измерват у дома кръвната си захар, както и да си инжектират точната доза инсулин. Изискват се много търпение, последователност и дисциплина. Много от грешките при използване на устройствата са свързани с недоброто им познаване. Не всеки пациент обаче има възможност да посещава училище за диабетици в лечебно заведение.

Ето защо в поредица от видеоматериали ендокринологите от болница "Токуда", която вече е част от новата структура "Адждадем Сити Клиник", обясняват основни неща, които пациентите с диабет трябва да знаят и могат. През последните години лекарите вече разполагат с богат арсенал от медикаменти и устройства в полза на пациентите с диабет. Въпреки това е ясно, че в България не може да се постигне трайно във времето контрол на кръвната захар. Така има по-голяма вероятност от тежки усложнения. Основна причина е недостатъчната информираност на пациентите, изтъква д-р Лъчезар Лозанов, шеф на Отделението по ендокринология в "Токуда". В едното видео д-р Радослав Петров показва всички стъпки, които трябва да следва болният от диабет, за да премери кръвната захар. Измерването на кръвната захар в домашни условия дава възможност да бъдат проследени нивата ѝ в неочаквани моменти и да се срав-

нят показанията.

Д-р Десислава Горчева пък разказва за приложението на устройство за продължително глюкозно мониториране на диабетно болни. То може да се прилага както при пациенти с диабет тип 1, така и при пациенти с диабет тип 2. Особено често се прилага при болни с лабилен гликемичен контрол или вариращи кръвни захари, с чести хипогликемии. Използва се за по-точното дозиране на инсулиновото лечение, когато пациентът не разпознава опасни за организма ниски нива на кръвна захар. Поставя се в областта на корема, измерва нивата на кръвна захар и стойностите на всеки пет минути, като ги сравнява с тези от глюкомера. Устройството може да бъде поставено както от лекар, така и от пациент неспециалист. Поставя се за седмица. Специалистите го наричат "мидичка", но официалното му название е трансмитер.

Как се използват писалки с неинсулинови медикаменти, правила за употреба на инсулинови писалки, на писалки с бавнодействащ инсулин,

ВИДЕО В CREDOWEB

КАК СЕ РАБОТИ ПРАВИЛНО С ГЛЮКОМЕР И ИНСУЛИНОВИ ПИСАЛКИ

както и най-често срещаните грешки при използването на инсулинови писалки пък представя в 4 видеоматериала д-р Бойка Костова. Във видеото тя обяснява как трябва да се избере правилната доза и кои са възможните места за инжектиране на медикаментите. В демонстрацията ще научите всичко за използването на инсулинова писалка, за писалките с неинсулинови медикаменти - изисквания, зареждане, приложение, смяна на флакон, съхранение, транспортиране.

Д-р Костова показва и кои са най-често срещаните грешки при използване на инсулиновите писалки - капачето се върти, вместо да се натисне при инжектиране, фините иглички се изкривяват при затваряне и така се запушват, или пък инжектирането не става на правилното място и с достатъчно изчакване.

Потърсете на credoweb.bg още полезни съвети за живота с диабет.

ДЕСЕТКИ БЪЛГАРИ ОТ БОСИЛЕГРАД ДАРИХА КРЪВ ВЪВ ВМА

Десетки българи от Босилеград, Сърбия, организираха кръводарителска инициатива в Центъра по трансфузионна хематология във Военномедицинска академия. Сънародниците ни избраха хуманния акт като израз на признателност за висококвалифицираните грижи, които получават в болницата. От 2009 г. ръководството на ВМА се ангажира с безплатното им лечение и ежегодно стотици българи от Западните покрайнини преминават през кабинетите на медицинските специалисти.

Благодаря за това добро дело, което правите. С тези думи началникът на ВМА проф. Николай Петров се обърна към босилеградчани. Дарявайки кръв и помагайки за спасяването на човешки животи, те казаха своето огромно „Благодаря“ за грижите и отношението към тях. И се зарекоха тази инициатива да стане традиция.

Всичките тези наши сънародници безвъзмездно и доброволно ще дарят кръв за свои близки, които от години се лекуват във ВМА, поясни началникът на Центъра по трансфузионна хематология полковник доц. Румен Попов. „Повече от 20 г. се занимавам с кръводаряване и знам много добре какво е криза с кръв и кръвни биопродукти. Знаем как на едно нощно дежурство трябва да осигуриш пет или шест пациенти с една и съща кръвна група „А-“ и какво е струвало това да бъдат осигурени всички. Благодарение на всички колеги, които работим в трансфузионната система, кръводаряването в България лека-полека се връща към онези позиции, които имаше преди доста години“, коментира още доц. Попов.

Loratadine tabl. 10 mg x 10

СЕННА ХРЕМА?

Без рецепта!

При алергии и сенна хрема

Облекчава:

- Течащ нос
- Сърбеж и кихане
- Парене в очите

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

ECOPHARM
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

А 93/30 04 2015

УСЛОЖНЕНИЯТА ОТ КАМЪНИТЕ В БЪБРЕЦИТЕ СА ПРЕДОТВРАТИМИ

Милен КИРИЛОВ

Според статистиката около 15% от мъжете и 10% от жените страдат от камъни в бъбреците. Ако не се лекува навреме, болестта може да доведе до инвалидизация и до животозастрашаващата бъбречна недостатъчност. Как можем обаче да избегнем камъните в бъбреците и опасните за организма усложнения? С този въпрос се обърнахме към един от всепризнатите специалисти при лечение на бъбречнокаменната болест - проф. д-р Иван Дечев, който е началник на Клиниката по урология в УМБАЛ „Св. Георги“ в Пловдив.

Уролитиазата, или камъните в бъбреците се приема като заболяване в еволюция. Еволюция в диагностиката, в оперативното и консервативното лечение. Днес много широко разпространени са минималноинвазивните методи за лечение на това сериозно и неблагоприятно заболяване - интеркорпоралните и екстракорпоралните методи за лечение като ретроградната уретерореноскопия с контактна литолиза или перкутанната нефролитотомия.



ролитотомията с контактната литолиза с използване на различни видове енергии.

Най-широко приложение за отстраняване на камъните имат лазерите в урологията.

За изброените оперативни техники за премахване на камъни в бъбреците и в уретера се говори доста повече и по-малко се отдава значение на не по-маловажното - консервативното лечение. То е свързано с предотвратяването на появата на рецидиви, които могат да се придружат с влошаване, дори до степен на загуба на трудоспособност и инвалидизиране на пациентите. Особено на тези, които са с камъни в единствен бъбрек или пък са с двустранна кораловидна бъбречна литиаза.

Консервативното лечение се основава на установените механизми за образуване на камъните.

Един от факторите за появата им е повишената концентрация на литогенни субстанции в урината. Именно препаратите за лечение на бъбречнокаменната болест повлияват утаяването на тези частици в урината, тоест процеса

на кристализация и образуването на камъни.

В консервативното лечение на бъбречнокаменната болест има препарати, доказали своята клинична ефективност като заключение от редица клинични проучвания. Един такъв удобен за клиничната практика медикамент със световно доказана клинична ефективност е „Реналит“.

Той пречи на кристалите на чистата пикочна киселина и нейните соли да кристализират

чрез образуване на комплексни съединения, които са разтворими. С други думи при поддържането в разтворимо състояние на кристалите на пикочната киселина и на нейните соли съставките в „Реналит“ пречат на кристализирането и образуването на камъни в пикочните пътища. Поради което „Реналит“ оказва уриколитично действие. Така че той е отличен за лечение на оратна литиаза.

Другото ценно качество на препарата е, че

за разлика от другите, той не променя pH на урината,

а също е добре известно, че промяна на реакцията на урината е също фактор за образуване на конкременти в пикочните пътища. Защото най-често промяната на реакцията на урината към алкална води до предизвикването на неприятни инфекции на уринарния тракт. Те от своя страна могат да окажат порочно, неблагоприятно въздействие както за процеса на камъкообразуването, така и за нарастване на вече наличните камъни. Така че, не променяйки реакцията на урината, препаратът „Реналит“ възпрепятства процесите на камъкообразуването.

