

ПОКРУСА



Ница,
14 юли
2016 г.

ПРИЗВАНИЕ



Представяме ви
проф. Вилиян
Платиканов,
Водещ
анестезиолог
На стр. 21

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 27 (200), 19 - 25 юли 2016 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Алекс Алексиев,
експерт по международна сигурност:

Ислямският радикализъм трябва да бъде изкоренен

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Какво ще
стане с АЕЦ
„Белене“

На стр. 4

Парите на
младите за
втора пенсия
се топят

На стр. 6

Тереза Мей
тръгна по
стъпките
на Маргарет
Тачър

На стр. 10

Стока от
интернет
се връща до
7 дни, без да е
дефектна

На стр. 14

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.



Какви са новите
изисквания за
успех в кариерата

Ева Паунова, еврогенумат,
един от 100-те лидери
иноватори в ЕС

На стр. 5



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

ESOPHARM

На стр. 17

Ако у нас имаше референдум, щяхме да останем в ЕС

Според данните от редовния независим сондаж на общественото мнение в рамките на Политическия и икономическия индекс на „Галъп интернешънъл“ 61% от българите не биха искали да напуснем Европейския съюз. Проучването е проведено сред 796 души между 1 и 7 юли в цялата страна - дни след проведения във Великобритания референдум.

На твърдението „Европейският съюз скоро ще се разпадне“ 46% от участни-

ците в допитването отговарят отрицателно, а 27% - положително, останалите се затрудняват да дадат отговор. Очевидно Брекзит кара респондентите да „се хванат“ за по-сигурните и безопасни опции, а посланията за единство, които ръководителите на ЕС дадоха след референдума, са имали ефект.

Ако утре има референдум в България с въпрос дали тя трябва да остане част от Европейския съюз, 61% казват, че биха гласували за оставане, 20% биха

гласували за излизане, а останалите 19% се колебаят.

Сравненията в отговорите между края на 2015 г. и

средата на 2016 г. показват известно разколебаване в подкрепата, но все пак българите остават решителни

поддръжници на ЕС. Хората с по-високо образование и доходи са и по-позитивно настроени към ЕС.



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.

На предпоследно място сме по иновации в Европа

Румъния е на последно, а България - на предпоследно място по иновации в Европейския съюз. Това показват данни, представени от Европейската комисия.

Швеция отново е лидер, следвана от Дания, Финландия, Германия и Холандия. Швеция е на първо място в областта на човешките ресурси и качеството на изследователската дейност в университетите, Финландия - във финансова уредба, Германия - при частните инвестиции в областта на иновациите, Белгия - в мрежите за иновации и сътрудничество, Ирландия - в иновациите в малките и средните предприятия.

С най-бързи стъпки в областта на иновациите се развиват Латвия, Малта, Литва, Холандия и Великобритания.

Водещите места в тази област се осигуряват със съчетание от обществени и частни инвестиции, добри партньорства между дружествата и научните среди, здрава основа в образованието и отлични научни достижения, посочват от ЕК.

Очакванията са през следващите две години ЕС да постигне още по-добри резултати в областта на иновациите. През следващата година повечето фирми възнамеряват да запазят или увеличат средствата, които отделят за иновации. Предприятията в Румъния, Малта и Ирландия са най-склонни догодина да вложат повече средства в тази област.

ЕК отчита, че законите за ДДС в областта на иновациите трябва да се подобрят, да се усъвършенстват правилата за обявяване в несъстоятелност, да бъде осигурена по-достъпна информация за нормативните изисквания и приета по-ясна и благоприятна законодателна рамка за интелектуалната собственост. Комисията е на мнение, че единният пазар следва да бъде съобразен с икономиката на споделянето.



В епицентъра на медиите

Войната продължава, не можем да сме категорични какви са тези хора, но на първо четене става въпрос за разделението, което се случи през „Ислямска държава“. С този акт терористите искат да покажат, че нещата не са приключили, а шофьорът по всяка вероятност е свързан с „Ислямска държава“. Франция е сред атакуваните държави заради факта, че е била колонизатор в миналото.

Антоанета Христова, БТВ

Това, което се случи, за мен не е изненада. Само преди седмица казах, че терористите са там и ще търсят начин и ще използват удобен повод да го направят. Няма адекватна и ефективна реакция на системите за сигурност в Европа. Можем за съжаление да кажем, че от тук нататък следва да се търси промяна на подхода и излизане от това състояние на летаргия и безхаберие. Тероризмът, който наблюдаваме, не може да се предотврати с въоръжени сили, а само с информация много преди да се случи събитието. Това, което в момента се прави, е контрапродуктивно. Въпросът е социално-политически. Нищо неочаквано за експертите. Още повече че наистина само преди месец и половина имаше предупреждение за нещо подобно.

Славчо Велков,
Нова телевизия

Най-мръсната война, войната без правила, удари не само Франция, но целия цивилизован свят. Тя не може да стигне до лъскавите паркетни, а удря директно на улицата, в ресторанти, влакове, самолети... Кошмарът от Ница за пореден път смачка илюзиите за „местните актьори в далечния локален конфликт“.

Той би трябвало да изпари и глупавата идея, че примитивната логика на терориста не умее да подбира целите си по

Терористичният акт в Ница

добре изпробваната техника на варварството – удар на добре избрано място в добре избрано време плюс медиен ефект равно на усещане за глобална заплаха.

Христо Ангелов, fakti.bg

Аз съм на 26 г. и сигурно не разбирам много от дипломатическите игрички на световната сцена, но всичко в мен крещи, че това, което се случва, е ненормално. Не може случайни хора да умират през ден, защото някакви екстремисти се борят за някаква кауза, която и те май не могат да разберат, а в същото време големите страни с по-големите възможности да стоят като ошипани госпожици и да не знаят какво да направят. Не може държави с военна мощ, която в един хипотетичен случай би им позволила да се унищожат взаимно, да не могат да отвърнат на една прослойка, чиято цел е просто да доказва тезите си чрез убийства и подчертавам, прослойка, а не религия, защото не можеш да слагаш всички под общ знаменател.

Мартин Иванов, dnes.bg

Парижките атентатори и убийци избраха нощ, когато играеше френският национален отбор по футбол, а в Ница атаката бе извършена навръх националния празник. Денят на превземането на Бастилията е един от най-важните дни в годината за много французи. Той не бележи нито началото, нито края на Великата френска революция, както някои смятат, но в съзнанието на френския народ се възприема като

мощен удар срещу един тираничен режим и като възплъщение на духа на самата френска република.

Редакционен коментар,
„Гардиън“

Начинът, по който е извършен атентатът в Ница, е нов. Склонен съм да мисля, че нападението е дело на известни терористични структури или техни подразделения, които са по-малко известни. Според мен в случая става дума или за „Ислямска държава“, или за „Ал Кайда“. Според данните извършителят на нападението е от тунизийски произход, тоест той е от афро-арабски произход. В Ница и като цяло в Южна Франция има достатъчно анклав с хора от такъв произход, които са лесни за манипулиране и до голяма степен процесите на радикализация се развиват именно при тях.

Ген. Кирчо Киров,
Радио „Фокус“

Съзнателно се е готвел този удар да бъде след Европейското първенство по футбол и в деня, в който Франция празнува своята независимост. В Ница има предградия, където живеят много френски граждани от арабски произход. Вече знаем, че атентаторът е тузиец. Във Франция те имат много проблеми, имат лошо отношение към обществото на Франция и към държавата като цяло. Всичко това в момента се използва от „Ислямска държава“.

Мохамед Халаф, БНР

Извратената изобретателност на терористите минава такива граници, че противодействието срещу тях става все по-трудно. Дано противниците на подготвяния български антитерористичен закон, който дава повече правомощия на армията и службите за сигурност, осъзнаят, че техните псевдолиберални доводи нямат нищо общо с жестоката реалност, в която живеем. Не бива да забравяме какво се случи само в рамките на няколко месеца, касаещи Ница в Париж, Брюксел, Истанбул, Ирак, Бангладеш и снощи в Ница. Ако цивилизованият свят не вземе радикални мерки срещу тероризма, просто ще се превърнем в очакващи поредния атентат и вълната от съпричастност след него.

Росен Петров, epicenter.bg

Трудно би могло да се избере и по-символичен момент за атака срещу Франция от Деня на шурма на Бастилията, когато се веят знамена и пукат фойерверки. Това е ден на революция и на отхвърлянето на игото на краля. То е все едно да извършиш атентат в някой от култовите градове на Америка на 4 юли - Деня на независимостта. Докато полицаи и войници броят труповете по алеята, народът на Франция отново се изправя пред кошмарната реалност, че цялата страна може да се превърне във фронтова линия на войната с „Ислямска държава“ в момент, когато нейният „халифат“ в Сирия и Ирак започва да се сгромолясва.

Редакционен коментар,
„Вашингтон пост“

ПОСОКИ

Истини под прикритие



Петър ГАЛЕВ

Социологическо изследване ни класира за пореден път като нация, разпространяваща и толерираща речта на омразата. Това е поредният рейтинг, в който страната ни заема незавидна позиция. Ако се замислим обаче какво точно се крие зад резултатите от споменатото проучване, сами ще стигнем до някои изводи, които все повече хора в демократичния свят правят. Дълги години ни учеха да не делим хората по каквито и да е признаци и да не слагаме етикети. И това правило работеше успешно, докато защитените от заклеймяване и етикетирание не решиха, че са предпазени от обществено недоволство и критика по принцип. Не заради някакъв свой биологичен или друг вътрешно присъщ и следователно непроменяем белег, а дори и заради системно и масово негативно поведение. Днес обаче много хора започнаха справедливо да възприемат налагането на крайната толерантност в думите и оценките за определени групи от хора и събития като опит да се прикрият много сериозни и опасни процеси. Защото дори да си държим езика стриктно зад зъбите и да не казваме на мръсното мръсно, на крадливото крадливо и на лъжливото лъжливо, в крайна сметка то грозно избива на повърхността. И никаква толерантна реч не може да го спре, нито да предпази добронамерените хора от ударите на защитените по принцип. И докато избягахме заради опасността да демонстрираме омраза говоренето за дребни кражби и побои, това някак минаваше. Но сега Европа е залята от такава жестокост, че няма как да скрием от себе си, че извършителите се оказват сред общността на толерираните и по закон, и по разбиранията ни за демокрация. Явно сме отишли твърде далеч във въздържанието да казваме на черно-то черно...

СТОП КАДЪР



Първата българска суперкола Sin R1 събра столичани пред „Св. Александър Невски“. Макар да изглежда като състезателен автомобил, пределната му скорост е 250 км/ч



Снимки Милен КИРИЛОВ

Какви са шансовете България да не загуби огромни суми по проекта „Белене“



Иван Хиновски, председател на Българския енергиен и минен форум

Оборудването може да се използва и у нас

По принцип закупуване на старо оборудване от една АЕЦ за друга АЕЦ се практикува по света, но България е шампион. Ние за втори път ще продаваме на загуба закупено от нас оборудване. Предишният път беше, когато платихме първите реактори за АЕЦ „Белене“, които „Атомстройекспорт“ взе обратно и вложи в една руска централа. Тези реактори продадохме на безценица, с огромна загуба. Сега се оформя същият сценарий. Премиерът отиде в Иран, защото Иран строи разширение на атомната си централа

„Бушер“ с нов реактор и най-вероятно биха имали интерес, вместо да купуват от „Атомстройекспорт“ ново производство, да купят вече произведено оборудване. България обаче би загубила много пари от тази продажба. Оборудването е на стойност над 1 милиард евро. Ако го продадем за сумата, която плащаме на „Атомстройекспорт“, ще загубим половин милиард. И тук мениджмънтът в енергетиката трябва да се замисли дали си струва или не да се предприема такава стъпка. Ние в Българския енергиен и минен форум смятаме, че това е

прибързано решение, като се имат предвид перспективите. Закупеното оборудване за АЕЦ „Белене“ може да се използва в следващите 20 години без проблем с регулаторните органи на България. Но реакторът не може да бъде инсталиран на мястото на 3-ти и 4-ти блок на АЕЦ „Козлодуй“. Нов реактор може да бъде инсталиран до 5-и и 6-и блок. Един добър вариант, който трябва да се анализира, е там да бъдат изградени един или два блока с оборудването за АЕЦ „Белене“. Това е по-добрият вариант и има много плюсове.



Васил Филипов, енергиен експерт

Това е един гигантски корупционен проект

Аз съм съвременник на замисъла през 80-те години за АЕЦ „Белене“. Ако трябваше да се строи тази централа, да я бяха построили до началото на 90-те години на миналия век. След това руснаците измениха пропорцията и започнаха да вдигат цените. Това се превърна в един гигантски корупционен проект, в който потънаха много пари. Подписаха се много ангажименти от неграмотни хора, алчни и жадни за пари. АЕЦ „Белене“ не е нужна на България и трябва да

се спре с генерирането на ангажименти. Но е необходимо да се извърши разследване, защото покрай този проект са извършени престъпления и нарушения, подписани са неизгодни договори и споразумения. Що се отнася до оборудването, мисля, че то изобщо не е произведено. Отново сме в една спирала на изнудване от страна на Русия. Трябва да се извърши и разследване кой и на каква цена даде реактора, който беше доставен от Чехия. Той работи още в

Калининската атомна централа. Той бе даден за по-малко пари, отколкото за скрап. Това цялото съоръжение - цял един реактор, беше дадено за около 70 милиона евро. Това е престъпление. Но не ни трябва тази централа. Развиват се нови технологии за производство на електроенергия. Нека АЕЦ „Козлодуй“ да работи още 20 години. През това време ще се мисли за други мощности. Да, на нас ни трябва базова мощност, но не и в този вид, в който Русия ни изнудва.



Проф. Венко Бешков, директор на Института по инженерна химия при БАН

Страната ни може само да печели, икономисвайки загуби

България вече е загубила достатъчно пари от проекта АЕЦ „Белене“, затова силно се надявам да не продължи да губи. АЕЦ „Белене“ е безперспективен и неупотребителен за България. И затова смятам, че страната ни от сега нататък може само да печели, икономисвайки загуби от него. Не мисля, че трябва да се мисли такъв проект да бъде продължен. Що се отнася до продажбата на реакторите, следя това,

което се пише по медиите, и мога да го коментирам като гражданин. Първо, било е крайно неразумно да се поръчва реактор за инсталация, за проект, който още не е одобрен и не е тръгнал. Второ, фактът, че се опитваш да продадеш нещо, което не ти трябва и което ти носи пасиви, от търговска гледна точка вече му сваля цената. И трето, ядреният реактор не е нещо, което се слага тук и там. Това е свързано с конкретна

технология, с конкретно гориво, конкретни мощности и т.н. Така че няма как реактор да пасне на всеки проект и да бъде купен от когото и да е и невъзможно. В този смисъл да бъде продаден на Иран, доколкото там има руски технологии, е добър вариант. Но според мен шансът това да се случи не е голям.

ТЪРСИ СЕ

ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ
БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО

Ориентиране към практиката, технологии и иновативно мислене са новите изисквания за успех

Ева ПАУНОВА, евродепутат,
един от 100-те лидери иноватори в ЕС

Според наскоро представения доклад на ЕК за образованието в България значителна част от хората у нас - 31%, са завършили университет. Тази стойност е много близка до целта през 2020 г. - 36%. Притеснително е обаче, че половината от всички студенти учат в само 6 от всички 52 професионални области - икономика, мениджмънт, право, комуникации и ИКТ, педагогика и туризъм. Още повече през 2014 г. има спад в заетостта на скоро завършилите студенти - едва 74,5% от тях са заети след дипломиране, а България се нарежда на първите места сред държавите в ЕС, където е най-голям дялът на младите висшисти (20 - 34 години), работещи на длъжност, която не изисква висока квалификация.

От тези данни можем да съдим, че системата на висшето образование има нужда да се адаптира към новите условия на пазара на труда и към нуждите на младите хора през XXI век. Добрата новина е, че това вече се случва.

Изключително положителна стъпка напред е приемането на новия Закон за висшето образование. Той регламентира нови условия за финансиране на висшите учебни заведения, базирани на точни показатели като успешната реализация на завършилите и нуждата от квалификация на пазара на труда. Това ще даде възможност на

висшите училища да се фокусират в направления, които носят повече добавена стойност

както за успеха на младите хора, така и за икономиката. Разбира се, пълноценната и устойчива промяна изисква дългосрочен и задълбочен поглед върху реформата. Ще спомена само два елемента от нея, които смятам, че са съществени за качеството на висшето образование. Това са системата за квалификация и кариерно развитие на университетските преподаватели и осъвременяването на

учебната програма с новите изисквания за успех в икономиката на XXI век - иновации и технологии.

Ако искаме България да се превърне в регионален лидер на иновации, технологии и висококвалифицирана работна сила, тогава университетите следва да бъдат един от основните двигатели на тази цел. Това изисква актуализация на методите на преподаване и на учебната програма. В много случаи днес

студентите в България са в ситуацията на пасивни слушатели, които преписват и наизустяват информация,

която никога няма да приложат на практика. Това не е подход, който предполага младите хора да бъдат иновативни, предприемчиви и усъвършенстващи се. За мен е от съществено значение на студентите да им бъде гарантирана ролята на главните действащи лица във висшето образование. Те трябва да могат да експериментират, да грешат, да опитват, да използват и създават нови подходи, да търсят решения на комплексни проблеми.

Всеки млад човек иска да бъде успешно реализиран, да



се усъвършенства и неговият принос да бъде смислен и оценен. Бизнесът има нужда от същото - успешни, висококвалифицирани млади хора, които имат желание да стават по-добри, да бъдат креативни, инициативни, предприемчиви, да работят ефективно в екип и да бъдат адаптивни към динамичните промени, на които всекидневно ставаме свидетели.

Но разминаване съществува в търсенето и предлагането на работна сила с определени квалификации и умения.

Това се забелязва най-силно в професии от сферата на технологиите. В момента 20 000 ИКТ специалисти липсват на пазара на труда и няма кой да ги обучи. Стойността, която ще добавят, е плюс 2% към държавния бюджет.

В същото време обаче под 20% от българските студенти кандидатстват в специалности в сферата на технологиите, а около 60% от младите хора избират направления като икономика, мениджмънт, социални дейности, психология. За миналата година най-избраната специалност в българските университети е била психологията, следвана от публична администрация. За тези специалности няма голямо търсене на пазара на труда, а безработицата след завършване е сред най-големите. Реформата във висшето образование следва да повлияе върху тези тенден-



ции, но за дългосрочно и устойчиво решение е нужна информираност и ангажиране на ученици, родители, учители и местни общности. Така нагласите и очакванията към успеха в нашето общество биха могли да бъдат осъвременени.

Сама по себе си само реформата във висшето образование не би могла да гарантира,

че всеки висшист ще стига до високи постижения и ще получи отлична реализация. Проманата в образователната система следва да започва от ранно детство. Настоящите тенденции в училищното образование са изключително притеснителни. 40% от 15-годишните ученици не могат да четат, пишат и смятат на необходимото ниво, за да се справят с ежедневието си. Същевременно едва 3% от младите хора имат високи постижения, а социално-икономическият статус е най-определящият фактор за постиженията на учениците.

В този смисъл, ако училищното образование не гарантира релевантни знания, умения и нагласи за младите хора, то как да очакваме те да творят и инициират нови продукти и подходи, а университетите да са центрове на иновации?

Положителна стъпка напред е приемането на Закона за предучилищно и училищно образование,

където обучението по предприемачество и дигитални умения намира място в задължителната общообразователна подготовка на учениците. Още повече за първи път българският законодател регламентира преподаването на умения и компетенции на XXI век като задължителен елемент от учебния процес в училище. Нито Законът за предучилищно и училищно образование, нито Законът за висшето образование

сами могат да доведат до пълноценна промяна в образователната система. Със сигурност обаче са необходима основата, на която промяната да стъпи.

Голяма част от компаниите в България имат дългогодишен опит с изключително успешна политика, насочена към образованието и младите.

Има редица компании, които са модел за корпоративно-социална бизнес политика.

Още повече през последните години се забелязва засилване на връзката бизнес-образование, а въвеждането на дуалното образование в България е чудесен пример за ефективно сътрудничество между публичен и частен сектор. Въпреки това бизнесът в по-малките населени места и региони с по-нисък социално-икономически статус се забелязва, че взаимодействия с образованието значително по-слабо. Вярвам, че положителният пример на много компании с добри традиции в контакта с училища, ученици, студенти и млади хора като цяло следва да бъде представян и промотиран и сред местния бизнес, който има какво да доразвие в посока връзка с образованието.

Както навсякъде по света, така и в България икономиката се дигитализира.

Според експерти през 2020 г. 90% от професиите ще изискват дигитална грамотност,

а всяка година се създават нови професии на бъдещето, пряко свързани с технологии и иновации. Ето защо специалности от сферата на STEM науките - наука, технологии, инженерство и математика, следва да бъдат приоритетни за българските университети. Това не означава, че други специалности като хуманитарните например следва да бъдат по-малко приоритетни. Те също обаче трябва да се приспособят към изискванията на XXI век за силен фокус върху технологиите и иновациите. Често чувам хората да питат „А какво ще се случи с учителската професия, лекарите или земеделците?“. Моят отговор е, че тези професии винаги ще бъдат неизменна част от нашия живот. Нима в педагогиката, земеделието или здравеопазването няма иновации? Напротив, точно в тези сфери иновациите и технологиите стават все по-жизненоважни.

Това, което можем да направим, за да се радваме на високо качество на живот през XXI век, е да се доближим възможно най-близо до новите изисквания за успех - практически ориентирано образование, технологии и иновативно мислене.

Смартфонът почти догони телевизора и скоро ще заеме първото място в класацията на „БНП Париба лични финанси“ за стоките, купувани на изплащане през първата половина на тази година, съобщиха от компанията.

Данните сочат, че търсенето на финансираните за модерните мобилни устройства скача с 13,6% на годишна база, докато това за лаптопи и таблети намалява значително.

Смартфоните бързо настигат телевизорите, които са традиционният лидер в списъка. Разликата между двете категории в класацията е само 6 на сто. Експертите от фирмата прогнозираят, че смартфоните ще станат номер едно при следващото издание на класацията.

Всичко това се обяснява с развитието на мобилните услуги и устройства. Един съвременен смартфон може да замени няколко устройства и същевременно да се ползва за мобилни разплащания, за асистент при пътуване и за кандидатстване за кредит.

Според новата класация най-търсените стоки от 20-29-годишните българи са смартфони и лаптопи. Тези във възрастовата група 30-39 години пък по-често купуват на изплащане телевизори, обзавеждане за дома и бяла техника. Смартфонът определено вече е най-важното технологично устройство за хората.

Скорешни проучвания показват, че 50% от съдържанието в интернет се потребява през мобилни устройства, 55% от имейлите се отварят през телефон или таблет, а 46% от видеофайловете са гледани на такива устройства.

От своя страна производителите предлагат множество нови модели с полезни приложения. Смартфоните обаче са изложени на по-голям риск от чупене спрямо телевизорите и таблетите.

Данните сочат, че през първата половина на тази година хората най-често са купували устройства с голям екран и с мощни процесори, предлагани на разумни цени. Най-търсеният модел е в ценовия диапазон 400-450 лв. и е с 5-инчов HD дисплей, както и с операционна система Android.

Лаптопите и таблетите обаче отбелязват значително понижение в класацията. През първата половина на годината интересът към покупка на преносими компютри на изплащане намалява с 25,8%. Устройствата падат до четвърто място в класацията, като са изместени от пералните машини.

От своя страна заради



Смартфоните - новият хит при стоките на изплащане

понижението от 35% таблетите въобще изпаднаха от Топ 10. Обяснението е, че повечето от техните приложения вече са интегрирани в смартфоните. От своя страна потребителите предпочитат да разполагат само с едно преносимо устройство.

Най-активните купувачи на изплащане са хората между 20 и 29 години, които представляват 29% от потребителите, търсещи стоки на изплащане. Тази група най-често кандидатства за смартфони. Става дума за 38,6% от общия им брой. На

второ място пък се нареждат лаптопите с 34,2% от всички продадени на изплащане.

Втори по активност са потребителите между 30 и 39 години с дял от 26,8%. Повечето от тях вече имат стабилна кариера, често са семейни и се стремят да подобрят своите условия на живот. Ето защо често кандидатстват за покупката на телевизори (27,6%), на перални машини (25%), на дивани (27,8%) и на хладилници (23,4%).

Мъжете са тези, които избират черната техника, а

дамите – бялата и обзавеждането. Почти две трети от търсенето на телевизори и мобилни телефони се падат на мъжете. Жените са по-активни в избора на перални машини и хладилници, освен това генерират 62% от търсенето на дивани и 55% от това на перални машини на изплащане.

Новото издание на класацията „Топ 10 на изплащане“ е базирано на близо 184 хил. стоки, за които клиентите кандидатстват за покупка на изплащане през 2016 г.



Вноските на хората, които се осигуряват за втора пенсия в универсалните пенсионни фондове, продължават да се топят, а в същото време 62% от взаимните фондове отчитат отрицателен доход, показват справки на Комисията по финансов надзор.

Средната годишна доходност на местните универсални пенсионни фондове за последните две години се е понижала до 2,23%, показва справката. Данните обхващат срока от края на март 2014 г. до края на март 2016 г. Това е приблизително равно на доходността, която търговските банки даваха по обикновените депозити през 2014 и 2015 г. В момента лихвите по тези депозити са още по-ниски – някъде от порядъка на 1%.

Последния път, когато комисията

изчисли годишната доходност на фондовете – към края на 2015 г., постигнатите резултати бяха значително по-добри. Тогава средната доходност на универсалните фондове бе 3,78%, като най-ниска беше тя на „Бъдеще“ (2,57%), а най-висока на „Съгласие“ (5,44%).

Сега единствената радостна новина за многобройните вложители в деветте универсални фондове е, че поне доходността е положителна, а не отрицателна, защото в разгара на финансовата криза и това се е случ-

Парите за Втора и трета пенсия се топят

вало. Най-ниска сега е доходността за осигуряващите се във фонда на „Алианс България“, като за изминалите две години компанията е генерирала средно по 0,64% годишно върху активите на клиентите си. През миналата година именно универсалният фонд на „Алианс“ успя да привлече над 9000 клиенти от други пенсионни компании и по този начин бе сред трите фонда с положителен прираст на осигуряващите се лица. Другият фонд със значителен брой на привлечените от други фондове клиенти – „ДСК Родина“, който има над 23 000 нови клиенти през 2015 г., пък отбелязва годишна доходност за последните 2 години в размер на 1,66%.

На другия полюс с най-висока доходност се намират фондовете на „ЦКБ-Сила“ (4,19% годишна доходност) и „Съгласие“ (3,62%). Тези фондове обаче инвестират значителна част от активите си в компании на свързани лица, което винаги поражда подозрения за изкуствено постигната доходност. Твърде е възможно, когато достигне пенсионна възраст и може да се разпорежда с парите в такъв фонд, осигуреният да разбере, че реалната доходност е била далеч по-ниска.

В България съществуват и доброволни пенсионни фондове, в които влизат вноските на осигуряващите

се за т. нар. трета пенсия. При тях от справката излиза, че годишната доходност е от същия порядък като на задължителните фондове – 2,2%. Но при тях поне няма фонд с доходност под 1%.

Причината за понижението на доходността при всички фондове са слабите резултати на международните пазари в началото на настоящата година. Падането на акциите на Българската фондова борса, понижението на котировките на петрола и редица суровини, както и понижението на лихвите по редица държавни ценни книжа в ЕС доведоха до намаляване на доходността и при взаимните фондове, които служат като алтернатива на банковите депозити. От стотите такива български фонда, които редовно публикуват отчетите си, 62 имат отрицателна доходност за последната година. При някои то тях загубата е минимална, но има фонд, който е отчетел отрицателна доходност от 26,23%.

Това означава, че ако избираме такъв фонд, за да вложим парите си в него, трябва внимателно да проучим в какви активи инвестира парите и дали има сигурни прогнози за предстоящо поскъпване на тези активи.

Алекс Алексиев е експерт по международна сигурност и радикален ислям. Син е на убития в затвора веднага след 9.IX 1944 г. при и до днес неизяснени обстоятелства голям български интелектуалец, художник, фейлетонист Райко Алексиев. Преди 50 години Алекс Алексиев емигрира в САЩ, научен сътрудник е в института „Хъдсън“, анализите му по въпроси на националната сигурност са използвани от ЦРУ и Пентагона. Ръководител е на Центъра за балкански и черноморски изследвания. Наскоро заедно с Илиян Василев започнаха да списват на български и на английски сайта Bulgaria Analytica - с акцент към геополитиката, икономиката, енергетиката, като в близките планове на екипа са и културни теми. Идеята на този проект е да допринесе повече хора и експертни среди да получат информация за страната ни, за която все още светът знае недостатъчно или нищо.

Ние сме между турския ислямизъм и руския неоимпериализъм

● С Алекс Алексиев разговаря Галина Спасова*

Имате ли усещането, че историческото време се забърза – в Европа, света, нашия регион?

- Има такова нещо, не е много ясно какво го причинява. Нещата като че ли вървят към някаква развръзка – приятна или не, не се знае. ЕС е почти на границата на разруха, но може и да не се разруши. Меркел за мен е неадекватна в политиката. В САЩ също стават много неприятни работи. За България винаги съм смятал, че дългосрочната перспектива е добра, но краткосрочната в момента не е. Ердоган се оказа в чакмак сокак, от който няма изход, и затова се принуди да бие отбой въпреки своята арогантност да се извинява на Путин. Защото икономиката започна да пропада. В Анталия, където 80% от туристите бяха руснаци, всеки втори хотел се продава. Това е трагедия.

- Осъзнаваме ли, че нашата съседка много се промени за 5-10 години?

- Невинаги. А когато не си запознат с реалността, плащаш. Тук има хора, които говорят – Турция е наш съюзник в НАТО. Но тя е една ислямистка диктатура, която не ни мисли доброто – нито на нас, нито на Европа. Терористичните организации в Сирия не биха съществували без Турция. Най-малко 20 хил. джихадисти влязоха в Ирак и Сирия през Турция. Ако искаше, не може ли да ги спре? Не само това – там те се обучаваха, снабдяваха с оръжие. Добре известен факт, но не се признава. А реалността е съвсем ясна – за Турция врагът са кюрдите, а не терористите.

Ердоган трудно може да бъде спряан. Европа в момента го държи на власт, като го легитимира чрез късогледата си политика спрямо мигрантите – да може той да каже „успях да извоювам безвизово пътуване

в Европа“. В България не се схваща добре това, което прави Германия и Европейската комисия, слагайки началото на опасно раздалечаване между Източна и Западна Европа. Определянето на квоти за мигранти и санкции за неизпълнението им е скандал от гледна точка на европейските ценности и суверенитета. Рано или късно ние ще се солидаризираме с останалите от Източна Европа, защото нямаме бъдеще без тях.

- Ще се повтори ли историята със сферите на влияние, за нас опитът е горчив...

- Има такава възможност. Но не бива непременно да се мисли, че пак ще се окажем в групата изоставачи. Напротив, шансът е голям, ако сегашните процеси продължават, да има разделение, но в полза на Източна, не на Западна Европа. Първо, Източна Европа е много по-динамична икономически. Но по-важно е това, че Европа трябва да започне да финансира отбраната си, което не виждам как ще стане – Германия (по нейни данни) до 2020 г. ще изхарчи 90 млрд. долара за мигрантите, а военният ѝ бюджет е 32 млрд. Ако това не се промени радикално, НАТО ще се разпадне. И на негово място най-вероятно ще се появи съюз между САЩ и Източна Европа. Защото тя е единствената част от континента, която ясно съзнава заплахата от Русия. В Западна Европа си правят илюзии, че войната на тяхна територия вече няма да има и не е необходимо да харчат за отбрана.

- От години алармирате с факти и анализи за подценяването надигане на ислямския радикализъм.

- Бях и от първите в САЩ, които започнаха да говорят за опасността от тази нова тоталитарна идеология, спонсорирана от Саудитска Арабия. Дори съм давал показания пред Сената още веднага след

11 септември. Това беше много ясно. Само един пример. През 70-те години на миналия век, когато СССР според ЦРУ е харчел около 1 млрд. долара за пропаганда на Запад, Саудитска Арабия харчи 4 млрд. долара годишно за внедряване на радикален ислям в Европа и Америка, за разпространяване на ухабизма. Още през 1980 г. Саудитска Арабия финансираше 60 радикални ухабистки организации в САЩ. Тези хора се радикализират с години в джамии в Западна Европа и Щатите чрез стройна, крайно опасна тоталитарна идеология, която е заимствала много от нацизма и комунизма и която трябва да се изкорени. Идеология, проповядваща насилие. Идеология, според която жените са полухора. Няма общество, което да е успяло, ако третира жените така.

- Ухабизмът присъства на Балканите и това не е новина. Доколко ние сме „заразени“?