Освен това той е препарат, който може да се прилага в комплекс с медикаменти за лечение на неусложнената бъбречна колика. Тази обаче, която не изисква хирургично лечение в комплекс от мероприятия за спомагане на спонтанното елиминиране на конкремента.

Освен като уриколитично средство „Реналит“ може да се използва и за метафиллактика (комплекс от постоянни и заменящи се лечебни мерки, б.р.), тоест профилактика на рецидивите при камъни с химичен състав чиста пикочна киселина или нейните соли.

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



Пъпешът (Cucumis melo) е едногодишно влечащо се и пълзящо растение от семейство Тиквови. В Европа са познати над 500 сорта пъпеша. Произхожда от Предна Азия. Пъпешът е стара земеделска култура, известна още от времето на вавилонците.

ПЪПЕШЪТ – ЗДРАВЕ ОТ ВЕКОВЕТЕ

В Европа и България е пренесен от древните гърци и римляни. Въпреки много високото съдържание на вода в пъпеша той е богат на хранителни вещества. В една чаша от този плод има само около 55 калории, но това количество снабдява напълно организма с необходимата дневна доза витамин А и над 50% от витамин С. В това количество има и 1,5 грама фибри и много калий. Изследвания установиха, че в пъпеша се съдържат повече бета-каротини, отколкото в портокалите.

Силата на антиоксидантите

Витамините А и С, които се съдържат в пъпеша, са антиоксиданти, които успешно се борят със свободните радикали и оксидативния стрес. Те предпазват от рак, сърдечни болести и артрит.

Метаболитен синдром

Американски учени установиха, че високата консумация на пъпеша, дини, грозде, ябълки и банани намалява силно риска от развитие на метаболитен синдром. Метаболитният синдром включва група от едновременно заболявания – висока кръвна захар, затлъстяване около талията, висок холестерол и високо кръвно наля-



гане. Този синдром увеличава риска от сърдечни болести, диабет и инсулт.

Здраве за очите

Витамин А (наричан още ретинол) е решаващ за зрението. Той задейства електрически сигнал в зрителния нерв, който осигурява възприемането на цветовете и

образите на слаба светлина. Витамин А, който се доставя от бета-каротин, се свързва с намаляване на риска от макулна дегенерация.

Астма

Установено е, че хората с астма, които приемат повече бета-каротин, какъвто съдържат пъпешите, се справят по-

Рискове от консумирането на пъпеша

Храните с високо съдържание на калий трябва да се консумират в умерени количества от хора, които приемат бета-блокери. Тези лекарства могат да повишат прекалено стойностите на калий в кръвта.

Как се избира узрял пъпеш

Пресният узрял пъпеш е тежък и има хубав аромат. Когато е напълно узрял, той е сочен и сладък.

добре със симптомите на болестта и дишат по-леко.

Той допринася и за отделянето на желязото от плодовете, зеленчуците и ядките.

Здрава кожа и коса, лекуване на рани

Витамин С играе основна роля в процеса на заздравяване на раните, защото помага за синтеза на колагена и неговото натрупване. Колагенът е важен и за здравето на кожата и косата. От своя страна витамин А помага за растежа на здрави тъкани, а високото водно съдържание на пъпеша поддържа кожата влажна и еластична.

Усвояване на желязото

Витамин С, който се съдържа в пъпешите, помага за усвояването на желязото.

Хидратация

Пъпешът е идеална закуска в горещите дни, защото около 90% от неговото съдържание е вода. Той съдържа и електролити от захарите, които предпазват от прегряване и слънчев удар.

Храносмилане

Фибрите и водата в пъпеша помагат на храносмилането и предпазват от запек.

Сърце

Пъпешът осигурява 14% от необходимата дневна доза калий и по този начин помага за правилната сърдечна функция. Калият предпазва и от високо кръвно налягане. (ЖД)

84% ОТ МЪЖЕТЕ НА СРЕДНА ВЪЗРАСТ НЯМАТ ПЪЛНОЦЕНЕН ПОЛОВ ЖИВОТ



Д-р Гюров,
сексолог,
фитотерапевт

Повече от 2/3 от мъжете на средна възраст нямат пълноценен полов живот основно поради физическа невъзможност да задържат достатъчно дълго време ерекцията, показва анализ на данни от световната здравна статистика. Анкетирани мъже посочват още като проблеми намалено или липсващо желание за секс поради неудовлетвореност на партньорката от контакта, намаляване на удоволствието от половия акт.

Проблемите на мъжкото здраве определено се задълбочават особено през последното десетилетие, това се очертава вече като болна тема на съвременното общество, коментира тревожната статистика д-р Гюров, сексолог и фитотерапевт. Той казва: състоянията, оплакванията, заради които пациенти се обръщат към мен и колеги, са много различни, има съвсем незначителни, има и много тежки, но и в единия, и в

другия случай последиците за самочувствието и сексуалния тонус на мъжа са сериозни. Нерядко причини за еректилната дисфункция са хормонален дисбаланс, дефицити на определени витамини, микро- и макроелементи в организма. В практиката си – както аз, така и мои колеги, от няколко години предлагаме успешно решение с приложението на един иновативен природен продукт, наречен „МЕНМАКС“, уточнява специалистът. „МЕНМАКС“ е създаден като формула от световноизвестния акад. Хлебаров и е продукт изцяло на билкова основа, напълно съобразен с потребностите на мъжкия организъм.

Д-р Гюров констатира подобрение при своите пациенти още на втората седмица след започване на приема на екстракта. Течната формула (комбинация от Tribulus terrestris, Onopordum acanthium, Ocimum basilicum и Hypericum perforatum) се усвоява на 100% от организма и затова има подчертано бързо действие. Ефектът идва от стимулиране на производството на лутенизиращ хормон, който влияе пряко

върху производството на тестостерон. А повишеното ниво на тестостерон води до повишаване на силата, мускулния растеж, удължава ерекцията и засилва потентността.

Сексологът обръща внимание още, че при съпътстващи заболявания, които налагат прием на други медикаменти, мъжкият еликсир може да се използва без риск от нежелано взаимодействие с тях.

Продължително наблюдение сред 2230 мъже на възраст от 27 до 59 години, проследени в продължение на 2 години, показва, че при 89% от участниците след едномесечен прием на течната формула „МЕНМАКС“ еректилната дисфункция е напълно излекувана. След тримесечен прием качеството на спермата е възста-



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

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



новено до нива, позволяващи оплождане, а като допълнителна промяна се наблюдава преобразуване на мастните запаси в мускулна маса. При пациенти с нарушена функционалност на простатата конкретните оплаквания започват да изчезват след около 13 дена. Участниците в наблюдението декларираха също, че се чувстват физически много по-издръжливи, с повече енергия и тонус, а продължителността на половите актове е нараснала чувствително.

ЦАРИГРАДСКО ГРОЗДЕ – ЗА ТОНУС И ДОБРО НАСТРОЕНИЕ

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Цариградското грозде (Ribes uva-crispa), известно още под името „бодливо немско грозде“, е малко познато у нас растение въпреки убедителните данни за неговата многостранна и изключителна полза за човешкия организъм.

Представява многогодишен храст, достигащ до 1,5 м височина, по чиито клонки са разположени остри шипчета, обезсърчаващи всеки натрапник. Съществуват над 1500 разновидности на това растение – диворастващи и културни, повечето от които получени по пътя на селекцията главно през XVI и XVII век в Англия. Последното обстоятелство е свързано с особената привързаност на английския крал Хенри VIII към плодовете на това удивително растение, както и към получаваното от него целебно вино.

В наши дни цариградското грозде е разпространено из всички континенти.

В зависимост от сорта и степента на зрялост вкусът на плодовете му бива кисел, сладко-кисел или сладък, със специфичен фин аромат и напомнящ се послевкус. Дълги години в Европа плодовете на цариградското грозде са били основната суровина за получаване на вино, което и в наши дни е твърде популярно в Англия. У нас цариградското грозде се отглежда единствено от любители градинари, които по достойнство са оценили забележителните качества на неговите плодове. За съжаление поне засега те не са достъпни на пазара. Растението е влаголюбиво, студоустойчиво и не е особено взискателно към почвените условия, поради което отглеждането му не представлява особена трудност. При това добивът му е забележителен – 5-7 кг от храст, което прави култивирането му ефективно и икономически изгодно.