- Не мога да кажа със сигурност. Правил съм изследвания в Западните Балкани. Ние сме в по-благоприятно положение от западните съседи – първо, защото нашите турци са светски настроени хора. И най-важното, за разлика от други места, тук турци и българи са живели и живеят заедно. Това показва, че не са се страхували взаимно. Като трудовак съм служил с турци, бяха най-добрите ми приятели. Турците са гостоприемен, работлив народ. Но говоря за светските турци. Докато анадоолските, които сега избират Ердоган, все още живеят в XVII век. Даже искат пак да се въведе полигамията.

- Може ли ислямът да се самопочисти от радикализма?

- Почти сигурен съм, че това ще стане. Първо, защото тази система обрича на икономическа разруха. Вижте какво

става в ислямистки Пакистан – на ръба на икономически крах е. Всеки ден стават атентати и убийства. Не е широко известно, но 95% от жертвите на радикалния ислям са мюсюлмани. Поне половин милион избити в името на религията от други мюсюлмани! Саудитска Арабия имаше огромни пари, с които стана стожер на радикализма. Това свърши. В момента имат търговски дефицит от 21%. За нещастие много неща останаха неразбрани във Вашингтон. В доклада за 11 септември има 28 засекретени страници, чел съм ги, имах такъв допуск. Те описват саудитското участие, огромно е. Тези страници си останаха секретни, за да не се попречи на отношенията със Саудитска Арабия. Това е неприемливо от гледна точка на интересите на американския народ. Факт е, че 19 души от атентаторите бяха саудити, че един-единствен самолет напусна САЩ на 12 септември и той беше пълен със саудити.

- Забраната на бурките накръпва ли права?

- Това няма нищо общо с човешките права. Който твърди обратното, не е запознат с фактологията. Бурката означава „аз се подчинявам на радикалния ислям“. Никде в Корана не пише, че жената трябва да носи бурка или каквото и да било на главата. От чисто практическа гледна точка в днешната ситуация с тероризма е абсолютно недопустимо някой да се движи анонимно.

- Какво внася за нашата сигурност доста изнервената във всяко отношение обстановка в региона и не само?

- Най-голямата опасност за нас като държава е руският неоимпериализъм, защото той вече до голяма степен ни управлява икономически. Ние забранихме дори да разберем дали имаме шистови залежи. Това е срещу икономическите интереси на България.

За България винаги съм смятал, че дългосрочната перспектива е добра, но краткосрочната в момента не е

Междувременно в САЩ се извърши шистовата революция и цената на газа в момента падна наполовина. Ами пълният монопол на „Лукойл“? Плащаме почти три пъти повече за бензин, отколкото в САЩ. Енергийната зависимост е силно оръжие на Москва. Другото е, че тя има тук стотици хиляди лакеи. Виждаме как се надигат проруски организации, как се кланяме на водача на една престъпна партия, която искаше да заличи България, като я направи съветска република. Да се говори, че правителството не може да се справи с корупцията е нелепо. В държавата цари мимикрия и никога не иска да се заеме сериозно, защото ще бъдат засегнати интересите на върхушката. Погледнато отстрани, ние се държим като зависима държава. В същото време тук се насажда, че ако си срещу Путин, си антируски настроен. Абсолютно не е вярно.

А ако Европа не си вземе урок от Brexit, движението по наклонената плоскост няма да продължи дълго. Англичаните видяха, за разлика от други, че Европа върви по недемократичен път. Все по-голяма бюрокрация, избрана от никого Европейска комисия ражда безсмислени разпоредби. Основите на европейския проект са железни и необходими – свобода на движението на хора, стоки, капитали и услуги. Но се тръгна към нещо съвсем различно. Някаква федерална социалистическа Европа. Ако ЕС се върне на своя основополагащ път, ще е добре. Другото би било истинска трагедия за България. Ние не можем без обединена Европа и НАТО, а и двете са застрашени в момента. Ние сме между два много неприятни полюса – турския ислямизъм и руския неоимпериализъм.

*Интервюто е взето преди събитията в Турция.



Училище по британски тертип

Държавата се зае да вкарва британския модел в средното ни образование точно след Брекзита. С нов училищен стандарт, посветен на профилираната подготовка, просветното министерство вече регламентира изучаването само на три или четири учебни предмета в последните два класа на гимназията, които се смятат за втори гимназиален етап. Очаква се това нововъведение да влезе в сила от 2021 година, когато сегашните петокласници вече ще бъдат в 11. клас.



Британските ученици изучават общо четири предмета в последните два класа, като на финала държат матури по всички тях. У нас това ще стане посредством профилирането на учениците, като профилът всъщност представлява съвкупност от няколко учебни предмета. Извън тях задължителните предмети в последните два класа са общо 6 – български, математика, физкултура, гражданско образование и двата чужди езика.

Останалите предмети се определят от училищното ръководство, като програмата се състои от задължителни и избираеми модули.

Първите се определят с национални учебни програми и са задължителни за всички училища. Вторите се въвеждат по решение на самото училище и в техните рамки то има доста повече свобода. Включително да организира

обучение извън територията на гимназията, да покани преподаватели от университетите или хора от бизнеса да изнасят лекции на децата.

Задължителните модули се изучават в 11. клас със 144 учебни часа годишно и в 12. клас със 124 часа. Избираемите фигурират в програмите за 11. клас с не повече от 144 учебни часа и не по-малко от 36 учебни часа годишно. В 12. клас те се учат с не повече от 124 часа и не по-малко от 31 учебни часа годишно. Профилите са общо 11, като във всеки от тях МОН определя два от задължителните учебни предмети, а останалите са по избор на училището. В профил чужди езици например задължителни са двата чужди езика, които са се учили от детето в предходните години.

В хуманитарен профил ученикът комбинира задължителната литература с история или философия по избор.

В обществени науки можеш да учиш история и география или да замениш географията с философия. Икономическият профил взема като основен предмет географията и я комбинира с математика или чужд език. Новост са също профилите по информатика и предприемачество, има и такива по природни науки, изобразително изкуство, музика, физкултура. Отсъства обаче хореографията, което доста би затруднило хореографските училища.

Онова, което обединява всички профили, е фактът, че при обучението си в тях децата ще получават много по-качествени знания, по-задълбочена информация и ще усвояват терминология на много по-високо ниво. Това ще важи основно за избираемия модул, където децата ще трябва да надграждат знанията, получени в задължителния. По литература например именно тук се включват знанията за съвременна българска литература, за литературна критика, както и умението децата да защитават или опровергават

лизира глобални световни проблеми и да предлагат идеи за разрешаването им, както и да правят анализи как се е стигнало до тях. Бъдещите информатици трябва да имат способността да създават и управляват уебсайтове, както и да се занимават с графичен дизайн. Онези, които се специализират по предприемачество, трябва да са в състояние да правят анализ на пазарите, да регистрират и управляват собствена фирма.

Това, какъв да е профилът на училището, ще се решава от педагогическия съвет.

Проблемът обаче е, че наредбата на МОН не посочва дали училището трябва да има само един профил, или може да направи отделен за всяка паралелка. Не е решен и въпросът какво прави ученик от малко населено място, когато иска да учи уебдизайн, а единственото училище в града му предлага само профил предприемачество.

Ясно е обаче, че децата ще могат да кандигатстват отново след десети клас, ако са недоволни от профила в собственото си училище. Очаква се по този начин преди последния етап на гимназията да се оформи нова кандигатгимназиална кампания, съизмерима с тази след седми клас.

Двойкаджии също ще се класират за гимназия

Просветното министерство подготвя нова наредба, с която и учениците с двойки ще бъдат допуснати до класиране в гимназиите. Това ще стане благодарение на новия стандарт за оценяване, който министерството предлага на обществено обсъждане.

Съгласно него оценките от дипломите на учениците от седми клас в края на учебната година ще бъдат преобразувани в точки от нула до сто. По този начин дори оценката „Слаб“ (2) ще се равнява на някакъв брой точки, които не изключва ученика от класирането. Според заместник-министъра на образованието Диян Стаматов това е нормално, защото всеки ученик, дори и да има нула точки, трябва под някаква форма да намери

мястото си в системата на средното образование след седми клас. Според него оценката „Слаб“ (2) стресирала ученика, докато 16 точки (равни на двойка) са си просто 16 точки, които нямат негативен оттенък.

С промяната вече няма да има никакво значение дали ученикът има слаба оценка. Той ще може да участва в класирането и по този начин ще се напълнят професионалните гимназии, които сега са принудени да закриват паралелки, защото една четвърт от випуска тази година се оказа с двойки по математика. Идеята предвижда целият бал при класиране на децата да се формира само по точковата система. Това означава в точки да бъде обърната цялата диплома на седмокласника.

По-кратки междучасия



Междучасията в училище вече ще могат да бъдат по-кратки и да траят само пет минути. Това обаче ще става по преценка на педагогическите съвети на съответните школи. Директорите ще са в правото си и да обявяват по-късно начало на учебния ден, ако училището е само на една смяна. Според новия стандарт за организация на учебния процес те ще могат да обявят начало на училищния ден в 8:30 вместо в осем часа. Директори и кметове ще имат и правото да обявяват допълнителни тридневни ваканции при екстремни обстоятелства – наводнения, заледени пътища, грипни епидемии. Досега във всички тези случаи за въвеждането на ваканция трябваше да се разпорежи министърът на образованието.



Велосипедите продължават да предизвикват въображението на новаторите

Днес CoVi вече се движи по улиците, но цената му от 12 750 долара подсказва, че не е предназначен за семейни разходки или пикник. Основните потребители на велосипеда чудо са частни училища, университети, различни организации и компа-

нии като Google и известния цирк Cirque du Soleil.

Повечето от нашите читатели сигурно знаят кой е Адам Савидж, един от двамата главни водещи на предаването „Ловци на митове“, излъчвано по Discovery. Затова, бидейки наясно с „подвижите“ му пред камерата, няма да се озадачат защо точно той е изобретил Pedal-Powered Beest – изумителен ходещ велосипед с дванайсет крака. При това обут в кецове в яркочервен цвят. Очевидно творческият потенциал на Савидж няма граници.

Първите „крачки“ на 2,5-метровия велосипед събират огромна тълпа от зрители, които бурно приветстват чудото на техниката. За разлика от ConferenceBike обаче Pedal-Powered Beest няма претенции да вози когото и да било. Поне засега.



На всички е известно какво означава изразът „да откриеш велосипеда“. Оказва се обаче, че двуколесното возило продължава да привлича любителите на нестандартното мислене, които продължават да го преоткриват.

Доказателство е странно, но и изключително забавно колело, с което седем души могат да се придвижват едновременно. То е наречено с пълно основание ConferenceBike (CoVi), защото хората, въртящи педалите, са обърнати с лице един към

друг и могат спокойно да проведат някоя и друга „конференция“. Идеята за създаването на необичайното колело се ражда у Ерик Сталер доста отдавна и първоначално той го кръщава Octos. Учудващо и за самия него, проектът му привлича достатъчно внимание, за да го стимулира да продължи и да премине към практическото му осъществяване.

ConferenceBike тежи 200 кг, а размерите му са 2,5 x 1,8 x 1,4 метра. Велосипедът може да превозва хора с общо тегло 700 кг и да развива до 15 километра в час.

Лондонски ресторант предлага меню, отпечатано на 3D принтер

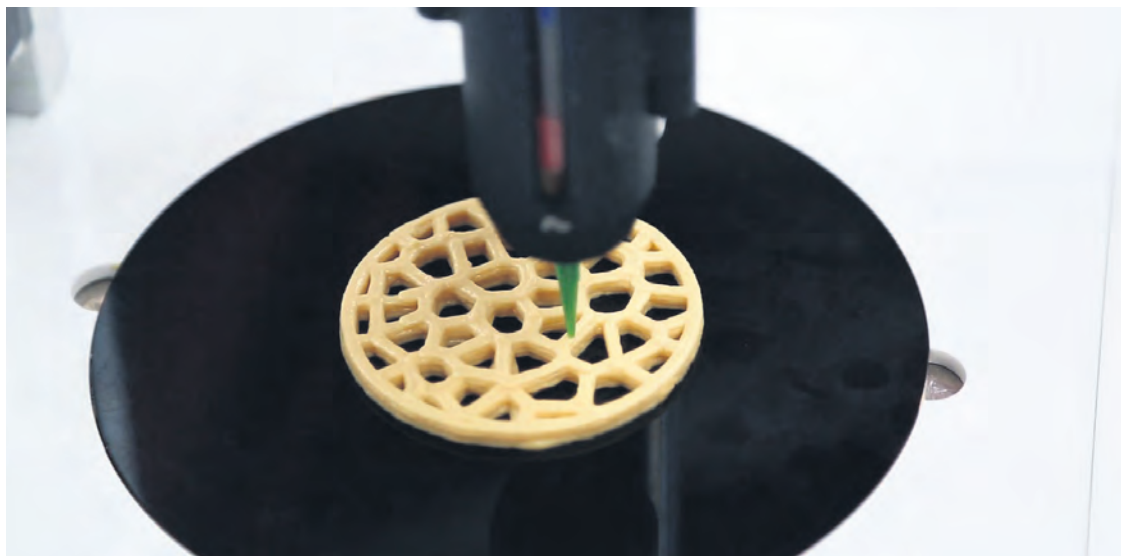
Ожесточената конкуренция принуждава много собственици на ресторанти да предоставят на посетителите си все по-необичайни услуги. Едно лондонско заведение например привлича клиенти с възможността да погледят котка. Неотдавна обаче списъка със странни екстри попълни ресторант, в който абсолютно всичко – от предметите на интериора до менюто, е отпечатано на 3D принтер.

За приготвянето на блюдата, които в момента са само 9, ресторантът Food Ink използва специални хранителни мастила. Необичайното удоволствие струва 250 британски лири. Много от потенциалните клиен-

ти обаче са на мнение, че сумата е прекалено голяма за продукти, превърнати в „мастило“ и сервирани с пластмасови прибори.

Всъщност самите автори на идеята не крият, че се намират в процес на търсене на оптималния вариант, който би заинтересувал потребителите. Преди това обаче ще трябва да се решат много проблеми. Според мениджърите на Food Ink много е сложно да се печатат месни блюда, защото пред тази иновация стоят много санитарни и технологически препятствия.

Засега хранителните 3D принтери могат да работят само с материали във вид на паста.



Интелигентен кокал прави компания на кучето, когато е само

Не е тайна, че често домашните любимци остават сами вкъщи, което може да създаде проблеми на стопаните им. Затова компанията PulsePet е решила да впрегне съвременните технологии и да облекчи живота и на кучетата, и на собствениците им. Разработеният от специалистите на компанията интелигентен кокал за дъвчене GoBone с помощта на приложение за смартфон едновременно избавя домашния любимец от самотата, а стопанина – от притесненията. Интерактивното автономно устройство използва различни алгоритми, за да се настрои към поведението на кучето, различавайки го, докато вкъщи няма никого. Умният кокал отчита възрастта, теглото, породата и особеностите в поведението на кучето, за да определи най-ефективния начин на общуване с него. Ползвателите могат да настроят GoBone за работа в автоматичен режим, а имат възможността и да поиграят с домашния любимец от разстояние.

През 1939 г. Великобритания е управлявана както днес от Консервативната партия. Премиер е Невил Чембърлейн. Той е популярен и уважаван, защото чрез неговия глас говори политическият разум. Един от най-изявените поборници е за запазване на мира в Европа само две десетилетия след опустошителната Първа световна война. Днес той е заклеймен като най-големия провал на торите и въобще на британците. Дори Дейвид Камерън не може да се мери с него въпреки катаклизма, който причини в Европа с безразсъдния хазарт с референдума, довел до Брекзит.

Месеци преди почти едновременно нахлуване на нацистка Германия и СССР в Полша, с което започва Втората световна война, Чембърлейн е убеден, че може да предотврати хитлеристката агресия в Европа. Независимо че Райхът вече е анексирал Австрия и чехословашката Судетска област.

От Даунинг стрийт 10 залагат на политика на усмиряване и сдържане чрез мрежа от двустранни и тристранни съюзи на държави около Германия. Тези съюзи Чембърлейн нарича „трипайър“ – жица, в която Вермахтът да се спъне на излизане от Германия и така да детонира мощна и единна ответна реакция. На въпросната „жица“ се възлагат

Срещата във Варшава - привидна фасада на единството



големи надежди – да изпълнява възпиращата си функция достатъчно дълго, за да фалира инвестицията вабанк във въоръжение Берлин. Същевременно самият Лондон предприема скоростно превъоръжаване и заплашва Германия с война, ако нападне Полша.

Британските стратегии са обмислили внимателно и възможните пробойни в плана. Ако бъде докаран до ръба на финансовия крах, Хитлер може все пак да предприеме нещо отчаяно и безразсъдно. И на скандинавски посредници е възложено да му предложат, а на Полша се оказва натиск да приеме връщането на Данциг (Гданск – б.р.) на Германия.