Според специалистите полезните свойства на плодовете на цариградското грозде превъзхождат тези на ябълката, вишната

и даже на малината, които са признати за своето благот-



ворно действие върху човешкия организъм. Цариградското грозде е богат източник на витамин С (до 60 мг/100 г), на бета-каротен (провитамин А), на удивителен букет от важни витамини от В-групата (В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉) и на витамин Е (токоферол). Благодарение на мощното си антиоксидантно действие витамин С участва активно в антиоксидантната и имунната защита на организма, в инактивирането на канцерогенните нитрозамини, в синтеза на катехоламините – вещества с хормонално и сигнално действие (адреналин, норадреналин, допамин), които участват в управлението на редица важни процеси в човешкото тяло, и т.н.

По съдържание на витамин С цариградското грозде отстъпва единствено на касиса.

Витамините В₁ и В₃ вземат активно участие в метаболизма на въглехидратите, протеините и липидите, както и в множество други жизненоважни процеси в организма. Витамин В₁ подпомага функционирането на нервната система и мозъка и способства за подобряване на жизнения тонус, умствените способности и настроението. Витамин В₂ поддържа в активна (редуцирана) форма важния ендегенен антиоксидант глутатион, участващ като важно звено в антиоксидантната защита на организма, както и хемоглобина – преносителя на кислород до всяка клетка на човешкото тяло. Витамин В₅ има ключова роля в производството на антитела, както и на редица важни хормони. Наскоро беше убедително доказано, че липсата на този витамин е сериозен рисков фактор за повишаване на нивото на пикочна киселина и за развитието на подагра. Изяснено беше, че последни-

ят способства за превръщането й в карбамид и амоняк, които безпрепятствено се извеждат от организма. Витамин В₆ участва в синтеза на невротрансмитерите серотонин, допамин, адреналин и норадреналин, на хемоглобина и хистамина, в липидния синтез и т.н.

Витамин В₉, смятан за най-важния сред всички витамини,

играе основна роля в обмяната на аминокиселините, в синтеза на протеините и хемоглобина и в множество други процеси. Неслучайно плодовете на цариградското грозде са изпитано средство за подобряване на метаболизма, състоянието на нервната система и мозъка, както и на общия жизнен тонус на човешкия организъм. В тези вкусни плодове се съдържат и редица други биологично активни вещества, които ги превръщат в истински лечебен и тонизиращ еликсир. Съдържанието на въглехидрати в тях достига до 14 г/100 г, на протеини – до 0,9 г/100 г, а на липиди – около 0,6 г/100 г. В тях са открити значителни количества органични киселини (лимонена, ябълчна), биофлавоноиди, пектин, минерални вещества (натрий, калий, калций, магнезий, мед, цинк, желязо, кобалт, хром, манган, фосфор, селен, йод и др.). Към биофлавоноидите, известни със събирателното наименование витамин Р, се отнасят редица фенолни съединения (рутин, цитрин, кверцетин, катехини, антоциани, лейкоантоциани и др.), проявяващи антиоксидантна, антибактериална и антиканцерогенна активност и способността да повишават еластичността на кръвоносните съдове, да увеличават почти 20 пъти и да удължават действието на витамин С и т.н.

Пектинът спомага за детоксикацията на организма, за подобряване на чревната перисталтика и за пони-

жаване на нивото на холестерола и глюкозата. Поради високото съдържание на калий (198 мг/100 г)

плодовете на цариградското грозде са особено полезни за страдащите от повишено кръвно налягане.

Наличието на значителни количества от „кървотворните“ елементи желязо и мед в съчетание с витамин В₉ ги правят особено полезни при анемия. Хромът, който стимулира производството на важния за усвояването на глюкозата инсулин, прави плодовете на цариградското грозде полезни и за диабетици. В този случай за предпочитане е да се консумират ненапълно узрели плодове, в които съдържанието на захари е пониско.

В тези удивителни плодове е открито и присъствието (до 3,8 мг/100 г) на важния невротрансмитер серотонин, известен още като хормон на щастието, който взема активно участие в регулирането на телесната температура, агресивността, настроението, кръвосъсирването, апетита, сексуалността и т.н. Поради наличието на редица вещества, способстващи за активиране на метаболизма и подобряване на ефективността на действието на храносмилателния тракт и отделителната система, плодовете на цариградското грозде са показани за общо укрепване на организма и редуциране на наднорменото тегло. Изследванията показват, че

дори и при случаите на затлъстяване редовната консумация в продължение на 3-4 седмици

на плодовете на цариградското грозде води до забележим положителен ефект. В народната медицина те се препоръчват при заболяване

Цветовете на цариградското грозде, които се появяват през май, са с форма на малки петолистни звънчета. Оцветени са в зелено, червено или червено-кафяво. Те са любима паша на пчелите, които превръщат ароматния им нектар в мед с неповторим вкус и удивителни лечебни свойства. У повечето сортове плодовете са с овална форма и диаметър до 1,5 см, но съществуват и истински гиганти с почти тройно по-големи размери и маса до 60 г. Цветовете им са разнообразни – бледозелени, изумрудени, жълто-зелени, оранжеви, червено-кафяви, виолетови, пурпурни и т.н. Характерна тяхна особеност са тъмните ивици, разположени симетрично по дължина на плода.

на бъбреците и пикочния мехур, както и при редица кожни заболявания. При кожни проблеми (обриви, екзема и др.) отличен резултат дава втриването в поразения участък на кожата на прецедена отвара от зрели плодове.

Многобройни наблюдения показват, че консумирането на плодовете на цариградското грозде води до подобряване на общия жизнен тонус, психическото състояние и настроението.

В стремежа си да получи суперплод немският селекционер Рудолф Бауер в продължение на няколко десетилетия кръстосва касиса с цариградското грозде. През 1970 г. неговите усилия се увенчават с успех – създаден е хибридният йощта, който е без бодли и с по-едри и по-вкусни плодове от тези на касиса, съчетаващи полезните свойства на двете удивителни растения. Наименованието на този невероятен хибрид се получава от първите две букви на немското название на касиса (yohannisbeere) и трите букви от това на цариградското грозде (stachelbeere).

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

ПО-ВРЕДНИ ЛИ СА ЕЛЕКТРОННИТЕ ЦИГАРИ ОТ ОБИКНОВЕНИТЕ?

С появата си електронните цигари предизвикаха възторг у пушачите, които искаха да се разделят с вредния навик, но не им стигаше воля.

Изобретението се представяше като здравословна алтернатива на отровния цигарен дим. Малко по-късно се оказа, че това е преди всичко рекламна стратегия.

Днес експертите вече са доста напред по въпроса дали електронните цигари са наистина толкова безопасни, колкото твърдят производителите и търговците. И най-вече - помагат ли да се откажем от тютюнопушенето?

Официалното определение на Световната здравна организация за електронните цигари е „електронни системи за доставяне на никотин“. Производството на първото поколение електронни цигари, които на външен вид приличаха на традиционните цигари, беше забранено през 2013 година.

Електронната цигара от последното поколение се състои от 2 части –

литиево-йонна батерия с LED светодиоден индикатор и пълнител - никотинова течност и атомайзер в едно. Като всмукват от пълнителя на електронната цигара, течният никотин се изтегля в пулверизиращата камера, където се нагрява и превръща в пара. Тази пара доставя отмерено количество никотин във вашия организъм по абсолютно същия начин, както при обикновената цигара. Пълнителят (картомайзерът) е малък пластмасов контейнер с отвори от двете си страни, в него се съхраняват никотиновата течност и нагревателният елемент.

Паралелно с изменението на формата на устройството се увеличава и биодостъп-

ността на никотина при пушенето.

Според производителите, за да намалее пристрастеността на пушачите, в електронните цигари трябва да има достатъчно никотин.

Техните твърдения за лечебните свойства на новите устройства обаче тепърва трябва да се докажат от клинични изследвания, което май няма как да стане, защото голяма част от специалистите са на обратното мнение. Според някои от досегашните проучвания електронните цигари донякъде помагат, но е необходимо да се изчакат заключенията и на други изследвания.