Всички вече знаем колко криви са били всички тези сметки. Колко разумни са изглеждали тогава, а колко измамно визионерски, дори

химерни се оказват.

На срещата на върха на НАТО във Варшава пак се говореше за „трипайър“ – жица от около 50 000 изнесени на източния фланг западни войници, включително авангард от 4 батальона в Полша, Литва, Латвия и Естония. Капанът този път е заложен за Русия на Владимир Путин и трябва да го възпре от нападение срещу някоя от посочените западни съюзници в района на Балтийско море.

През 2014 г. – на предишната среща на върха в Уелс, Северноатлантическият алианс не можеше да се отърси от шока, предизвикан от войната в Донбас и анексирането на Крим от Русия. Две години по-късно, волно или неволно, Западът показва, че няма какво да направи по въпроса. Всички решения във Варшава всъщност са

превантивни мерки срещу повторение на сценария някъде по 1300-километровата гранична линия между естонския град Нарва и Брест, в съюзната на Русия Беларус. Руските малцинства в трите бивши прибалтийски съветски републики са значителна част от населението и нищо чудно Москва да поиска да ги приобщи.

В сърцето на бившия Варшавски договор обаче лидерите на 28-те членки на НАТО изградиха само привидна фасада на единство. „Ястребите“, като Полша например, постигнаха целта си да върнат алианса към познатата от Студената война ескалирана териториална отбрана. Ядрената сила Франция и мощната икономически Германия обаче настояха за незабавен политически диалог с Русия.

НАТО очевидно е в екзистенциална криза. От една страна, САЩ преориентират външнополитическите си приоритети към Азия. Дори Доналд Тръмп заяви в характеристиката си стил, че ще спре харченето на пари за отбрана на Европа. А от друга страна, единството на пакта няма как да не е разклатено от Брекзит, също както и това на Евросъюза.

Едва ли не всяка членка дърпа чергата към себе си. Френският президент Франсоа Оланд и германските социалдемократи тръпнат

Путин да не ги възприеме за врагове. Те, както и правителствата на Италия и Испания, вече открито са за падане на евросанкциите срещу Москва заради Украйна. Киев между другото получи във Варшава само потупване по рамото вместо перспектива за членство, и обещания за политическа подкрепа, но само с половин уста.

Подобно бе отношението и към желанието на българския президент Росен Плевнелиев НАТО да укрепи позициите си в региона на Черно море. Решение за такова нещо може да се вземе на срещата на върха догодина в Брюксел. Но най-вероятно това няма да стане, и то само заради обърканата ни позиция по въпроса.

България категорично отказва каквото и да е принос към новите противоруски мерки освен ротационно участие с 450 войници в бригада в Румъния. Инициативата на Букурещ за специфлотилия бе отхвърлена вероятно заради страх от руската реакция – в „хибриден“ или финансов план (обезщетенията заради АЕЦ „Белене“ – б.а.).

И не на последно място „трипайър“ за единството на НАТО е странната идея на българския премиер за „демилитаризирана зона“ в Черно море, за да можели да вървят туризмът и търговията. Трудно е човек да си представи как би станало това, при положение че в две черноморски държави – Украйна и Турция, се водят граждански войни, част от Грузия е де факто руска, а Румъния тръпне пред опасността от ескалация на напрежението в съседна Молдова заради Приднестровието.

Тереза Мей по стъпките на Маргарет Тачър



59-годишната Тереза Мей оглавяваше британското вътрешно министерство цели 6 години – още от идването на торите на власт през 2010 г. Това е забележително дълъг период от време на горещ стол, сравняван с погребално бюро за политически кариери на Острова. Тя е най-дългогодишният британски вътрешен министър след 1892 г.

Преди референдума на 23 юни Мей бе в лагера за оставане в Евросъюза, но далеч не бе сред най-гръмогласните в него. Затова има шанс да обедини

Легендарната Маргарет Тачър проправи пътя на нежния пол в британската политика през 1975 г., сменяйки изненадващо на лидерския пост в Консервативната партия човека, благодарение на когото Обединеното кралство стана част от обединена Европа – Едуард Хийт. Желязната лейди стана премиер 4 години по-късно. Тереза Мей е втората жена на този пост, наследила на него Дейвид Камерън – човека, заради когото Великобритания тръгна към изхода на Европейския съюз.

дълбоко разединената Консервативна партия, а и страната като цяло. Категорична е, че на каквито и позиции да е била, преди народът да си каже думата на референдума, сега вече „Брекзит значи Брекзит“. Не може и дума да става за повторение на вота, а камо ли за предсрочни избори.

Мей спечели изненадващо лесно овакантената длъжност от претърпелия фатално политическо поражение Камерън. До деня на съдбовното решение на електората за бъдеще извън Европа за фаворит бе смятан сладкодумният популист Борис Джонсън. Той обаче бе изхвърлен брутално от надпреварата от съюзника си Майкъл Гоув, който се кандидатира за партиен лидер вместо него.

Бившият журналист от в. „Таймс“ обаче оцеля само до втория кръг на вътрешнопартийните отсаявки в лидерската надпревара. Изпревари го Андреа Ледсъм, която трябваше да се бори с Мей до 9 септември, когато членската маса на торите трябваше

да гласува по пощата за една от двете.

Ледсъм обаче сгафи още в началото на кампанията, изтъквайки пред „Таймс“, че тъй като има 3 деца, е много по-заинтересована, а оттам и способна, да осигури по-добро бъдеще за страната, отколкото бездетната Мей. Официално евроскептичката изтъкна като причина да се оттегли необходимостта партията час по-скоро да се сдобие с нов лидер и да започне преговорите за Брекзит.

Един от корифеите на торите – Кенет Кларк, нарече Мей „ужасно трудна жена“ и изказа съболезнования на председателя на Еврокомисията Жан-Клод Юнкер, който първи щял да пострада от това. Новата Желязна лейди е твърдо за ограничаване на имиграцията от ЕС. Дори поставя под въпрос оставането на Острова на около 3-те милиона граждани на страни от блока.



Петър ГАЛЕВ

Препълненият салон при премиерата на документалния филм импресия, посветен на Гена Димитрова, ме убеждава, че много наши сънародници са по дух в Европа въпреки всякакви мрачни прогнози за бедното ни битие и човешката ни нищета.

Сигурен съм, че хората, които в горещината и наскоро лятото се събраха буквално да погълнат кадрите и звуците от великото ни сопрано, са много важна част от онази здрава нишка, винаги измъкваща България от трудности, неблагополучия и неволи. При нас това винаги е ставало с духовност, с вяра, че не заради единия хляб живеем... Защото няма начин да не се почувстваш равноправен европейец, когато видиш международни колоси да говорят с благоговение за една българка, смирена и невидима в житейското си поведение и огромна на световните сцени.

Идеята и реализацията на 69-минутната музикална импресия е на журналиста и медиен експерт Димитър Сотиров, посветил много часове от свободното си време да изследва и събира българския



„ОБИЧ ЗА ГЕНА“

гарския принос в оперното изкуство. Оператор и продуцент е Милена Стойкова. Филмът е посветен на 75 г. от рождението на Гена Димитрова. Документалната лента припомни знакови изпълнения на великото драматично сопрано на прочути сцени по цял свят, сред които Арена ди Верона, Ла Скала, Метрополитън, Нагоя, София, Неапол, Плевен. Арии, дуети и терцети из опери на Верди, Пучини, Маскани и Джордано се редуват със спомени за изпълнителката от нейни приятели и колеги – Хосе Карерас, Пласидо Доминго, Фиоренца Косото, Роберто Скандюци, Курт Ридъл, Бруна Бальони, Александрина Милчева, акад. Пламен Карталов, Уго де Ана, Михаил Ангелов, Маурицио Модуньо, Александрина Пендачанска, Анна Томова-Синтова, Лучана д'Интино. За първи път видяхме уникални кадри с Гена Димитрова зад сцената, по време на репетиции с партньори като Никола Мартинучи и Джузепе Джакомини и сред нейни приятели и близки. Филмът много точно е уловил не само артиста, но и човека Гена Димитрова. Която не проявява и грам звездомания пред младите, които обучава, и не се отказва да седне с приятели на баница и бяло вино в скромна обстановка. И в следващия момент я виждаме в непоказвани кадри от вълнуващи моменти като награждаването на Гена Димитрова и Франко Дзефирели в Торе дел Лаго с Наградата „Пучини“, през 1989 г., както и от честването на 50-годишната на великото сопрано в Генуа през 1991 г.

Със софийската премиера на „Обич за Гена“ Сити Марк Арт Център осъществи първата си филмова прожекция в обновения салон на бившето кино „Левски“ на бул. „Янко Сакъзов“ № 30 и по този начин възстанови една дългогодишна традиция, позабравена през последните 20-ина години.

Премиерата на филма с участието на неговите създатели – журналиста Димитър Сотиров, мениджър „Връзки с обществеността“ на Софийската опера и балет, и оператора и продуцент Милена Стойкова, племенница на Гена Димитрова, беше на 12 юли. В залата видяхме директора на Софийската опера акад. Пламен Карталов, бившият министър на културата Георги Йорданов, оперния режисьор в Германия Вера Немирова, писателя Христо Буковски, актьора Рашко Младенов, Елиянка Михайлова – директор на „Сценични изкуства“ към Министерството на културата.

Следващата прожекция е на 26 юли от 19:30 ч. През есента предстои появата на второто допълнено издание на книгата „Гена Димитрова от А до Я“ с автор Димитър Сотиров и издател Милена Стойкова. На премиерата на първото издание през декември 2012 г. в Софийската опера и балет присъства световноизвестният тенор Хосе Карерас, който във филма изрази най-приятелски чувства към българската си сценична партньорка и приятелка.



НОВА КНИГА ТЕ КАРА ДА СЕ СМЕЕШ НАД ТЕЗИ, КОИТО ВСЕКИ ДЕН СЕ ГРИЖАТ ДА ТЕ РАЗПЛАЧАТ

Възможно ли е човек с криминални регистрации и присъди да стане политик? Участието ти в грабеж отваря ли пред теб голямата магистрала на Политиката? Достатъчно ли е една девойка да положи доверчиво крака на нечий рамене, за да си гарантира политическа кариера? Тези и още много подобни въпроси намират своите отговори в новата книга на Илиян Илиев – Лъоня с провокативното заглавие „Хероят на Жълтото Време“. След успеха на първата му книга „Българни разкази“ през 2008 г. авторът днес ни поднася един коктейл от случки, караници ни да се заливаме от

смях, но накрая да усещаме горчивия вкус от родния политически пейзаж. Героите на книгата, макар и според твърденията на Илиев да са плод на авторска фантазия, вършат идиотии, които са ни толкова познати и се случват всекидневно в градовете на Татковината. Кметове и прокурори, които покриват глупостта къде за да са политически толерантни, къде за да доизградят барбекю на вилата; полицаи, които се гърчат пред нарушители, защото телефоните им звънят с настояване да спрат с „политическите“ репресии над престъпници; девойки, които не изкачват, а излежават



кариерата си. И над всичко това един Господ, който вечер сваля бялата роба и нимбата и опъва пред огледалото генералската уни-

форма...

Книгата гарантира много смях и забавления било на плажа, било вечер на семейната спалня, след като сте получили поредния отказ за срамни движения в кръста било поради главоболие, било поради умора на мъжкия материал.

Илиян Илиев – Лъоня е лауреат на наградата „Кратък разказ за най-дълъг семеен секс“, Носител на приза „60 минути лакардии за 6 минути полов акт“ и престижната международна награда „Който лъже – на въже“. Илиев пише и стихове, но цензурата е забранила публикуването им, след като се запознала с формите

на римуване, които авторът е избрал за думите „Мура“, „гугутка“, „буй“ и други подобни.

Илиев предупреждава, че настоящата книга не е литература, а карикатура. За всички последствия са виновни правителството и парламентът... Остава да решите искате ли да се посмеете и вие във времена, когато всеки идиот с власт се мъчи да ви разплаче... Този вирус на смеха, кикотещ се над българската политика, може да откриете в книжарниците на „Хеликон“, „Сиела“ и „Хермес“. Изборът е Ваш, както и всички произтичащи от него последствия... (ЖД)

Гергана ПЕТКОВА

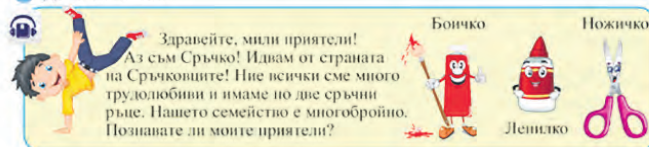
Преди повече от две десетилетия занималнята беше за децата, които не се справят в училище. От 7 години тя е за всички ученици от първи до седми клас, които искат да я посещават. Държавата въведе безплатното целодневно обучение не само за да облекчи работещите семейства, а и да осигури равен достъп на всички деца до по-качествено обучение и социализация.

Оказа се, че не е достатъчно да има само добри намерения и сериозен финансов поток за доплащане на „безплатното“ обучение в занималните. Държавата даде права, но забрави за всичко останало. А останалото е ежедневието на директорите, учителите, родителите и децата. Или може би обратното – децата би трябвало да са на първо място, защото за тях ужасът се изразява в 8-часово стоене на едно място. Или както гласи модерното клише, пътят към добрата практика се превърна в лош проблем.

В големите училища в градовете не достигат класни стаи. Почти няма училище, което да не е пригодило за целта помещения в мазета и тавани. Групите са от 16 до над 20 деца, което прави индивидуалната работа невъзможна. Учебната програма е пряко продължение на уроците от редовните часове. Това е добре, но липсват спортни занимания, време за игри и за интересни допълнителни часове. Просто има един непрекъснат процес на учене с малко почивки. На едно и също място

31. В СТРАНАТА НА СРЪЧКОВЦИТЕ I

1. Да се запознаем.



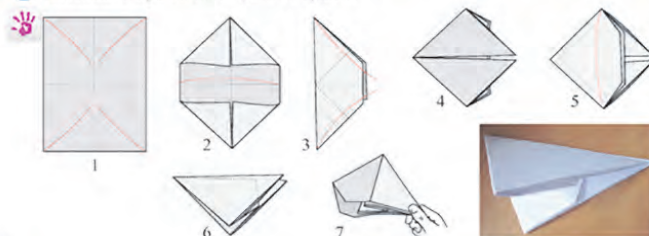
Обичаш ли музиката? Стани музикант. Направи си музикални инструменти от опаковки.



2. Бончко ти предлага. Отпечатай твоите ръчички и превърни отпечатъците във фигури.



3. Ножичко ти предлага. Направи си пукало.



66

Така изглежда една от темите в помагалото „Знам и мога“ за 1. клас на „Просвета“, разработено специално за заниманията по интереси при целодневна организация на учебния ден

Занималнята плаче за реформа

– 8 часа.

За родителите занималнята е и късмет, и изпитание. Защото намирането на свободни места не е никак лесно. Много училища нямат помещения за всички записани ученици и слагат прегради. За записването се искат бележки от работодателите за местоработата, доказва се доход, заетост, пишат се молби, поставят се условия, правят се уговорки от рода: „Ако имате възможност, си намерете частни

занимания или някой да го гледа у дома“ и т.н. След това детето започва да се прибира всеки ден уморено, изнервено и често – без да е разбрало уроците.

В малките населени места свободни помещения има, но там основният проблем е мотивацията на учениците. Според неофициални данни на образователните инспекторати в първи клас над 80 на сто от учениците посещават занимални, във втори клас делът им пада

на 70–60 %. В трети и четвърти клас едва половината деца избират допълнителните часове, а в прогимназията средно около 10–15 на сто от учениците остават на занималня.

Причината не е само в това, че децата порастват и родителите им гласуват по-голямо доверие да се подготвят сами у дома. Занималнята като цяло е лишена от смисъл. Тя хем е за всички, хем не е. Хем е безплатна, хем същите учители преподават през една пряка в

частния център и изпращат своите ученици там срещу такса около 250 лева на месец. Родителите не вярват, че училището може да даде нещо повече в допълнителните часове, и предпочитат да платят с надеждата, че парите ще помогнат повече.

Световните образователни модели, които предлагат целодневно обучение, не работят на принципа „цял ден в училище“. Да, някъде учебните сгради са отворени 7 дни в седмицата през цялата година. Но децата има какво да правят там. Освен че учат, те спортуват, посещават занимания по интереси, използват компютърните кабинети, общуват. Има дори часове за родителите, които да участват в заниманията на децата или да се виждат с други родители. В някои страни целодневните занимания са съобразени с работното време на родителите, но писането на домашните и подготовката заема само 30 на сто от времето. Останалото е спорт и творчество. Дори има места за почивка на най-малките.