Електронните цигари действително не отделят канцерогенните съединения, които се отделят при горенето от традиционните цигари. Именно тези вещества причиняват рак, а не самият никотин. Все пак в тях има канцерогени, сред които акролеин, нитрозамини, частици от метал и камък.

Според някои оценки техният канцерогенен ефект е 20 пъти по-слаб, отколкото при обикновените цигари,

но все пак го има. Защото и самият никотин е вреден, тъй като поражда зависимост, с която могат да се борят само



тези, които наистина искат да се откажат от пушенето. При липса на такова желание се получава никотинова зависимост от електронните цигари и хората стават техни редовни пушачи.

Никотинът например е

много вреден за развиващия се плод. Той влияе негативно на неговия мозък, нарушава формирането на така наречения ацетилхолин обмен, от което децата се раждат с проблеми в нервната система, включи-

телно с нисък коефициент на интелигентност, синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност. Заедно с продажбата на електронни цигари

не се отправя предупреждение, че те са опасни за бременните жени.

Освен това само в Съединените щати са регистрирани около 2 хиляди случая на отравяне на деца от течността, която се слага в електронните цигари. Има и един смъртен случай. Много от тях са взривоопасни, например така наречените електронни наргилета, които по принцип се различават много малко от цигарите. Нерядко тяхната батерия избухва и предизвиква пожар. (ЖД)

КАКВИ СА ВСЪЩНОСТ ОПАСНОСТИТЕ?

Очевидните минуси на електронните цигари са, че след като преминат на тях, хората не се отказват от вредния си навик, а само получават психологическа зависимост от нов вид пушене. Често заради мнимата безвредност на електронните цигари хората започват да пушат дори повече. Електронната цигара не е сертифицирана от Световната здравна организация и за нея липсват мащабни изследвания. Нито пълнителят, нито самите цигари подлежат на задължителна сертификация, което дава възможност на недобросъвестни търговци да произвеждат фалшиви и опасни за здравето устройства. Освен това парата, която се отделя от електронната цигара, може да дразни околните чисто психологически заради сходството с цигарения дим. Съдържанието на вредните вещества в пълнителят е оставено на съвестта на производителите.

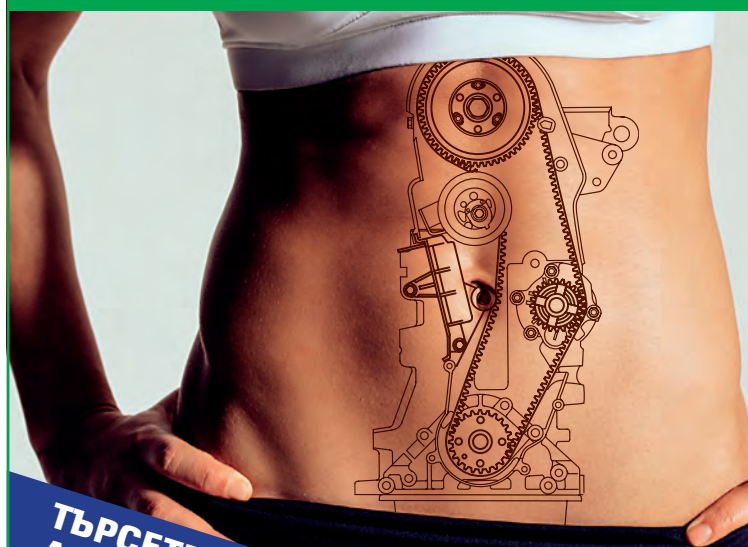
Според изследвания на американски учени електронните цигари не са безопасна алтернатива на традиционните, защото съдържанието на никотин в тях превишава това, което е обявено на опаковката, и защото тези цигари се произвеждат най-вече в китайски фабрики, в които не се спазват правилата за безопасност.

В състава на течността, чиито изпарения имитират цигарен дим, се съдържа пропиленгликол. Той може да предизвика алергични реакции и дори да блокира дишането на пушача. Има случаи на възникнали проблеми с белите дробове и гърлото при потребители. Още през 2011 година френската агенция за санитарен контрол на продуктите с медицинско предназначение препоръча на пушачите да се въздържат от използването на електронни цигари. Въпреки многобройните клинични изследвания досега няма единна позиция за ефекта на електронните цигари върху здравето.

Но тяхната употреба все по-често се свързва с неприятни последици за организма, особено за детския. В зависимост от съдържанието на никотин в пълнителят електронните цигари могат даже да предизвикат никотинова зависимост при хора, които не са били пушачи.

Изводът е, че електронните цигари не са безопасни, но и не са проучени напълно. Сред учените все повече надделява мнението, че вредата от тях никак не е за подценяване. А и процентът на хората, които са се отказали от пушенето благодарение на електронните цигари, е изключително нисък.

ТВОЯТ СТОМАХ Е ТВОЯТ ДВИГАТЕЛ!



ТЪРСЕТЕ В
АПТЕКИТЕ

www.revita.bg



Гастрипикс ЗА ДОБРО ХРАНОСМИЛАНЕ И ПЛОСЪК КОРЕМ!

ИЗПОЛЗВАЙ
ГАСТРИТИКС
ПРИ:

ДИАРИЯ

ЗАДЪРЖАНЕ
НА ИЗЛИШНИ
ГАЗОВЕ

ТЕЖЕСТ
СЛЕД
ХРАНЕНЕ

ЗАПЕК

ПОДУТ
КОРЕМ

Съдържа само висококачествени билкови екстракти с доказан ефект!



НЕ СЪДЪРЖА
ГМО



СЕРТИФИЦИРАН
НАТУРАЛЕН ПРОИЗХОД



КАЧЕСТВО ОТ NATURE'S WAY, USA

КАРАНЕТО НА КОЛЕЛО НИ ПРАВИ ПО-ЗДРАВИ И ПО-УСМИХНАТИ

● **Велосипедът топи килограми и вае мускули**

Тина БОГОМИЛОВА

Педали въртят всички без значение от възраст, пол, финансови възможности или социално положение.

Карането на колело е истинско удоволствие, но и най-евтино, здравословно и екологично придвижване. А е и фешън, тъй като дори и звезди като Брад Пит, Анджелина Джоли, Мат Деймън, Шон Конъри, Бийонсе, Арнолд Шварценегер зарязват лимузините и яхват велосипеди.

Още геният на Леонардо сътворил скица на нещо, подобно на велосипед. Но чак през XIX век барон Карл фон Драйс създава „машина за ходене“, която си има седалка, кормило и две колела. В края на века се появява съвременният вид на велосипеда, а днес вече повече от един милиард

души въртят педали в цял свят.

Карането на колело ни прави по-здрав и по-усмихнати.

Тренира сърцето, подобрява дишането и снабдява организма с кислород.

Помага за по-добра фигура, тъй



като ускорява метаболизма, топи килограми и вае мускули. Има какви ли не изчисления колко калории може да се изгърмят за половин час колоездене – между 150 и 300. Обаче топенето на тлъстините става, ако се кара поне три пъти седмично за поне един час. Новаците е добре да започнат с две тренировки седмично по половин час и постепенно да увеличават времето и честотата.

с кръста или дископатия, както и при заболявания на вестибуларния апарат.

Велосипед може да се кара почти навсякъде, но дебнат и много опасности.

Правилата за движение трябва да се спазват, да се носят каски и светлоотразителни жилетки.

Изборът на колело зависи къде ще се кара, защото са най-различни – планински, шосейни, хибридни, градски и туристически. Планинските са за неравен терен, имат подсилена рамка, широки гуми със специфичен рисунък на протектора и много скорости. Шосейните са предвидени за скоростно каране по равни асфалтирани пътища, имат тънки гуми, извито кормило и лека рамка, но не се препоръчват за любители заради неудобната позиция на седене. Хибридните могат да се карат и по асфалт, и в планината, но се различават от градските, които имат повече аксесоари, като огледало за задно виждане, фар и багажник. Туристическият велосипед пък трябва да е максимално комфортен и надежден, а и да може да превозва повече багаж.