С пригодени мазета и преградени коридори няма да превърнем училището в любимо място за децата. За да има смисъл от занималнята, трябва да се промени съдържанието ѝ и да се инвестира в материална база.

Ново помагало за целодневното обучение

За 2016/2017 учебна година учителите в занималните вече имат верен помощник. Книжката „Знам и мога. Занимания по интереси при целодневна организация на обучението за 1. клас“ на издателство „Просвета“ им осигурява материали и идеи за работа с първокласниците през цялата година. Разнообразните дейности са групирани в 32 основни теми, като по всяка тема се работи една седмица – общо 10 учебни часа. Темите включват занимания, свързани с наука, традиции, изкуства, спорт, образователни и развиващи игри. Задачите са творчески, иновативни и с практическа насоченост. Децата рисуват, оцветяват, изработват изделия с помощта на цветни приложения. Дава се възможност в края на всяка седмица да бъдат организирани викторини, драматизации, конкурси и състезания.

Към помагалото има и книга за учителя, която съдържа методически насоки и идеи за успешна работа. Включено е и примерно годишно разпределение, което би могло да бъде част от годишната училищна програма за целодневна организация на учебния ден, каквато се



изисква от действащата нормативна уредба. Помагалото провокира активното участие на всеки първокласник в



тази област, към която той проявява интерес, дава му се възможност за творчески изяви и общуване.

Всички издания на „Просвета“ ще намерите при представителите на издателството във всеки областен град в страната и в търговските обекти – виж www.prosveta.bg. Електронни учебници поръчайте от www.e-uchebnik.bg. Книжни учебници може да поръчате и онлайн на www.e-uchebnik.com, www.store.bg, www.mobilis.bg, www.helikon.bg и www.ciela.bg.

С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

Вече разказахте как е създадена Българската македоно-одринска революционна организация, но как се е финансирала родолюбивата ѝ дейност?

- Финансирането на революционната организация и нейните мероприятия се оказва тежък проблем. Източниците на финансиране се структурират по следния начин. На първо място, това са субсидиите от българската държава. При различните правителства протича в различен ритъм и обем. Временният комитет на Борис Сарафов, Васил Чекаларов, Владислав Ковачев и Апостол Грежев получава от българското правителство 90 000 лв. за подпомагане на бежанци и изпращане на чети в Македония. Вторият източник е членският внос. Но той се оказва недостатъчен поради ширещата се бедност сред населението. Имало е и дарения от богати българи. Тези постъпления също се оказват недостатъчни. С променлив успех са били и откупите за отвлечени богати турци. Известна е аферата с протестантската мисионерка мис Стоун, но отвлеченията на богати чужденци с цел откуп в много случаи се провалят.

- А какви са били вижданията на водачите на БМОРО за бъдещето на Македония?

- Първоначално БМОРО декларира, че целите ѝ са залегнали в чл. 23 и чл. 62 на Берлинския договор. Затова тя се обявява за прилагането на предвидените в тях реформи, които трябва да гарантират автономия по подобие на тази в Източна Румелия от 1878 г. В хода на дискусиите обаче възниква въпросът каква да бъде крайната цел на борбата в Македония. Оформят се три възможни варианта: присъединяване на освободена Македония към България или извоюване на автономия на Македония като етап на присъединяване към България. А третият е за Македония в рамките на Балканска федерация.

История на българите от Македония

● Съпротивата на великите сили ражда идеята за автономия

- Разкажете по-подробно за идеята Македония да се присъедини към България.

- Идеята за „пряко обединение на Македония и Одринска Тракия“ към Княжество България е силно популярна и в Княжество България, и в Македония и Одринска Тракия. Тя произтича от три неоспорими факта: представителите на великите сили по време на Цариградската посланическа конференция, изхождайки от етническия състав на населението, определят Македония като част от българското национално землище и предлагат да се включи в т.нар. Западна българска държава със столица София.

На второ място, тази територия е включена в рамките на Санстефанска България със съгласие на победената Османска империя. И на трето място - Македония и Одринска Тракия са населени в преобладаващата си част от българско население, което е доказано по време на Цариградската посланическа конференция, проведена през 1876-1877 г. Причината да не се наложи идеята за непосредствено присъединяване на Македония и Одринско към Княжество България, а да се предпочете идеята за автономия, се корени най-вече в очакваното противодействие от страна на великите сили, в евентуалната, много вероятна военна намеса на балканските държави и страха от поделение на областта между последните. Освен това е изтъквана като фактор етническата разнородност на местното население, както и републиканските убеждения на част от ръководството на БМОРО. Тези съображения навеждат на мисълта основателите на организацията да не декларират желанието си за непосредствено присъединяване на освободена Македония към Княжество България, въпреки че това е естествен стремеж, за който копнее всеки българин в Македония.

- А идеята за Македония като автономна страна?

- Идеята за постигане на автономия на Македония и Одринска Тракия минава през няколко етапа. След Сръбско-българската война през 1885 г. се оформя мисленето, че желанието за непосредствено присъединяване е нереално, и затова започва да се лансира идеята за стремеж към добиване на автономия като необходим етап по пътя към национално обединение. През 80-те години идеята за автономия е

окончателно приета от всички дейци на БМОРО, но в два различни варианта: автономия като етап по пътя към национално обединение с България и автономия, освободена от ангажимент за национално обединение, а изградена при условие на обединение на етническите общности в Македония и Одринска Тракия. С други думи, автономия на базата на политически сепаратизъм, който на даден етап да прерасне в национален сепаратизъм. Третият етап разглежда такава автономия, която според левизата да прерасне в независима българска държава, член на Балканската федерация.

- Как във времето вариантът за автономията се развива и еволюира?

- В средата на 90-те години се очертават следните позиции на БМОРО и ВМОК по въпроса за автономията: във ВМОРО се оформят две позиции – категорично за създаване на автономна област с български характер и за създаване на автономна област с национален характер. ВМОК през 1896 г. смята, че Македония и Одринска Тракия трябва да получат автономия по модела на Източна Румелия, която впоследствие при подходящи политически условия да се обедини с България. По време на Младотурската революция през 1908-1909 г. българската секция на Народнофедеративната партия пледира за превръщането на Османската империя в Източна федерация, в която Македония и Одринска Тракия да са съставна автономна част.

- А какви са конкретните позиции на лидерите на БМОРО, например на д-р Татарчев?

- В спомените си д-р Христо Татарчев обяснява най-точно как се стига до решението да се избере пътят за автономия на Македония: „Разисква се надълго върху целта на тая организация и по-сетне се спрѣхме върху автономията на Македония съ предимство на българския елементъ. Не можехме да възприемемъ гледището „прямо присъединение на Македония съ България“, защото виждахме, че туй ще срещне голѣми мжнотии поради противодействието на великитѣ сили и аспирациитѣ на съседнитѣ малки държави и на Турция. Минаваше ни презъ ума, че една автономна Македония сетне би могла по-лесно да се съедини съ България, а въ краенъ случай, ако това не се

постигне, че ще може да послужи за обединително звено на една федерация на балканскитѣ народи“. След приобщаването на Одринския вилает в организацията той също е включен в автономния проект.

- А какво мисли Гоце Делчев по този спорен проблем?

- Идеята за политическа автономия се разяснява от Гоце Делчев по време на обиколката му в Одринско през 1900 г., предадена по спомените на Димитър Груев по следния начин: „Ние, българите от Македония и Одринско, не трябва да изпускаме из предвид, че има и други народности и държави, които са много заинтересовани от разрешението на този въпрос. Една намеса на България ще предизвика намесата и на съседните държави и може да доведе до разпокъсването на Македония. Ето защо народите, населяващи тия две области, трябва сами с общи усилия и жертви да извоюват своята свобода и независимост в границите на една автономна Македоно-одринска държава, като разчитаме само на материалната и моралната подкрепа на България и на великите сили“. Гоце Делчев обаче не изключва варианта Македоно-одринската автономна държава по-късно да се присъедини към България. Един от най-близките му приятели, Коце Ципушев, съобщава в спомените си, че когато през 1902 г. другарите на Гоце го запитали защо се борим за автономия на Македония и Одринско, а не за обединението ни с България, той им отговаря: „Другари, не виждате ли, че сега не сме роби на разпадащата се вече турска

държава, а сме роби на европейскитѣ велики сили, предѣ които Турция подписа своята пълна капитулация въ Берлинъ? Затова трѣбва да се боримъ за автономията на Македония и Одринско, за да ги запазимъ въ тѣхната цѣлостъ, като единъ етапъ за бждещето имъ присъединяване към общото българско отечество“.

- Има ли други исторически извори, които обясняват противоречието – ние сме българи, но сме за автономия на Македония?

- Има. Според Христо Силянов за организацията понятието „автономия“ се покрива със съдържанието на чл. 23 от Берлинския договор, което тогава се смята за задоволителна придобивка. Претенциите ѝ остават докрай скромни и това говори за здравия политически разум на нейните ръководители. Тези претенции се движат в кръга на даденото от Европа в Берлин, на възможното и постижимото. В спомените си войводата Милан Матов пише: „Една фалшива мълва беше пусната в Македония около и след Илинденското въстание, че върховните комитети в София искали присъединяването към България, а БМОРО иска автономия. По тоя повод през юни 1906 г. аз бях в София и се отнесох за разяснение на Христо Силянов до Даме Груев, който ми отговори следното: „Ние сме българи и всякога работим и ще работим за обединението на българщината. А всички други формули са етап за постигане на тая цел. Не е дошъл обаче моментът за решение на нашия въпрос, затова няма място за препирни и приказки от подобен род“.



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

Стока, закупена по интернет, може да се върне до 7 дни дори да не е дефектна

Владислава ГАЛЕВА, юрист

В необятния пазар все по-често се случва купувач да се сдобие със стока, която след това се оказва, че не съответства на това, за което е платено, или се установява някакъв дефект. Всеки може да даде примери от своя опит за проблеми и несъответствия при закупена вещ, които не са били или не е можело да бъдат установени в момента на покупката. Именно след установяване на такова несъответствие между обявления от производителя вид и предназначение на стоката и нейното фактическо състояние възниква правото на т. нар. рекламация.



Възможностите са две:

- да се поиска замяна на стоката с нова или
 - да се отремонтира/отстрани установеният дефект
- За да можете да се възползвате в пълнота от правата си на потребител, първо задължително трябва да изискате касова бележка за закупената стока, фактура или документ, който удостоверява, че стоката е закупена от конкретен търговец. Този документ е по-важен дори от гаранционната карта, тъй като с него се доказва от къде и кога е закупена стоката. Ако гаранцията на продукта е по-дълга от 2 (две) години, то тогава трябва да изисквате и гаранционна карта и условия за признаване на гаранцията, тъй като при повечето стоки с удължена гаранция над две години има изисквания за смяна на консумативи, профилактики и др.

Съществуват два вида гаранции:

търговска гаранция и законова гаранция, произтичаща от Закона за защита на потребителите. Законовата гаранция дава право на потребителя да направи рекламация на стоката в срок от 2 години, като, ако това бъде сторено през първите 6 месеца, то потребителят няма да е необходимо да доказва, че стоката е била с дефекти към момента на продажбата – според закона това се предполага.

Когато закупената стока има търговска гаранция (и тя

е налична, т.е. не е загубена), ако тя е по-благоприятна за потребителя, той може да се възползва и от нея. За някои стоки, като бойлери, хладилници, перални и т.н., срокът на търговската гаранция е 5 години, но обикновено това е придружено и с условия, които е необходимо да бъдат спазвани – да се извършва редовно профилактика, да се ползват задължително услугите на конкретен фирмен и/или оторизиран от производителя сервиз и т.н.

При някои стоки – обувки и дрехи – продавачите дават търговска гаранция от 30 дни, но дори и след това потребителят все още може да се възползва от законовата си гаранция. Законът за защита на потребителите вменява задължение на продавача, с което независимо от условията на продажбата гаранция продавачът отговаря при несъответствие на потребителската стока.

След като се вземе решение да се направи рекламация, най-важното е да се определи мястото, където да се предяви претенцията.

Възможностите са следните:

- в магазина, където е закупена стоката;
- на адреса на управление на търговеца;
- на друго място, изрично посочено от търговеца;
- във всеки магазин на търговеца на територията на страната.

Рекламация не може да се предявява по-късно от два месеца от установяване на несъответствието.

Вече стана ясно, че дори и така наречената „търговска гаранция“, която е обявена в гаранционната карта на стоката, да е един, два или повече месеца, това не изключва двегодишната гаранция, посочена в Закона за защита на потребителите. Точно оттук идват и голяма част от проблемите на закупилите оказала се дефектна или несъответстваща стока, защото много търговци твърдят, че търговската гаранция изключва законната.

В много случаи служителите от търговския обект пращат на друг адрес,

но трябва да се има предвид, че по закон на потребителя не трябва да се създават никакви затруднения или да се принуждава да прави допълнителни разходи, свързани с отстраняване на дефекта. Абсолютно нарушение е практиката, ако търговски обекти фиксират само определени дни и часове, в които може да се прави рекламация. Търговецът е длъжен да приема рекламации през цялото си обявено работно време. Ако пред потребителя възникнат трудности във възможността му да предяви рекламация, най-добре е той да поиска среща с управителя на обекта и да му представи исканията си писмено с прилагане на копия от платежния документ и/или гаранционната карта, съответно да поиска писмен отговор, защото след това тази кореспонденция може да послужи например при подаване на жалба до Комисията за защита на потребителите или при завеждане на съдебен иск.

След като бъде направена рекламацията (устно или писмено), е редно да бъде вписана в регистъра за рекламации (да бъде заведена с точно и ясно описание на дефекта) и да бъде издаден документ (протокол) или входящ номер.

Не трябва да се напуска търговският обект без протокол за рекламация, на който надлежно е вписан входящият номер, дата, място, подпис и печат на търговеца.

След завеждането на рекламацията търговецът има 30-дневен срок:

- да замени стоката с нова;

- да я ремонтира (да я преведе в състоянието, за което е платено).

Извършените ремонти се отразяват в гаранционната карта и срокът на ремонта се прибавя към гаранционния срок.

При предаване на стоката за ремонт е важно в протокола да бъде описано състоянието ѝ в момента на предаване за поправка, например одрасквания, промяна в цвета на някой елемент, избеляване или други, тъй като, ако се появят допълнителни дефекти след ремонта, потребителят ще има право на замяна на стоката с нова.

Протоколът е доказателство за състоянието и за окомплектоването на стоката.

Напр. трябва да се вписва дали една прахосмукачка е предадена за гаранционен ремонт със сметосъбирателната тръба или други стоки, съдържащи отделящи се части, са предадени със или без тях.

Ако се окаже, че нито една от двете опции за рекламация не е възможно да бъде изпълнена, то потребителят има право да получи парите си обратно или може да приеме да задържи дефектиралата стока срещу намаляване на цената.

След като рекламацията бъде удовлетворена, купувачът има право да получи от търговеца документ за това.

В ситуации, при които е налице отказ на продавача да уважи рекламацията, потребителят има право да подаде жалба до управителя на търговския обект или на фирмата; да подаде жалба до Комисията за защита на потребителите, която е длъжна да се произнесе в срок от 30 дни или да заведе съдебен иск срещу търговеца, като има право и на обезщетение за вреди, претърпени вследствие от дефекта на стоката (напр. гръмнал бойлер), или ако е направил някакви лични разходи за отстраняване на проблема (закупуване на алтернативна стока, разходи по процеса).

Стока, закупена по телефон, интернет или телевизия,

може да бъде върната в срок от 7 дни

дори и без рекламация, поради това, че клиентът реално не може да огледа на живо това, което купува. Некоректни търговци отказват на клиенти да се възползват от това си право с обяснението, че опаковката е вече нарушена. Законът обаче гласи, че потребителят трябва да съхранява качествата и безопасността на получената стока, за да може да упражни правото си на отказ от нея, което посвоему не включва опаковката. Още повече че има случаи, в които няма как да се види продуктът, без да се наруши опаковката. След връщането на такава стока търговецът има 30-дневен срок да възстанови сумата. Не забравяйте, след като върнете стоката, ако не ви възстановят веднага парите, да вземете документ, удостоверяващ, че заплатената сума ще ви се изплати по-късно.

Всяко споразумение или договор, сключено между потребителя и продавача,

което ограничава или изключва гореспоменатите права, е нищожно и не трябва да се съобразяваме с него.

В случаите, когато търговецът откаже гаранционно обслужване, е най-добре потребителят незабавно да се обърне към Комисията за защита на потребителите и да се консултира със специалистите там. Те насочват какво да се направи и какво да се посочи в жалбата в зависимост от вида на стоката, защото ситуацията са различни и всеки детайл е от значение за разрешаване на случая.