Редовното каране на колело укрепва мускулите на гърба, седалището и корема.

Извайва прасците и стяга бедра. Ръцете и раменете също се оформят, тъй като кормилото се държи постоянно.

Въртенето на педалите пази краката от застой на кръвта и отоци, не позволява да се образуват разширени вени и подути глезени.

Яхането на колелото разтоварва от стреса и натрупаното напрежение. Подобрява настроението, тъй като помага за отделяне на ендорфини в мозъка, а те гонят лошите мисли и ни усмихват. Изследвания сочат, че има и положително въздействие върху концентрацията и паметта.

Според специалисти колоезденето е полезно за жените, отколкото за мъжете.

Една от причините за това е, че дамите на колело се отърват от целулита много по-лесно. Полезно упражнение за борба с портокаловата кожа е леко изправени да се въртят педалите, без да се сяда.

Предимствата на колелото пред бягането са по-малкото натоварване на ставите и костите и по-малката умора.

Педалите могат да се въртят със същия успех и във фитнес залата, но в парка с приятели е далеч по-приятно, отколкото монотонността сред уредите. Но пък акваспинингът е много модерен, натоварващ мускулите и забавен, а това е да се карат велоергометри във водата.

Карането на колело обаче не се препоръчва при слаби рамене и слаби стави, при сериозни проблеми



ФИПРИСТ® КОМБО

fipronil, S-Methoprene

Ефективен срещу

Защита на правилното място!

За допълнителна лекарствена информация:
КРКА България ЕООД, София 1164,
ул. "Якубича" 19
тел.: 02/ 962 34 50, факс: 02/ 962 35 20,
e-mail: info.bg@krka.blz

Денонощен телефон за лекарствена
безопасност: 02 962 34 50

БАБХ № 3787

Състав: Фиприст Комбо 67 mg, фипронил / 60.3 mg, S-метопрен спот-он разтвор за кучета от дребни породи; Фиприст Комбо 134 mg, фипронил / 120.6 mg, S-метопрен спот-он разтвор за кучета от средни породи; Фиприст Комбо 268 mg, фипронил / 241.2 mg, S-метопрен спот-он разтвор за кучета от много големи породи; Фиприст Комбо 402 mg, фипронил / 361.8 mg, S-метопрен спот-он разтвор за кучета от много големи породи; Фиприст Комбо 50 mg, фипронил / 45.2 mg, S-метопрен спот-он разтвор за котки и поросе. Термостабилни показания: Лечение на бълхи (Ctenocephalides spp.) при кучета, котки и поросе. Превенция на размножаването на бълхи, чрез изолбиране развитието на яйцата (овоцидна активност), и на ларвите и каварките (ларвоцидна активност), проникващи от яйца, освен от възрастните бълхи. Лечение на кърпещи (Bovine lice), Dermatophytes (Microsporum canis), Demodex (Demodex spp.) при кучета и котки. Лечение на кърпещи (Bovine lice) при поросе. Лечение на опареностите с въшки при кучета (Flebotomus spp.). Лечение на опареностите с въшки при котки (Flebotomus spp.). Продуктът може да бъде използван като част от стратегията за лечение на алергичен дерматит причинен от бълхи при кучета и котки (FAD), когато е диверсифициран предпазливо от ветеринарен лекар. Целени възрастни кучета, котки, поросе. Противопоказания: Горади липса на достатъчно данни, продуктът за кучета с тегло 2-10 kg не бива да се използва при кученца под 8-седмична възраст и тегло под 2 kg, докато продуктът за кучета с тегло 10-20 kg, 20-40 kg и над 40 kg не бива да се използва при кученца под 8-седмична възраст. Да не се използва при котенца под 8-седмична възраст и / или при котенца с тегло под 1 kg, поради липса на достатъчно данни. Да не се използва при поросе под 6-месечна възраст. Да не се използва при болни животни (напр. системни заболявания, треска) или при животни в период на възстановяване. Да не се използва при заедни поради опасност от поява на неблагоприятни реакции или дори смърт. Поради липса на проучвания, употребата на този продукт не се препоръчва при животни, за които не е предвиден.

Само за ветеринарномедицинска употреба. Прочетете цялата кратка характеристика и листовка на продукта преди употреба.



Иновации и знания за
ефикасни и сигурни лекарства
с най-високо качество.

Една от многото легенди разказва, че когато последният арабски владетел Боабдил предава Гранада и Алхамбра на католическите крале на 2 януари 1492 г., неговата молба е християните да не преследват мюсюлманите. „Не плачи като жена за нещо, което не можа да защитиш като мъж“, срязала го майка му и той с мъка отишъл в изгнание, а мястото, откъдето се обърнал да види за последно любимия си град, сега е наричано Знакът на Мавъра.



„Колко недостойни са моите драсканици за това място!“, възкликва Уошингтън Ървинг, авторът на „Приказки за Гранада“: американски дипломат, мислител и пътешественик, известен и с това, че доказано се е препитавал само от писане. Пред стаята в двореца, където е живял при престоя си тук, има паметна плоча, но вътре може да се видят само внушителната камина и невероятният многопластов резбован таван.

Да дойдеш в Гранада и да не влезеш, разгледаш и преживееш дворците Алхамбра е все едно нищо да не си разбрал нито от Андалусия, нито от вековното съжителство на трите култури по тези земи – арабската, християнската и еврейската. С всяко следващо посещение на това уникално място се разкриват нови и нови пластове и нюанси, че се замислям за многото също така ценни места по света, които минаваме на галоп за няколко часа и в най-добрия случай за един ден: какво разбираме за същността и предназначението им, или се удовлетворяваме само от повърхностното им оглеждане?

Стратегическото положение на Алхамбра

я прави привлекателна много преди да дойдат и да се установят арабите, когато е още малка крепост. Възходът ѝ започва през 1237 г., когато Мохамед I от династията на Насридите премества двора си тук, в Гранада, в столицата на емирата. Юсуф I поема щафетата със строежа на двореца Комарес. Така започва най-славният период в историята на Алхамбра, която днес се разполага на над 100 декара. Обектът представлява няколко дворци и катедрала (построена върху някогашна джамия), свързани от алеи и градини, 1730 метра крепостни стени, 30 кули, четири основни порти. Дворците Алхамбра трябвало хем да показват богатството на владетеля, хем да гарантират сигурен и спокоен живот за многолюдните семейства.

Още в Двора на посланиците

(където са били оставяни да чакат, ослепени от яркото слънце, преди да бъдат приети в разкошната, полутъмна зала и да изпитат объркваност и респект към султана и неговата власт) стените на Алхамбра започват да се покриват с калиграфски надписи, сентенции, поеми. Това е така, защото ислямът не позволява изображения на живи същества. Можем обаче да научим много и да оценим гения на най-прочутия от поетите на Алхамбра, оставили разказите си за владетели и случки по стените, Ибн Замрак.



В историческия комплекс, надвиснал над Гранада от хълма Сабика, на левия бряг на реката Даро и срещу старинния квартал Албайсин, не могат да не се забележат стратегическата позиция и многото културно-исторически слоеве. Не могат да бъдат пропуснати останките на старата крепост – Алкасаба, огромният дворец на Карлос I, разкриващите се като в приказка на Шехерезада дворци на династията на Насридите, катедралата, летният дворец на султаните Хенералифе и чаровните му по всяко време на годината градини, лабиринти, водни огледала и фонтани. Алхамбра остава най-добре запазеният и експониран паметник на ислямското изкуство по испанските земи.

гушата на Гранада

От двореца Комарес плавно се преминава в Патиото с лъвовете на едноименния дворец,

построен от Мохамед V. Самият вътрешен двор беше дълги години „обезлювен“ заради реконструкция, но сега посетителите могат да се наслаждат на мраморните улеи с ромоняща вода и (май наново издъланите) 12 льва, символ на царска власт и великолепие, подпирали според легендата трона на цар Соломон. И тук, като навсякъде из Алхамбра, блести инженерното изкуство на сарацините, които са вкарвали водата в домовете си – и за разхлада, и за естетика, в свършени геометрични и архитектурни форми. Сега пък е в реконструкция Залата на кралиците, където за първи път могат да се видят рисунки на панелите на тавана, изобразяващи дворцовия живот.