И се пак най-важното нещо, което не трябва да се забравя, е да се изискват документи при всяка една ситуация от покупката до получаването или не на стоката. Касова бележка, фактура, гаранционна карта, протокол с входящ номер, писмен отказ да се уважи рекламация, протокол от сервиза за извършени предписани от производителя профилактики и т.н. са задължителни, тъй като всеки един от тях би помогнал за по-бързото разрешаване на евентуален проблем.



Постигаме целта повече хора да пътуват с абонаментни карти

Румяна Милова, изпълнителен директор на Центъра за градска мобилност, София, пред „Животът днес“

повишен броят на издаваните карти за студенти, основно за всички линии. Ръст от 17% има и при картите за хората в пенсионна възраст до 68 години. При лицата над тази възраст има 6% ръст на издадените карти за юни.

- Смятате ли, че ще бъдат постигнати целите, които бяха поставени – да се увеличи приходите, без да бъдат засегнати редовно пътуващите?

- Целта на направените промени от 1 юни не беше механично повишаване на приходите. Заложените цели за популяризиране на абонаментните карти като по-привлекателни документи бяха постигнати. Общо 141% ръст има при закупените и ползваните карти за един ден за всички линии в сравнение с месец юни 2015 г. След увеличаването на единичната цена за пътуване има намаление от близо 20 на сто на купените билети за еднократно пътуване. По-

малък с 12% е броят и на купените карти с 10 талона за еднократно пътуване, които също са с променена цена от 1 юни. В същото време е отчетено зареждането на 2606 тридневни карти, които са нов превозен документ, въведен с промените от 1 юни. Общо 1208 броя са издадените карти "Метро плюс", които са комбинация от една наземна линия и метро.

- Често хората се възмущават, когато част от пътниците пътуват очевидноgratis, а никой не ги санкционира, как ще преодолеете това?

- Работата по контрола на пътниците е специфична дейност и изисква устойчивост при реакцията на всеки отделен сигнал за наличие на гратисни пътувания. Това е и причината проверките за редовността на пътниците да не са само при движение на превозното средство, а и при спряно превозно средство. Във всеки случай първата реакция за превенция на подобни пътувания би следвало да е и от редовните пътници, тъй като всяко едно незаплатено пътуване ощетява и тях. Имаме сигнали от пътници, на които реагираме своевременно и предизвикваме внезапни про-

верки за редовността в дадените превозни средства. За миналия месец средно на ден контролорските екипи са проверявали по около 30 000 души, като общо са санкционирани 1365 души на място, а на други 1417 са съставени актове за установено пътуване без редовен превозен документ.

- Вярно ли е, че напоследък контролорите получават съдействие от гражданите, а не гратисчиите, както беше в предишни периоди?

- Не делим пътуващите в обществения транспорт в отделни категории. За нас е важно приемането на пътуването като извършена услуга и съответното разбиране, че за нея се дължи определена сума. По отношение на тарифата за пътуване мога да кажа, че тя предлага разнообразни видове превозни документи според необходимостта от ползване на услугите ни. Най-голяма е отстъпката при абонаментните карти за по-дълъг период - над месец, което е общоевропейска практика. Съвсем нормално още по-голяма отстъпка има и за пенсионери, студенти, ученици, хора с увреждания и други социални групи. Приемаме и оценяваме положително не само сигналите за

работата на контролорите, а и подкрепата от страна на пътуващите при констатирането на случаи на нередовни пътници в превозното средство.

- Възможен ли е в София контрол на входа на превозното средство, както е в много градове по света?

- Осъществяването на този тип контрол изисква наличието на редица предпоставки, най-важната от които е пригодността на превозното средство. Най-често даваните примери с такъв контрол касаят места, където пропускателен режим от този тип не нарушава качеството на услугата, а именно движението по разписание. Увеличаване на престоя на всяка спирка при наличие на 15-20 спирки ще генерира забавяне и би влошило услугата.

- Кога ще влезе в сила таксуването за разстояние и как точно ще се осъществява?

- Предстои внедряването на автоматизираната система за таксуване на пътниците във всички видове обществен транспорт. След нейното внедряване ще бъде възможно тарифирането да се основава на изминатото разстояние и/или времетраенето на пътуването.

ТЪРСЕТЕ НА СТР. 17 ФАРМАЦЕВТИЧНИ ПРОДУКТИ НА ПРОМОЦИОНАЛНИ ЦЕНИ В АПТЕКИ ОТ РЕГИОНА

Д-р Тодор Пепелджийски се занимава с диагностика и лечение на хламидиални, уреаплазмени и трихомонални инфекции на половите пътища при мъже. В кабинета му се осъществява диагностика и лечение на ДПХ (уголемена простата), карцином на простатната жлеза, тумори на пикочноотделителната система на мъжа. Извършва уродинамични изследвания, образна диагностика на заболявания на пикочноотделителната и мъжката полова система. Пациентите могат да получат препоръки и терапия на бъбречнокаменна болест (уролитиаза), лечение на еректилна дисфункция.

Приблизително всеки пети мъж, който посещава кабинета ми за проблеми в сексуалното общуване, страда от преждевременна еякулация. Често това са мъже в репродуктивна възраст, добре образовани и с позиции в обществото. Състоянието им може да се дължи на психологични проблеми или на различни съпътстващи заболявания – диабет, хронични възпаления на уретрата, ендокринни нарушения,

Мъжките проблеми често са на психическа основа



свързани с щитовидната жлеза и с хипофизата.

Наблюденията ми показват, че голяма част от случаите на преждевременната еякулация са резултат от психични проблеми. Срещат се при мъже, които не са имали задоволителен дълготраен полов акт, били са подложени на психична травма в детска възраст или по-късно стресът от работната среда е оказал влияние.

Органичните проблеми, които водят до преждевременна еякулация, са възпалителните заболявания на мъжката полова система, като простатит и уретрит. Голяма част от тези инфекции не са били диагностицирани навреме, други пък са били установени, но не са проведени нужните терапевтични курсове и наблюдение на пациентите. Така с вре-

мето заболяванията персистират (остават неизлекувани) и хронифицират. Не на последно място голям е дялът на метаболитните болести като диабет и затлъстяване, водещи до преждевременна еякулация.

Когато селектирам отделните групи пациенти, търся индивидуален подход и методика за преодоляване на сексуалните смущения. Обикновено се започва с банални изследвания – кръв, полови секрети, еякулат и стерилна урина. Ако причините за преждевременната еякулация са инфекции, прави се микробиологична диагностика и изследване за наличие на полови паразити. Когато се установят истинските възбудители, се провежда конвенционална терапия и наблюдение. След изчистването на бактериите и паразитите сексуалният живот се нормализира.

При мъжете с по-отговорни професии например, които са изложени на стрес, често се наблюдават метаболитни нарушения, високи стойности на кръвната захар, свръхтегло. Това може да е причина за преждевременната еякулация. Към тях подходът е индивидуален – с редукция на килограмите и нормализиране на стойностите на кръвната захар.

Ако изследванията не покажат никакви органични причини за преж-

девременната еякулация, се провежда по-подробен разговор с пациента. Задават се въпроси от интимната сфера, търси се съдействие на психолог и в частност сексолог.

Съветът ми е, когато проблемът се повтаря по време на 3 или 4 полови акта, мъжът да потърси специализирана помощ от уролог и да започнат изследвания. Понякога, за да се оправят нещата, е достатъчен дори един разговор с партньорката на пациента.

И друг път съм споделял, че понякога съществува проблем в сексуалното общуване и в обекта на сексуалността при мъжете. Причината е в изместването на акцента върху виртуални образи. Хората вече предпочитат виртуалните форми на общуване. А липсата на живо общуване между партньорите води до дефицит в интимното взаимодействие.

Кабинетът на д-р Тодор Пепелджийски се намира в сградата на Медицинския институт на МВР.

Телефон за контакт: 02/9821301
Още статии и съвети от д-р Тодор Пепелджийски четете в профила му в социалната платформа за здраве **CredoWeb**.

Мозъкът се адаптира успешно към промени в организма и околната среда

- За активно дълголетие на всеки пет години трябва да придобиваме нови умения

Акад. проф. Екатерина ТИТЯНОВА, дм, дмн

Екатерина Титянова е професор по неврология, доктор на медицинските науки, академик на Българската академия на науките и изкуствата и академик на Сръбската кралска академия на науките и изкуствата. Ръководител е на Клиника „Функционална диагностика на нервната система“ във Военномедицинска академия – София. Член е на Факултетния съвет и ръководи катедра към Медицинския факултет на СУ „Св. Климент Охридски“. Специализирала е в престижни университети в САЩ, Финландия, Австрия, Германия и Мексико. Има богата научна продукция, носител е на национални и международни научни награди. Председател е на Българската асоциация по невросонология и мозъчна хемодинамика.



Възможността на човешкия мозък да се променя и адаптира спрямо значими промени в организма и околната среда се определя като невропластичност. Промените се постигат чрез активиране на функционално неактивни нервни клетки, пътища и връзки, промяна в техния брой, форма и размери, образуване на нови неврони и др.

Мозъчната реорганизация е генетично заложена

и съпътства живота на всеки човек още от раждането му. Тя е механизъм за непрекъсната адаптивна промяна при екстремни условия на живот. Някои учени дори сравняват мозъка със стволлова клетка поради сходството между мозъчната реорганизация и способността на стволовата клетка да се самовъзстановява и специфично обучава. Има доказателства и за наличие на реални стволови клетки във възрастния мозък, които показват способност за формиране на нови нервни клетки с висок капацитет за обучение във всяка възраст. Това определя обучението като ключова стратегия в развитието на мозъка.

Важно е да се знае, че **мозъкът може непрекъснато да повишава своя капацитет чрез подходящо обучение,**

като най-добри резултати се постигат в ранните години на живота, когато реорганизацията му е физиологична и свързана с неговото съзряване. А в последващите възрастови периоди съхраняването на мозъчния капацитет се постига чрез ежедневна тренировка, а неговото увеличаване – чрез интензивен тренинг с подходя-

щи задачи, но без излишно претоварване. Трябва да е ясно, че свръхсилните стимули без предварителна подготовка и обучение могат да доведат до негативни резултати. А тези, които застрашават мозъка, но не го убиват, предизвикват процеси на ендегенна (вътрешно присъща) невропротекция – изграждане на мозъчен толеранс към повторно въздействие на същия стимул.

За всяко ново мозъчно умение се изисква достатъчно време и подходящо индивидуално обучение,

съобразено с индивидуалния максимален праг на натоварване. В противен случай могат да възникнат редица негативни прояви като безсъние, епилептични пристъпи, съдови нарушения, психози и др. Този принцип е в основата на съвременната стратегия за активно дълголетие – препоръчва се след 50-годишна възраст на всеки 5 години човек да придобива ново умение или познание, което е различно от житейския му опит.

Възможността на мозъка за адаптация и реорганизация е твърде индивидуална.

Когато мозъчният капацитет е недостатъчно ефективен, се проявяват компенсаторни механизми, които възстановяват нарушената функция, но с променена характеристика спрямо здравите лица. Тежките мозъчни увреждания (например обширен инсулт или травма), ако са съвместими с живота, предизвикват значими промени в мозъчната дейност за възстановяване на нарушените функции независимо от тежестта на мозъчното увреж-

дане – с течение на времето се създава нова функционална мозъчна архитектура, в която по-голямо участие има незасегнатата мозъчна хемисфера (здравото полукълбо). Новата функционална анатомия не е така ефективна както здравия мозък, но може да обезпечи възможно най-оптимална мозъчна дейност в зависимост от вида на увреждането, възрастта на болния и неговото състояние преди заболяването. Забележим ефект се постига след целенасочено интензивно повторно обучение за възстановяване на конкретна функция. Срокът е индивидуален – най-високи са успехите в първите 6 месеца след мозъчното увреждане, но при някои болни функционалната реорганизация може да продължи с години.

Една от големите тайни на мозъка е, че

функционалното му възстановяване не винаги е в пряка връзка с тежестта на структурното мозъчно увреждане.

Възможностите за спонтанно (без лечение) възстановяване са индивидуални, генетично заложи и лимитирани и могат да се повлияят от различни фактори. При мозъчните инсулти, които са резултат от запушване на мозъчна артерия, те зависят в голяма степен от ефективността на колатералното кръвообращение, което дава възможност кръвта да протича по обиколни пътища. Ако болният няма ефективни допълнителни артерии в дадена зона на мозъка или те са недоразвити, прогнозата е неблагоприятна независимо от приложеното стандартно лечение. В тези случаи надежда се възлага на ранното възстановяване на проходимостта на запушения съд (до 3-4,5 часа

след инсулта) чрез поставяне на стент в шийните артерии, тромболиза или механично премахване на тромба. Прогнозата зависи от тежестта на началния неврологичен дефицит и неговата еволюция в първите 6 месеца от инсулта. Най-трудно се възстановяват висшите корови функции – говор, памет, извършване на координирани целенасочени движения и др., поради загиване на нервни клетки, разположени в мозъчната кора. При подходяща интензивна и специфично ориентирана невро-реhabилитация нарушените функции могат значително да се възстановят независимо от тежестта на мозъчната увреда.

Има научни доказателства, които дават основание да се предполага, че

думите, мислите и речта могат да модифицират човешката ДНК и да въздействат

върху мозъчната невропластичност и реорганизация чрез улавяне на специфични звукови вибрации. Предполага се, че информацията се запечатва във вълновия геном (вълновата генетична програма) и може да промени наследствеността и програмата на всяка клетка. Така една дума може да предизвика неизлечима болест, а друга – да излекува човека. Този принцип, прилаган от векове, е основен в немедикаментозното лечение на всички заболявания и не трябва да се пренебрегва в наши дни независимо от технологичния прогрес на съвременната медицина.

Контролът на рисковите фактори

(наследствени и придобити) може да модифицира процесите на мозъчна реорганизация

и качеството на живот независимо от индивидуалната наследственост. Ролята на превантивната медицина се потвърждава от редица проучвания. Ранното идентифициране и своевременният контрол на изменяемите съдови рискови фактори – артериална хипертония, повишен холестерол, затлъстяване, злоупотреба с алкохол, тютюнопушене, отрицателен стрес, намалена двигателна активност и др. – намалява значимо смъртността от мозъчен инсулт и сърдечен инфаркт. Успехът нараства при използване на *мултидисциплинарен подход и индивидуализиране* на профилактичните и терапевтичните стратегии. Чрез стимулиране на *мозъчната пластичност* стареещият мозък може да се адаптира като млад, а болестно промененият мозък има потенциал да се реорганизира и да компенсира възникналия функционален дефицит.

В наши дни най-бързият, евтин и високоинформативен метод за откриване на ранна и напреднала атеросклероза на мозъка, сърцето и долните крайници е *ултразвукът* изследване на съдовата система. Методът е напълно безвреден, може да се прилага многократно, включително и при леглото на болния, и има протективен съдов ефект – лицата, които често се изследват с ултразвук, по-рядко развиват атеросклероза.

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 27.07.2016

Продукти на **ECOPHARM**

credoweb™
HEALTH EXPERTS

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

- 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

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-25%~~1,84 лв.~~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 „Ремедиум“

-17%~~9,98 лв.~~Препоръчителна нова цена **8,28** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



- Главоболие
- 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



- Главоболие
- 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.

ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



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

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

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 „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.

КУПИ ИЗГОДНО В:

**АПТЕКИ
РЕМЕДИУМ**
аптеки със сърце

10 аптеки в гр. София

Продукти на **ECOPHARM**

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

РОЛЕТРА ТАБЛ. 10 mg X 10



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

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-18%~~5,43 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,45** 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.



Погобръвяването на качеството на въздуха е основна задача на местните власти

Голямото предизвикателство пред градовете е борбата с климатичните промени и подобряване на качеството на въздуха. Това са базисни цели, които гарантират по-добро качество на живот на гражданите. Това каза кметът на София Йорданка Фандькова по време на 7-ата Европейска среща на градовете и регионите в Братислава. Столичният кмет Фандькова изнесе доклад в рамките на панела „Иновирание на транспортната и енергийната инфраструктура на Европа“.