Петнайсетина минути наляво и нагоре е Хенералифе,

някогашната лятна резиденция на арабските султани, които си почивали там след уморителните дела в двореца. Сградата е лека и символична, но впечатляваща със симетрията и лабиринтите са градините и водните огледала, които се поддържат целогодишно.

Когато говорим не за двореца, а за дворците Алхамбра, имаме предвид, че си заслужава два часа и още един – огромният и пълен със съкровища сегашен

Музей на Алхамбра и същевременно гранади Музей на изящните изкуства.

Посещението на сградата е включено в билета, но се пренебрегва от туристите най-често поради липса на време и незнание. Всъщност това е ренесансовият дворец, който

е построен от Педро Мачука (ученик на Микеланджело) по поръка на Карлос I, станал по-късно Карл V – император на Светлата римска империя и внук на католическите монарси Фернандо и Исабела, върнали властта си над испанските земи от арабите. Първата му коронация като крал на Испания е точно преди 500 години, през 1516 г., когато Христофор Колумб вече е „открил“ Америка, към страната са потекли несметни богатства и историята на света започва да се пренаписва. Императорът никога не е ползвал тази си импозантна резиденция, чийто вътрешен двор е оприличаван на Колизеум – поради простата причина, че се строи десетки години, а покривът ѝ е сложен едва през 1923 г.

Все пак комплексът невинно се е радвал на благосклонността на съдбата –

през XVIII и XIX век е запустнат, населяван от разбойници и крадци, а по време на Наполеоновите войни тук са казармите на неговите войници. Едва през 1870 г. Алхамбра е обявена за национален паметник, а през 1984-а е вписана и в световното културно наследство на ЮНЕСКО.

За да се види и усети червената крепост Алхамбра

(каквото означава името ѝ от арабски) на хълма Сабика, трябва предварително планиране, защото обектът е със световна слава и да влезете когато си искате, дори в ниския сезон, е въпрос на шанс. През високите сезони трупаторите изкупуват наличните билети (освен няколко за нощно посещение) и ги продават заедно с екскурзоводската услуга няколко пъти по-скъпо.

Текст и снимки
Бойка ВЕЛИНОВА

ПРАКТИЧНО ИНФО

Алхамбра е най-популярната туристическа забележителност в Гранада и Андалусия и най-посещаваната в цяла Испания, която не може хич да се оплаче от липса на такива – само обектите на ЮНЕСКО са 44 (на второ място в света след Италия с 51), а общо двете владеят повече от 10 на сто от вписаните в целия свят.

Максималният брой на продаваните билети за Алхамбра е 6600 дневно, като онлайн се пускат две трети три месеца предварително на alhambra-tickets.es. Входните билети за достъп до всички части на комплекса струват €14 за възрастни (с добавка от 1,40 евро) и €8 за деца на 12-15 години. По-малките влизат безплатно, но трябва да сте ги посочили в резервацията си, за да им бъде издаден билет. Вариантите за посещения са няколко и внимавайте какво букват – непременно включете дворците на Насридите.

Най-лесно е да платите онлайн, да разпечатате ваучера и да го представите на касата на обекта. ВСЕКИ посетител трябва да пази билета си през цялото време на визитата за проверки. ПОВЕЧЕТО сайтове за онлайн билети за Алхамбра са на турис-

тически агенции, които предлагат турове – и това е опция, както и аудиотурът.

Лятното работно време на обекта е от 8 до 20 ч., а зимното – от 8:30 до 18 ч. Посещенията са разделени на сутрешни (най-предпочитаните), следобедни и вечерни. Ако резервирате час за сутрешно посещение, ще можете да се наслаждавате на Алхамбра и Хенералифе през целия ден, като дворците на Насридите се посещават само веднъж. Часът върху билета показва именно кога ще влезете там (допускат се по 300 души на всеки 30 минути). Бъдете в Алхамбра поне половин час преди това, за да стигнете спокойно (за 20 минути от централния вход за индивидуалните туристи).

За 2015 г. над 2,5 милиона души са посетили дворците Алхамбра – повече от посетителите на Саграда фамилия в Барселона. Ниският сезон е януари-февруари, когато не само ще намерите билети на обичайните цени, но и няма да се блъскате с тълпите туристи. Най-натоварено е през април, май, септември и октомври.

Посетителите Алхамбра разглеждат също старинния квартал Албайсин, катедралата на Гранада и Сакромонте.