„Изследванията показват, че политиките в транспорта са ключови за подобряване на качеството на живот в градовете - и това е основна задача на местните власти, за които подкрепата



и на националните правителства, и на Европейската комисия е изключително важна“, каза още столичният кмет Фандькова в Братислава. Тя посочи като пример за интегриран проект развитието на столичното метро. „За 6 години успяхме да пуснем в експлоатация над 22 км нови метролинии. Скоростта, с която строим,

е рекордно висока както заради политическата воля, така и заради подкрепата на Европейската комисия. Благодарение на тези инвестиции намалихме вредните емисии с 80 хил. т годишно и с около 15% шума. В София през 2009 г. делът на метрото в системата на градския транспорт

беше 14%, в момента е двойно – над 30%.“

Фандькова припомни, че в началото на годината е започнало и изграждането на третата линия на столичното метро, с която делът на метрото ще достигне почти

50% от пътуванията в градския транспорт и ще намали вредните емисии със 110 хил. тона годишно.

Столичният кмет посочи като важни условия за развитието на обществения транспорт изграждането на интелигентна система за управление на трафика, обновяването на градския транспорт с нови превозни средства и въвеждането на нови съвременни решения за електронно таксуване.

По време на 7-ата среща на градовете и регионите се обсъждат въпроси, свързани с използването на фондовете на Европейския съюз в градовете и регионите. Инфраструктурните проекти, които София реализира с европейско финансиране, бяха оценени като успешни.



Студенти на Алма матер спечелиха международно състезание по медиация

Отборът на Софийския университет „Св. Климент Охридски“ спечели състезанието по медиация и преговори на Виенския център по международен търговски арбитраж (VIAC). Студентите по право Ивайло Икономов и Георги Еленков преминаха всички кръгове на състезанието, за да достигнат финала и да извоюват голямата победа сред оваците на повече от 120 професионални медиатори, юристи, тренъори и др.

Състезанието представлява симулация на медиационна сесия. Медиацията е способ за извънсъдебно решаване на спорове, при който страните се подпомагат от трето, неутрално и безпристрастно лице - медиатор,

за постигане на взаимно приемливо споразумение. Медиацията е един от способите за извънсъдебно разрешаване на спорове наред с арбитраж.

За състезанието са били избрани 30 отбора, от които 20 са били преговарящи и 10 са били медиатори. Нашият отбор е играл като страна, преговаряща по спор, който е бил предложен за решаване на Виенския арбитражен съд. Идеята е да бъде представена разликата между арбитражното производство и медиацията. Подготовката на отбора ни е отнела много месеци. Освен теоретическата част те са правили и практически симулации на сесии.

Снимка mladite.info

Организиран Юбилеен фолклорен фестивал в район „Витоша“

Столичният район „Витоша“ отново е домакин на Международния фолклорен фестивал, който е с два-сетгодишна история. На 22, 23 и 24 юли 2016 г. на откритата сцена на пл. „Знаме на мира“ в кв. „Павлово“ жителите и гостите на града ще могат да видят юбилейното издание.

В събитието ще вземат участие представители от 11 държави с националните си фолклорни ансамбли (313 души), както и 25 фолклорни състава от петте етнографски области на България.

По традиция всички международ-

ни участници във фестивала ще направят дефиле по бул. „Витоша“, облечени в традиционните си носии.

Фестивалът се развива и разраства от 1996 г. насам, като със своята колоритност и творческа иновативност задържа и умножава интереса на зрителската аудитория.

През годините Международният фолклорен фестивал „Витоша“ се е установил като едно от важните и значими събития в културния живот на столицата и е неделима част от нейния културен календар.



70 нови автобуса пристигат до края на месеца

Първите 70 нови автобуса с климатик ще пристигнат в София до края на юли, а останалите 40 през август. Това съобщи кметът на столицата Йорданка Фандькова пред БНТ.

Тя припомни, че преди няколко дни е пристигнал първият от новите трамваи, а до края на месеца се очак-

ват пет нови трамвая с климатици.

„Освен че се закупуват нови трамваи, се инвестира и в рехабилитацията на трамвайните линии“, каза още кметът.

Вече започна ремонтът на бул. „Витоша“ от НДК до Южния парк, където освен подмяна на настилки, тротоа-

ри и осветление ще има и подмяна на трамвайните релси. Започна и реконструкцията на ул. „Козлодуй“, където се подменят и трамвайни релси. А новият програмен период по ОП „Региони в растеж“ включва и цялостната подмяна на две трамвайни линии - по бул. „Цар Борис III“ и ул. „Каменоделска“.



Мария ГЕОРГИЕВА,
директор на
Регионалната служба
по заетостта, Пловдив

Действащите през първото полугодие на 2016 г. икономически процеси въздействат благоприятно на динамиката на първичния пазар на труда. В сравнение с предходната година е налице ръст в търсенето на работна сила и намаление на равнището на безработица, която е на най-ниското равнище от 2009 г. насам.

Само през първите 5 месеца на 2016 г. в региона на Дирекция „Регионална служба по заетостта“, Пловдив (Смолянска, Пазарджишка и Пловдивска област) са заявени 14 654 свободни работни места. В сравнение с миналата година това е ръст с близо 10 на сто. Същевременно се запазват регионалните и общинските различия при търсенето и предлагането на работна сила, които поддържат дисбаланс между изискванията на работодателите и качествата на търсещите

Оптимистични са тенденциите при пазара на труда



работна лица. Най-много работни места са заявени в Пловдивска област – 9830 за първите пет месеца на 2016 г.

Агенцията по заетостта разработи Стратегия за модернизация и Пътна карта за развитие и реформиране с хоризонти 2016–2020 г. И в двата документа е заложено развитие на услугите, предоставяни от агенцията, с оглед осигуряване на устойчива заетост и интеграция на пазара на труда на безработните като ключов фактор за тяхната социална и икономическа интеграция. В региона има големи,

структуроопределящи предприятия, които търсят специалисти за посочените по-горе отрасли. По обективни причини по-масови са заявките за свободни работни места в областните градове, но през последната година и в по-големите общински центрове също има засилено търсене от работодателите.

Отраслите, в които се търсят хора и се обявяват работни места, са в машиностроенето, електрониката, шивашката промишленост, здравеопазването – медицински кадри, транспорта – международни шофьори.

Търсят се автомонтьори, монтажници на електронни елементи или изделия от метал, работници на машини с цифрово програмно управление, обслужващи работници за промишлено производство, машинен оператор-шиене, медицински сестри. В повечето случаи се търсят среднисти.

Проблем е липсата на инженери с опит в сферата на строителството и машиностроенето. В строителството липсват зидаро-мазачи, водопроводчици, арматуристи, заварчици и др. Недостиг има и на шофьори категория С+Е за международни превози.

Много работни места се обявяват и в сферата на услугите и ресторантьорството. На пазара на труда се очертава дефицит от търсещи работа със средно специално техническо образование, готови да работят в производството. Това е характерно за мебелното производство, машиностроенето.

За съжаление професионалните и квалификационните характеристики на регистрираните лица невинаги отговарят на поставените от работодателите

условия. Фирмите имат повишени изисквания – освен за необходимото образование, също за допълнителна квалификация, професионален опит, специфични знания и умения или съвместяване на няколко длъжности. В определени случаи фирмите не предлагат атрактивни условия на труд, осигурен транспорт и заплащане при високи обеми за изпълнение. Така офертите им не са мотивиращи за търсещите работна сила.

Бюрата по труда организират трудови борси – общи и специализирани, дни на работодателите, индивидуални и групови консултации и запознаване с конкретните условия на труд при работодателите, мотивационни курсове и ателиета за търсене на работа. Използват се специфични инструменти за подбор на най-подходящите кандидати за конкретното работно място, включващи образователни, професионални и личностни характеристики.

Бюрата по труда разполагат със свободни средства за включване на безработни в курсове за обучение в държавните предприятия „Българо-германски центрове за професионално обучение“ по редица професии.

ТЪРСЕТЕ НА СТР. 17 ФАРМАЦЕВТИЧНИ ПРОДУКТИ НА ПРОМОЦИОНАЛНИ ЦЕНИ В АПТЕКИ ОТ РЕГИОНА

Д-р Атанас Иванов работи в Клиниката по урология към Университетската болница „Св. Георги“, Пловдив. Асистент е в Катедрата по урология, в момента готви докторския си труд, посветен на онкогенетиката на бъбречноклетъчния рак. За читателите на в. „Животът днес“ д-р Иванов представя авангардните методи за елиминиране на камъни в бъбреците:

Д-р Атанас Иванов: Прилагаме най-модерните методи в урологичната практика



апарат, монтиран е преди около две седмици и в момента първите наши пациенти се радват на благоприятния резултат след това извънтелесно разбиване. Това е най-щадящият метод. Средното времетраене на сесия литотрипсия е около 30-40 минути, като се изисква

изключително кратък болничен престой. Обикновено пациентите престояват под наблюдение няколко часа след процедурата и могат спокойно да се приберат вкъщи, а степента на усложнения след такава процедура е изключително ниска. Методът е приложим при всички болни, при които е диагностициран рентгенопозитивен конкремент. Конкрементите са винаги два вида – рентгенопозитивни и рентгенонегативни (едните се виждат, другите не). А екстракорпоралната литотрипсия използва именно рентгеновите лъчи за визуализацията на камъка. Затова всички болни, които имат такъв позитивен конкремент, са подходящи. Разбира се, много важно за успеваемостта на такъв тип процедура е не само химичният вид на конкремента, а и неговите размери, неговата локализация и доста други фактори, които ние оценяваме при диагностиката на конкретния пациент.

Мога да кажа, че голяма част от болните са с рентгенопозитивни конкременти и са подходящи за този тип миниинвазивна урология.

Разбира се, за останалата част от пациентите ние разполагаме отново с високотехнологични методи за разбиване на конкрементите. В момента клиниката ни благодарение на Медицинския университет в Пловдив разполага с едни от най-модерните лазерни апарати за разбиване на рентгенонегативни конкременти. Успеваемостта при този вид манипулации е над 99 на сто – факт, който може да успокои, да вдъхне увереност у нашите пациенти и да им предостави една невероятна терапевтична възможност. Манипулацията е от типа на ендоскопските. Използва се камера за визуализация, непосредствено през пикочния канал се достига до пикочния мехур и се влиза в уретера – до всички части, където може да е разположен камък. Когато вече е намерен съответният конкремент, той се подлага на разрушаване чрез лазерния апарат.

Извънредно важен е въпросът за препоръките, които пациентите трябва да спазват след литотрипсията. Защото хранителният режим при бъбречнокаменната болест не бива да се подценява, ролята му е основна. На първо място, той винаги е в съответствие с химичния състав на конкремента. Тоест болните трябва да знаят химичния съ-

став на своите конкременти, за да може в съответствие с него урологът да предложи подходящата диета. Това изследване на химичния състав на конкремента правим задължително, защото, както сочат всички последни научни публикации, само един от десет болни е застрахован, че веднъж преживял бъбречна криза, тя няма да се повтори. С други думи, превенцията на това заболяване е крайъгълен камък, особено за нашата страна, където за съжаление болните са доста неинформирани и също така доста незаинтересовани от това понятие – профилактика.

Много важно за нашите болни е да повишат приема на вода, и то отново съобразена с химичния състав на конкремента. Общата препоръка е, особено в топлото време, да се приемат до два литра течности на ден. Това също намалява риска от повторна поява на камъка.

За контакт с г-р Иванов:
Всеки ден от 7:30 до 14:00 ч. в
Клиниката по урология на УМБАЛ
„Св. Георги“, а във вторник
и четвъртък от 14:30 до 17:00 ч. -
в МЦ „Pogoni“.

Още статии и съвети от г-р Атанас Иванов четете в профила му в социалната платформа за здраве **CredoWeb**.



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 27.07.2016

Продукти на **ECOPHARM**

credoweb™
HEALTH EXPERTS

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

● По желание на читателите в новата
ни рубрика „Промоции в аптеки“ ще ви
информираме за отстъпки в цените на
лекарства без рецепта, хранителни до-
бавки, козметика и медицински изделия,
които компаниите предлагат.

● В този брой ви представяме промоцио-
нални продукти на Екофарм.

Изгодно можете да ги намерите в посо-
чените 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 аптеку „36.6“,
аптеку „Занаг“

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 аптеку „36.6“,
аптеку „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 аптеку „36.6“,
аптеку „Занаг“

-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 аптеку „36.6“,
аптеку „Занаг“

-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 аптеку „36.6“,
аптеку „Занаг“

-15%

~~5,03~~ лв.

Препоръчителна нова цена **4,28** 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 аптеку „36.6“,
аптеку „Занаг“

Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

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 аптеку „36.6“,
аптеку „Занаг“

-10%

~~23,45~~ лв.

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

УРОКОМФОРТ КАПС. X 60



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

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

-25%

~~32,72~~ лв.

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

КУПИ ИЗГОДНО В:



21 аптеки в Пловдив, Пазарджик, Раковски, Асеновград, с. Стряма, с. Куклен

АПТЕКИ ЗАПАД

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

Продукти на **ECOPHARM**

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

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 аптеку „36.6“,
аптеку „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 аптеку „36.6“,
аптеку „Занаг“

-20%

~~16,85~~ лв.

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



Бразилска телевизия засне и излъчи филм за града под тепетата

Втората по гледаемост телевизия в Бразилия с аудитория от над 70 милиона зрители – „Record Minas“, засне и излъчи филм за Пловдив. Това е част от мащабен съвместен проект между общината, Министерството на туризма и Министерството на външните работи на България, ориентиран към бразилския туристически пазар. Представители на пловдивското ОП „Туризм“ и ОИ

„Старинен Пловдив“ координираха логистично престоя на гостите и ги придружиха по време на заснемането на обектите, като експертите на двете институции предварително разработиха маршрута.

Репортажът за град Пловдив и археологическия туризъм са основен акцент в целия снимачен проект, състоящ се от общо 5 части. Представени са също розберът в Карлово и винопроизводството в

България.

Пловдив е описан като „невероятен град, който има прекрасно запазен римски амфитеатър, по-стар от Колизеума в Рим. Заснето и излъчено бе и подробно интервю с археолога Мая Мартинова. Освен Античния театър екипът засне пешеходната улица (която пловдивчани наричат „Главната“) с новата водна каскада на стълбите на „Каменица“.



Обучават младежи за парамедици в Спешна помощ

От Регионалната здравна инспекция - Пловдив обявиха началото на кампания по проекта „Нови възможности за младите хора“. Целта е да се намерят младежи до 29-годишна възраст от областта, които да бъдат подкрепени да се върнат на училище или да си намерят работа.

На 30 от младите хора, които отговарят на условията на програмата, ще бъде предложено безплатно обучение за професията парамедик (трета степен) и стипендия за времето на обучението. Тя ще е 10 лева за младежите от Пловдив и по 15 лв. за тези от областта.

Обучението на бъдещите парамедици ще започне през септември и ще продължи най-малко седем месеца. За всички, които завършат успешно, е осигурена работа за шест месеца в ЦСМП в Пловдив или филиалите му.

Кампанията ще продължи до 31 август, като е планирано провеждането на информационни дни на място в градовете, в които ЦСМП - Пловдив има филиали.

Таксата за „паяка“ скача на 40 лева

Община Пловдив обмисля вариант за вдигане на таксата на „паяка“ за неправилно паркираните леки автомобили от 30 на 40 лева, съобщи кметът Иван Тотев.

Причината за това по думите му е, че все повече пловдивчани паркират в централната градска част и по възлови улици и булеварди, без да се притесняват, че колата им може да бъде вдигната от „паяк“.

Вече отпадна „синя зона“ на ул. „Кап. Райчо“, но ще има

постоянно дежурен „паяк“, каза Тотев. Той уточни, че улицата трябва да остане свободна, тъй като през нея ще минават автомобилите на градския транспорт по линиите 9 и 93, след като се затвори изцяло за движение улицата, която свързва ул. „Княгиня Мария-Луиза“ и бул. „Цар Борис III Обединител“.

Тя ще бъде премахната изцяло, тъй като ще се разкриват намиращите се под нея останки на Голямата християнска базилика.

Млади македонски художници показват творбите си в Балабановата къща

Представените македонски автори, освен че са млади и талантили, в момента учат, работят и живеят у нас. Техните



студентски творби са изложени в Балабановата къща в Пловдив, където е открита изложба на 13 автори, участващи в проекта „Конекция 2“.

Експозицията за първи път е представена на Франкофонския фестивал „Солей“ в Созопол и включва произведения с френска

тематика. Чрез своите произведения, създадени с различни техники, младите творци изпращат своето послание, посветено на потребността от по-близко общуване, партньорство и комуникация с колегите си, представящи различните култури по света.



Обмисля се изграждането на първи многоетажен паркинг в центъра



Започва работата по промяна на подробния устройствен план на бившия ТЕЛК на улица „4-ти януари“ 36, съобщи кметът на Пловдив инж. Иван Тотев. В

Общия устройствен план този обект е с предназначение здравеопазване, тъй като е бивша детска ясла. Двуетажната сграда не се използва от години.