РОМАН ОТ СЕРГЕЙ ЛУКЯНЕНКО НАШ ТВ СЕРИАЛ С ВА-НЯ ЦВЕТКОВА

НЕСВЪРЗАНА НЕЯСНА РЕЧ /ДИАЛ./ НАША МЛАДА ПОП ПЕВИЦА

ЗРИТЕЛНИ ОРГАНИ МАРКА ГРЪЦКИ КОНЯК

УЧЕНИ, ИЗУЧАВАЩИ НЕБЕСНИТЕ ТЕЛА

СПАТИЯ РОДОНАЧАЛ-НИК НА АРМЕНСКИЯ НАРОД

АЗОТОСЪДЪР-ЖАЩО СЪЕ-ДИНЕНИЕ НАШ ПЕРИЛЕН ПРЕПАРАТ

РОМАН ОТ ДЖОН ГРИШАМ

ГОЛЯМА ПАЛАТКА, ШАТЪР ФОНТАН АВСТРАЛИЙ-СКА МЕЧКА

ПОРЯДЪК БИВША ГЕРМАНСКА КЪНКО-БЕГАЧКА

СТРЪМНИ ПЛАНИНСКИ КАМЕНИСТИ МЕСТА КАНТОРА НА ФИРМА

НИСКИ ЗЕЛ-НИ ЛИВАДНИ РАСТЕНИЯ РАСТЕНИЕ ОТ СЕМЕЙСТВО БОБОВИ

РОДСТВЕНИ-ЦИ, СРОДНИЦИ ТИБЕТСКИ БИК

УНГАРСКИ ПОЕТ 1877-1919 МИТИЧЕН ЛЕТЕЦ, СИН НА ДЕДАЛ

ОТГОВОР /ПОЕТ./ ОПЕРЕТА ОТ ИМРЕ КАЛМАН

СРЕДИЗЕМНО-МОРСКА РИБА

ПОРОДА РУСКИ КОНЕ

ПОДЕМНА МАШИНА РЕКА В БЕЛАРУС ФР.ХУДОЖНИК 1881-1973

ФИЛМ НА ХИЧКОК СМЕЛОСТ, РЕШИТЕЛ-НОСТ

МАРОКАНСКА МЯРКА ЗА ОБЕМ КОМАНДА В БОКСА

ПЕРИОД ОТ МЕЗОЗОЙ-СКАТА ЕРА КУБИНСКИ ТАНЦ

ГЕРОИНА НА Х. МАН „БОГИНИ“

РИМСКИ ИМПЕРАТОР

ЗИМНА ШАПКА АУДИО-НОСИТЕЛ ЗА ГРАМОФОН

УСПОРЕДНИ ГЪНКИ НА ПОЛА СОЛИСТЪТ НА „УИКЕДА“

БИВША ФРЕНСКА ТЕНИСИСТКА МАРКА ГЕРМАНСКИ КАМИОНИ

МАРКА ПРАХ ЗА ПРАНЕ НА ДЯКОН ПЕСЕН НА Л.ИВАНОВА

РЕЗУЛТАТ ПРИ ДЕЛЕНИЕ НАНАДОЛНИ-ЩА, СТЪРМНИНИ

СЛАВЯНСКО ПЛЕМЕ ЛЕКАРСТВО, ЦЯР

ПЕСТНИК

ХОРА /ОСТАР./ ГЕРОЙ НА СОФОКЪЛ ОТ ЕДН.ДРАМА

МУЗИКАЛНА НОТА ЛИПСА НА МРЪСОТИЯ БАНИЦА

ТРАГЕДИЯ ОТ ГЪОТЕ ГЕРОЙ НА П. СЛАВЕЙКОВ ОТ ПОЕМАТА „РАЛИЦА“

МУЗИКАЛНА НОТА КУМИР

РОБСТВО НАШ ЦАР 1218-1241

ГРАД В МАРОКО

РАЗЛАТ ДОМАКИНСКИ СЪД ДЪРЖАВА В АЗИЯ

МУЗИКАЛНА НОТА ДЪЩЕРЯ НА КНЯЗ БОРИС I РЕКА В ГЕРМАНИЯ

МАРКА СТАРИ РУСКИ САМОЛЕТИ НАШ ПОП ПЕВЕЦ

СТИХОТВО-РЕНИЕ ЗА ВЪЗХВАЛА ФИЛМ НА САЩ РЕЖ. М. ФОРСТЪР

СЕЛО В ШУМЕНСКО СПЛАВ ОТ ЖЕЛЯЗО И НИКЕЛ

СИТНИ ЛЮСПИ СЛЕД СМЛА-НЕ НА БРАШНО ЧАСТ ОТ КАРУЦА

ГЕРОЙ НА ДЖ. ВЕРДИ „БАЛ С „МАСКИ“ КАТОЛИЧЕСКИ СВЕЩЕНИК

ПОДАРЪК ГЕРМАНСКИ ПРОМИШЛЕН КОНЦЕРН

ПРЕИЗПОДНЯ, ПЪКЪЛ РАЗНООБРА-ЗНИ ПО СЪСТАВ СКАЛНИ ПЛАСТОВЕ

ХИЩНИ МОРСКИ ОХЛЮВИ

РАЗЛАТ ДОМАКИНСКИ СЪД ДЪРЖАВА В АЗИЯ

МУЗИКАЛНА НОТА ДЪЩЕРЯ НА КНЯЗ БОРИС I РЕКА В ГЕРМАНИЯ

МАРКА СТАРИ РУСКИ САМОЛЕТИ НАШ ПОП ПЕВЕЦ

СТИХОТВО-РЕНИЕ ЗА ВЪЗХВАЛА ФИЛМ НА САЩ РЕЖ. М. ФОРСТЪР

СЕЛО В ШУМЕНСКО СПЛАВ ОТ ЖЕЛЯЗО И НИКЕЛ


СИТНИ ЛЮСПИ СЛЕД СМЛА-НЕ НА БРАШНО ЧАСТ ОТ КАРУЦА

ГЕРОЙ НА ДЖ. ВЕРДИ „БАЛ С „МАСКИ“ КАТОЛИЧЕСКИ СВЕЩЕНИК

ПОДАРЪК ГЕРМАНСКИ ПРОМИШЛЕН КОНЦЕРН

ПРЕИЗПОДНЯ, ПЪКЪЛ РАЗНООБРА-ЗНИ ПО СЪСТАВ СКАЛНИ ПЛАСТОВЕ

ХИЩНИ МОРСКИ ОХЛЮВИ



FUNGI SPRAY®

Предпазва от появата на гъбични инфекции на краката

РЕЧНИК : ИНВАР, ЛЕПЕТ, МОЛАСА, ОСТ, РИСАК, РИСАНИ, ТРИАС

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 24:

ВОДОРАВНО: Тесте. „Момичето на отбора“. Лак. Луц. Гамен. Намотка. Деление. Район. Нарвал. Кама. Лов. Осика. АИКО. Ацтеки. „Олеся“. Пондо. Чад. „Ти“. Моци (Козмин). Сап. Лопата. Ниemen (Чеслав). Па. Аванс. Сет. ИКОН. Анибал. Ранет (Егон). Боб. Авецано. Гъдел. Кола. ОСТ. Ракан (Оноре дьо). Атерина. ИНФИНИТИ. Ер. Лото. „Роки“. „Яне“. Орис. АРАЛ. „С жени шега не бива“.

ОТВЕЧНО: Гара. „Колекционерът“. Мулат. Цитадела. Лицемерие. Нерол. Нако. Миелит. Шег. Инсект. Нос. Таел. „Дано“. КА. Дом. Окоп. НЛО. Ре. Нерв. Лион. Рана. Банки. Йо. Фиш. Етнос. Бои. Бани. Пи. Сняг. Лом. Коала. Атина. Роналдо. Ав. Тен. ТАТА. Панери. Краставица. Об. „Славия“. Табакери. ТА. АК. Тананарив. Еколози. Слон. Са.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светла Фотева
s.foteva@health.bg

Редактори
Галина Спасова
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Репортери
Георги Бираджиев
Мирослава Кирилова
Кристина Пешина

Наблюдатели
Акад. Григор Велев
Акад. Румен Леонидов

Графична концепция
РЕМЕ-син

Предпечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

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

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

Безплатен абонамент за електронното ни издание
в PDF формат на: info@health.bg

Издава Хелт ЕООД

Реклама: ХЕЛТ МЕДИЯ
София, тел.: 0889/588 578,
m.popova@health.bg

Разпространение:
0887 75 33 70
k.kostadinov@health.bg

Вече се знаят отборите, които ще се срещнат с момчетата на ФК „Локомотив София 1929“ по време на груповата фаза на „Готя Къп“ 2016. „Локомотив София“ е в група с два шведски отбора - „Кунгсбака Ай ЕФ“, „Екерьо Ай Кей“ и с финландския отбор „Ти Пи Ви Тампере“.

Съперниците на момчетата от ФК „Локомотив София 1929“ на „Готя Къп“ вече са известни



„Съперниците на нашите момчета са много трудни - коментира Ивайло Паргов - спортен директор на ФК „Локомотив София 1929“. - Вече трета година ще присъствам на „Готя Къп“ и имам богати впечатления от играта на скандинавските отбори. Групата на нашите момчета е трудна, но това ще бъде и изключителен шанс за тях да се докажат като тим и качества“, допълва Паргов.

Своята лична подкрепа към момчетата на „Локомотив София“ ще окаже президентът на клуба г-н Иван Василев, който също ще присъства на „Готя Къп“.

„Щастлив съм, че нашето партньорство с Актавис и ДФА „Надежда“ за възраждане на детско-юношеската

школа на клуба ни вече дава своите положителни резултати. Надявам се моята лична подкрепа в Гьотеборг да вдъхне на децата и техните треньори спокойствие, увереност и да им донесе успех в този най-престижен международен футболен турнир за деца и юноши“, споделя г-н Василев.

Ентусиазирани от предстоящото участие на децата си на „Готя Къп“, много родители също ще пътуват за Швеция, ще присъстват на всички мачове и ще подкрепят българския отбор.

Мачовете на българските момчета започват още в понеделник, 18 юли. В същия ден вечерта ФК „Локомотив София 1929“ ще представи България по време на официалното откриване на „Готя Къп“ 2016.

Ивайло ПАМПУЛОВ

Световната лига по волейбол е най-комерсиалното състезание в този спорт, като и през 2016 г. победителят ще си тръгне с чек за \$ 1 000 000. Завършилият на второ място ще прибере \$ 500 000, този на трето - \$ 300 000. За четвъртия са предвидени \$ 150 хил., а за петия и шестия - по \$ 75 000.

Сериозен стимул има и за тези, които ще бъдат отличени с индивидуални награди след финалните мачове, които през този сезон са в Краков, Полша. За Най-полезния състезател (MVP) ще има бонус от \$ 30 000, а за останалите (Най-добър център/посрещач/разпределител/диагонал/либеро) - по \$ 10 000. Или казано по друг начин, Световната лига е битка за пари преди спортното събитие за последните четири години. Олимпийските игри в Рио.

27-ото издание на Световната лига е вече в разгара си, като през този сезон участниците са рекорден брой: цели 36, които са разделени в три основни групи (или дивизии). Интересното е, че при първото издание на турнира през 1990 г. едва осем отбора участват в надпреварата, а днес са почти пет пъти повече.

Българският национален отбор се завърна в елита (при най-добрите) след една година в т.нар. "Б" група (или втора дивизия). Завръщането за отбора на Пламен Константинов обаче бе

Битка за \$ 1 000 000 преди Рио

тежко, след като в първите си шест мача допусна шест загуби.

Всъщност разширяването и промяната на формата на турнира през този сезон позволи на България да получи уайлд карт (заедно с Аржентина и Белгия) и да се завърне в елита на световния волейбол, след като през миналата година тези три тима бяха във втора група/дивизия.

Първите пет отбора в крайното класиране + домакина Полша ще играят на финалите в Краков през юли (13-17).

Регламентът е подобен на този за Световното Гран При при жените, като основната цел е да се спечели време заради приближаващите олимпийски игри в Рио. С формулата на четиристранните турнири Световната лига ще се изиграе в рамките на четири седмици и така отборите, които ще участват в олимпийската надпревара, ще имат време за подготовка.

Важно е да се отбележи, че завършилиите на последно място във всяка

дивизия от следващия сезон ще играят в по-долната (ако не последват нови промени в регламента...).

Нека хвърлим и един поглед към другите две дивизии. Във втора дивизия финалите са в Португалия, а освен португалците там са още Куба, Канада, Япония, Южна Корея, Чехия, Финландия, Холандия, Египет (победител в трета дивизия през 2015 г.), както и получилите уайлд карти Китай, Турция и Словакия.

В третата дивизия се завърна Германия (след като през миналата година отказа участие заради Европейските игри в Баку), като финалите ще бъдат във Франкфурт. Там са още отборите на Словения (финалист от последното европейско първенство в България и Италия), както и други два дебютанта - Катар с разпределителя Борислав Георгиев и лекаря Ивайло Димов и Тайван. Останалите участници са Гърция, Казахстан, Мексико, Черна гора, Пуерто Рико, Испания, Тунис и

Венецуела.

Миналогодишният победител в Лигата е Франция, след като спечели турнира, тръгвайки

от втора дивизия. Нещо, което обаче през този сезон няма как да стане, след като отпадна правилото победителят от вто-

рата подгрупа да играе на финалите на елитната.

Най-много трофеи от Световната лига има Бразилия (9), следват Италия с 8, Русия с 3, САЩ с 2, Полша, Франция, Куба и Холандия с по 1.

BGvolleyball.com



ХЕМОРОИДИ?

Procto-eze™ cleanser е лека пяна, специално създадена за поддържането на добра хигиена около перианалната област, както и в случай на дискомфорт, причинен от хемороиди

Procto-eze™ е бързо понасяща, мека и лека хидрофилна емулсия, която осигурява отлична защита

Procto-eze™ е клинично тестван в Милано и доказано ефективен при дискомфорт, сърбеж и парене свързани с хемороиди

Ивайло ПАМПУЛОВ

Ейяфятлайокутъл. Този исландски вулкан изригна през 2010 г. и хвърли в смут цялата въздушна транспортна мрежа на Европа заради изхвърлена вулканична пепел на височина 8,5 км в атмосферата, което не позволяваше на самолетите да се придвижват и стоици полети бяха отменени.

Шест години по-късно истинско изригване направи исландският национален отбор по футбол, който се превърна в безспорния хит на Европейското първенство във Франция с достигането до Топ 8. Всъщност изригване описва най-точно представянето на Исландия, която има едва 323 002 жители. Още преди началото на Евро 2016 младият режисьор Саевар Гудмундсон прави документален филм за футболистите по време на квалификациите, в които е взет скалпът на гранд като Холандия. А заглавието на филма е... „Вътре във вулкана“ (Inside a Volcano).

Но да се върнем на 2010 г., тогава националният отбор по футбол на Исландия е чак на 112-о място в ранглистата на УЕФА. От тогава обаче започва възходът на тази малка, но симпатична държава. По време на квалификациите за Световното първенство в Бразилия през 2014 г. исландците пропускат да се класират след неуспех в баражите срещу Хърватия. Без съмнение заслуга има и шведският селекционер Ларс Лагербак, който поема отбора през 2012 г. Специалистът работи преди това близо 20 години с националните отбори на страната си (от 1990 до 2009 г.), като превръща мъжкия тим на Швеция в един от най-коравите състави на Стария континент.

Вулканът Исландия - гейзер от футболно щастие



Неговият асистент в щаба на Исландия - Хеймир Халгримсон, цял живот се е трудил яко на островите Уестман, на юг от столицата Рейкявик, където има 8 милиона тъпоклюни кайри (типична за региона птица), 8 вулкана и едва 4000 жители.

Вратарят Халдорсон е бил телевизионен режисьор и е снимал документални филми. Поиска от продуцентската си къща - "СагаФилм", да го наемат отново на работа, след като приключи с футбола. Всъщност много от футболистите си имат и друга работа. "Тренираме цяла година на някое от стотината закрити съоръжения, но тайната е в техническия щаб", разяснява президентът на местната федерация Торстеинсон. "Да намериш треньор в Исландия е толкова лесно, колкото да откриеш пътя за следващото градче - отбеляза Халгримсон, помощник-треньорът на Ларс Лагербак. - В страната ни има 165 треньори с лиценз Уефа А и 563 с лиценз Уефа В", допълва той.

Въпреки че исландското първенство е полупрофесионално, Исландия може да се похвали с доста висока средна посещаемост на мачовете в сравнение с останалата част от Европа. Например 32-ма исландци от 1000 ходят на мачове, докато в една Италия едва четирима от 1000 гледат срещи от Серия А1 на живо.

Всичко това обаче е ефект от рязката промяна, която прави исландската футболна федерация през 2000 г. Благодарение на геотермалната енергия са изградени 15 затоплени футболни игрища през последните 15 години. Към тях трябва да се добавят 25 закрити по-малки терени и 150 игрища за мини-футбол. Истинска "зелена" революция, която изведе

Исландия до Топ 8 във футболна Европа. А да успееш да се възползваш от едва 21 508 картотекирани професионални футболисти си е цяло изкуство. Затова заглавието „Гейзер от щастие“ описва повече от перфектно еуфорията в Исландия покрай представянето на футболистите им във Франция.

Рекордът за най-посетен домакински мач на Исландия е този с Италия на 18 август 2005 г., когато начело на "Адзурите" дебют прави Марчело Липи, а на стадиона има 20 204 зрители. Италианците печелят този мач, но исландците започват да мечтаят... и да работят усилено.

През последните седмици около 8% от населението на Исландия е във Франция, за да бъде близо до своите герои. Най-добрият играч на Исландия днес е Гилфи Сигурдсон, който се състезава за английския Суонси. Все още не е достигнал нивото на Ейдур Гудьонсен, може би най-добрият футболист на Исландия за всички времена. Но пък той няма късмета да изживява лудото френско лято на 2016 г. така, както неговите наследници. Които вече си спечелиха уважението на цяла Европа и които показваха, че непобедими отбори няма. При това с ледено хладнокръвие, с каквото действаша в осминафинала срещу Англия, когато като на шега обърнаха развоя на мача, въпреки че изоставаха с гол от дузпа на Уейн Рууни още в четвъртата минута. Аплодисменти!

Каквото и да се случи в четвъртфинала с Франция, завършил след редакционното приключване на броя, Исландия остави своята ярка следа на първенството.



Българската връзка

В навечерието на Евро 2016 Исландия играе контролен мач срещу Финландия на 13 януари 2016 г. Тогава Ларс Лагербак дава шанс за изява на нападателя на местния Акранес Гардар Гунлаугсон. Това обаче си остава и единственият мач с националната фланелка за футболиста, който от 2008 до 2010 г. играе за ЦСКА (София) и успя да впечатли всички в България с ослепителната си съпруга Асдис Ран, която е модел и е по-известна с артистичния си псевдоним "Ледената кралица".

MARKET

Практичният избор

цените са валидни от 05 до 11 юли

0.99

лв/кг

Праскови

1.19

лв/кг

Краставици

6.99

цена за промо пакет

19% НАМАЛЕНИЕ

Мариновано печено пиле, бр & Газирана напитка "Coca-Cola" / "Coca-Cola Zero" 1.25л не важи T MARKET, гр. София, кв. Редута, кв. Борово

1.49

0.15 лв/бр

25% НАМАЛЕНИЕ

Яйца 10 бр, размер М

3.99

лв/бр

Моп с телескопична дръжка 115 см

Цена извън промоция: Печено пиле - 6.99 лв/бр, Coca-Cola, 1.25 л - 1.59 лв/бр