„На мястото предвиждаме да изградим многоетажен паркинг, като на първото ниво ще има помещения, предназначени за здравеопазване, като лекарски кабинети например. Планираме до края на годината, след като мине ПУП, да отделим средства за проектиране на многоетажен паркинг с височина, каквато позволява зоната там“, коментира кметът инж. Иван Тотев.

Съоръжението трябва да поеме обслужването на гражданите, които в бъдеще ще посещават обновеното корито на река Марица, гостите на Капана, централната градска част, както и всички обществени институции в района.



Пристанището може да се превърне в основен хъб по Пътя на коприната

• С Петър Сеферов, изпълнителен директор на „Пристанище Варна“ ЕАД разговаря Мирослава Кирилова

Г-н Сеферов, китайски компании проявиха инвестиционен интерес към „Пристанище Варна“. Какви са перспективите?

- Терминалите на „Пристанище Варна“ ЕАД са разположени на ключови транспортни коридори. Тук се обработват всички типове товари, в т.ч. контейнери, насипни, генерални и наливни. Това ни дава възможност да търсим партньори от много различни страни. В момента разговорите са в първичен етап, а освен интерес от базирани компании в Китай, сме в контакт с бизнеса от Азербайджан, Грузия, Украйна и др. Пристанищата и терминалите въобще на полуострова могат да се превърнат в основен хъб по т.нар. Път на коприната. Интересът към региона несъмнено е свързан с разположението му между Черно, Мраморно и Средиземно море.

- Има ли засилен интерес на международни круизни компании към пристанището заради проблемите със

сигурността в Турция?

- Геополитическите събития от последните години със сигурност оказаха негативен ефект върху круизния туризъм в Черно море, но очакванията са през следващите 2 години ситуацията да се нормализира. Полагаме усилия да подобрим предлаганата услуга, като през 2015-а бе открит за обществен достъп районът около Първо и Второ кейово място на пристанищен терминал Варна-изток. За кратко време зоната се превърна в любимо място за жителите, гостите на града и круизните пътници. В момента се рехабилитира цялостно и ще придобие още по-атрактивен вид, осигуряващ връзката между града и морето. Цялостното обновяване на зоната значително увеличава потенциала ѝ. В района вече е изграден автомобилен паркинг, който не само ще разтовари намиращите се в близост жилищни райони, но ще осигури оптимизация при обслужването на автобуси за пътническите кораби. Изградена е и уникална за

страната инсталация от морски контейнери, в която наред със заведения ще бъдат разположени регатни офиси и информационни центрове за предстоящи събития. В реновираните пристанищни сгради, които не се използват за оперативната дейност на терминала, се изграждат заведения, а в непосредствена близост до тях и голяма детска площадка. Зоната ще приема граждани и чуждестранни круизни туристи с богато озеленяване, превръщайки се в градски крайморски оазис. Концепцията ни за района бе представена и пред 48-ата Генерална асамблея на Асоциацията на средиземноморските круизни пристанища. Вече сме пълноправен член на организацията. Богатата история и големият брой културно-исторически обекти в града, както и уникалната зона, която изградихме около Морска гара – Варна, са гарант за бъдещото развитие на круизния туризъм у нас и за възможностите ни за привличане на събития от международен мащаб. Само преди няколко



ко дни в зоната се проведе събитие от формата „Ден на летенето“, на което присъстваха над 10 000 души, а в края на лятото ще бъдем домакин на регата от сериите „Тол шипс“.

- Какви инвестиции планирате до края на годината?

- Продължаваме обновяването на машинния парк, с което целим повишаване на производителността и подобряване условията на труд за колектива. Заложени са общо над 10 млн. лева за инвестиции. Средствата ще бъдат вложени в инфраструктурни проекти и закупуване на нова техника. Предстои да реализираме редица проекти за рехабилитация на подкранови пътища, подстанции, възли, жп инфраструктура, ще бъдат ремонтирани сгради и

складови помещения. Тече вторият етап от рехабилитацията на зоната в района на Морска гара - Варна. В началото на април започна доставката на нови товарни платформи, които ще се обслужват от нови терминални влекачи, а на 18 май, когато бе отбелязана 110-ата годишнина от създаването на пристанището, бе доставен нов 144-тонен мобилен пристанищен кран. Само тази инвестиция надхвърли 3,1 млн. евро. Разработват се инвестиционни проекти за транспониране на нови методи и технически съоръжения за обработка на зърнени товари, за да отговаряме на очакванията на нашите клиенти при осигуряване на бързина и качество на обработката на товарите.

ТЪРСЕТЕ НА СТР. 17 ФАРМАЦЕВТИЧНИ ПРОДУКТИ НА ПРОМОЦИОНАЛНИ ЦЕНИ В АПТЕКИ ОТ РЕГИОНА

Д-р Ивелин АБУШЕВ,
уролог, МБАЛ „Св. Анна“,
„Сити Клиник“, Варна

Д-р Абушев е завършил Висшия медицински институт - Варна през 1988 г. и придобива специалност по урология през 1993 г.

Има сертификати по ехографска диагностика на пикочноотделителната система и ендоскопска урология. Той е с дългогодишен опит в лечението на бъбречнокаменната болест с екстракорпорална литотрипсия и ендоскопски операции главно при доброкачествена простатна хипертрофия.



Проблемите с простатната жлеза са най-честата причина пациентите да посещават уролог. Става дума за две от най-разпространените състояния при мъжете – доброкачествената простатна хиперплазия (ДПХ) и карцином на простатата. На второ място са болните с бъбречно-каменна болест, като тези оплаквания зачестяват през летния сезон.

Когато поставим диагноза ДПХ, първата стъпка е да предпишем медикаментозно лечение. Препаратите вече са съвсем достъпни, защото НЗОК ги реимбурсира в значителен процент. Безкрайно скъпите лекарства отпреди 15 години сега са на съвсем нормална цена. Това е много важно условие, като имаме предвид, че пациентите обикновено са в пенсионна възраст.

Ако медикаментозната терапия не

даде нужния резултат, тогава се пристъпва към операция. Най-модерният метод, който вече масово се прилага в практиката, са т. нар. ендоскопски методи – трансуретралната резекция. Все по-редки стават случаите, в които се налага да извършваме т. нар. отворени операции за отстраняване на увеличена жлеза.

При ендоскопските интервенции въвеждаме цистоскоп през пикочния канал в пикочния мехур и редуцираме простатата. След това предварително изрязаните частици от жлезата се аспирират и се прави кръвоспиране. Накрая се поставя катетър, който се маха само след няколко дни, а мъжът възстановява нормалния си начин на уриниране.

В сравнение с отворените операции

Ендоскопските методи имат много предимства

предимствата на ендоскопските методи са значителни. При конвенционалната хирургия на простатната жлеза пациентът престоява в болницата 8-9 дни, а и рисковете са много повече. При безкръвните операции болният се изписва на втория или най-късно на третия ден, ако няма усложнения, които са изключително редки.

В лечението на бъбречнокаменната болест един от разпространените и съвременни методи е екстракорпоралната литотрипсия – извънтелесно разбиване на камъни в отделителната система. Интервенцията се извършва с т. нар. литотриптери, камъкът се разбива на по-малки частици и се елиминира по естествен път. При литотрипсията пациентът си тръгва само няколко часа след процедурата, като се предписва съответната терапия. Макар и рядко, усложнения са възможни, но се преодоляват с помощта на ендоскопските методи.

Важно е да се отбележи, че в пъти намаляха отворените операции при бъбречнокаменна болест. Единственото противопоказание за извършване на литотрипсия е големината на

камъка. Ако той е над 2 см, тогава се прилагат други ендоскопски методи за неговото премахване. Тези случаи обаче са редки.

Трябва да отбележа, че нашата специалност непрекъснато се развива и ние следим най-новите световни постижения. Уролозите в страната не сме много, повечето се познаваме и отношенията са колегиални. Много научни форуми, които се организират в България, са идеална възможност да споделяме опит. Повечето от нас участват и в международни събития, което ни позволява да си сверим часовниците. Мога да уверя, че родната урология се движи в крак със съвременните европейски и световни тенденции.

С д-р Ивелин Абушев можете да се свържете на тел. +359892202080.

Още статии и съвети от д-р Ивелин Абушев четете в профила му в социалната платформа за здраве **CredoWeb**.

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 27.07.2016

Продукти на **ECOPHARM**

credoweb™
HEALTH EXPERTS

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

- 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 „К-Крес“, аптеки „Манолова“

~~1,84 лв.~~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%~~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 „К-Крес“, аптеки „Манолова“

-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 „К-Крес“, аптеки „Манолова“

-15%~~5,03 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,28** лв.

ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



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

-20%

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

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

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 „К-Крес“, аптеки „Манолова“

-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

-25%

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

~~32,72 лв.~~Препоръчителна нова цена **24,54** лв.

КУПИ ИЗГОДНО В:

**АПТЕКИ
К-КРЕС**

7 аптеки
в гр. Варна,
гр. Добрич

**АПТЕКИ
МАНОЛОВА**

4 аптеки
в гр. Варна

Продукти на **ECOPHARM**

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

РОЛЕТРА ТАБЛ. 10 mg X 10



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

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

-18%~~5,43 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,45** 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 „К-Крес“, аптеки „Манолова“

-20%~~16,85 лв.~~Препоръчителна нова цена **13,48** лв.

Восъчни фигури и ретро автомобили привличат гостите на морската столица



Амбициите на създателите му са колекцията да се разраства и обогатява. Освен старите коли много интригуващи за гостите на музея са и восъчните фигури на социални дери и любими актьори, певци и музиканти. Тук са Ленин и Тодор Живков, Фидел Кастро заедно с

Маркс и Енгелс, но гостите могат да се снимат с предпочитани от тях личности като Висоцки, Георги Парцалев, Емил Димитров, а най-новите обитатели на музея са холивудските звезди Робърт де Ниро и Ал Пачино.

Идеята за създаването на „Ретро музей“ се заражда преди 10 години. Всичко

Варненският „Ретро музей“, който няма аналог в световен мащаб, е разположен на площ от четири декара и се превръща в една от главните атракции на морската столица.

започва със закупуването на един руски автомобил от легендарната за времето си марка „Жигули“.

Тя е вдъхновението на съзателя и собственик на музея Цветан Атанасов. След нейното закупуване следва

период на събиране на огромна част от експозицията, която към днешна дата е разположена в бляскавата зала на музея. Тук може да се видят редица предмети от бита, автомобили и мотоциклети изцяло социалистичес-



ко производство.

Новината е, че „Ретро музей“ получи заслужена номинация в конкурса за „Морските „Оскари“, които ще бъдат раздадени на 14 август в Созопол.

Инициативата ще отдаде заслужено внимание на успешния бизнес, който дори в период на криза демонстрира качества и просперитет. Целта му е да бъдат възнаградени иновациите, добрите резултати и творческото многообразие.

Световният опит показва, че подобни конкурси стимулират и популяризират успешните практики и дават тласък за развитие.

Тазгодишните призьори ще отпразнуват наградите с тържествен коктейл, придружен от класическа музика, и ще обменят професионален опит по време на тази неформална среща.

Преминалите пътници през летището са с 25% повече за полугодieto



Близко половин милион пътници са минали през летище Варна през първите шест месеца на годината. В сравнение със същия период на 2015 година броят им е с 25 на сто по-голям. Само от началото на юли са пристигнали над 33 хил. пътници, информира БНР. През настоящия летен сезон във Варна пристигат туристи от 34 държави - най-много от Русия, Германия и Великобритания.

Очаква се близо 20% годишен ръст на обслужените пътници.

На летище Варна вече се разпространяват брошури на български и английски език, в които данъчните дават практически съвети за туристите в България. Брошурите се раздават на туроператори и слизащи от самолетите туристи. От приходната агенция съветват

туристите, че обмяната на валута не се извършва на улицата, а в офисите на банките, обменните бюра, регистрирани в НАП, както и в пунктове за обмяна на валута на обозначени места в някои хотели. Според записаното в тях първото, което трябва да направи туристът, е, ако има проблем при обмяната, да се обади на телефона на НАП, изписан на таблото в обменното бюро.

Специално място е отделено и на касовите бележки и предупреждение, че такава трябва да се издава при всяка покупка. Подробно са описани и реквизитите, които трябва да има на касовия бон.

Що се отнася до търговията със златни и сребърни изделия, данъчните предупреждават, че те трябва да имат държавен знак. За златните бижута той е оформен като висок и тесен трапец, за сребърните – като окръжност. В брошурата е посочен и националният телефон на НАП за подаване на сигнали за нарушения.

Към момента има 25% ръст на заявените полети на летищата във Варна и Бургас в сравнение с миналата година, каза наскоро министърът на туризма Николина Ангелкова. По думите ѝ руският пазар генерира ръст около 20% при ранните записвания. Министърът на туризма очаква 15% повече туристи от Израел, 10% повече от Унгария, Холандия и Швейцария, 40% от Белгия и 20% от Словакия.

Чуждите туристи, които са посетили страната ни през април, когато все още активният сезон в морските ни курорти не е започнал, са с 25% повече в сравнение с миналата година. Общо 40 на сто от тях са дошли в България на почивка или екскурзия, което според министъра на туризма е доста обнадеждаващо за летния сезон.



От 2018 г. Всички квартали с парно и топла вода

От догодина жителите на всички квартали на Варна ще могат да ползват парно и топла вода, съобщи директорът на отдел „Клиенти и развитие“ Любомир Костов от местното топлофикационно дружество „Веолия“. В момента се разработва проект, чрез който ще се постигне децентрализация на топлофицирането в морския град, като се изграждат локални съоръжения, които да отопляват групи от блокове. Досега парно имаше само в кварталите „Младост“, „Възраждане“ и част от „Владиславово“.

Децентрализацията ще даде възможност и на хора от „Левски“, „Чайка“ и „Аспарухово“ да се възползват от парно и топла вода, обясни Костов.

Друг проект на „Веолия“, който вече се осъществява, дава възможност за изграждане на хоризонтални отоплителни инсталации, които са с отделни отклонения за всяко домакинство. Те са с индивидуално регулиране на потреблението за всеки апартамент, без той да зависи от останалите потребители. По този начин се намаляват разходите за сградната инсталация и удовлетвореността на потребителите е голяма, посочиха още от топлофикационното дружество. Около 6 хиляди са в момента абонатите му във Варна, които ползват топла вода, и малко над 8 хиляди, които се отопляват на парно. Броят на потребителите на топла вода се е повишил през последните няколко години с близо 2 хиляди, след като от дружеството осъществиха и проект за цялостна подмяна на водните инсталации. От 2013 година насам с такива нови инсталации са 110 сгради, като в това число влизат и тези, които досега никога не са ползвали услугите на местната топлофикация.

Наскоро Топлофикация – Варна, чийто приемник е дружеството „Веолия“, отпразнува 30 години от създаването си.



Бургазлии ще се сдобият съвсем скоро с втора морска гара. През август се очаква да бъде открита официално реконструираната сграда „Магазия 1“ на бившия терминал за насипни товари в града.

„Очакваме до края на юли, както е и по договор, да приключат всички строително-монтажни дейности. Надяваме се през август да направим официално откриване на сградата“, разказа за в. „Животът днес“ Ивайло Иванов, директор на клон териториално подделение „Пристанище Бургас“ към Държавно предприятие „Пристанищна инфраструктура“.

Реконструираната сграда ще бъде мултифункционален център, тъй като ще съчетава и изпълнява няколко различни функции. „На първо място тя ще изпълнява ролята на втора морска гара. През нея ще се осъществява

каботажното плаване, или т.нар. вътрешно плаване. Т.е. всички корабчета от и за остров Св. Анастасия, Созопол, Несебър и въобще всички тези корабчета, които извършват вътрешни плавания, ще тръгват от там“, разказва Ивайло Иванов.

„Магазия 1“ е една от първите сгради въобще в пристанище Бургас, построена в далечната 1903 г., като е и един от първите складове там. Уникалното в нея е металната ѝ конструкция. Навремето тя е изградена от френска фирма по същата технология с нитове, по която е вдигната и Айфеловата кула. „Ние се постаряхме и запазихме тази метална конструкция в нейния автентичен вид. Тя ще може да се види заедно с нитовите, когато бъде отворена за посещения“, обяснява Ивайло Иванов.

В реконструираната сграда ще има и търговски обекти – ресторант, кафене и други заведения. От северната ѝ страна ще има магазинчета за сувенири и аксесоари за морски спортове. Вероятно в бъдеще в комплекса ще има и офис помещения и детски център.

Основната цел при започването на

реконструкцията на „Магазия 1“ обаче е Бургас да се сдобие с втора морска гара. „Надяваме се да се засили и круизното плаване като цяло и да пристигат повече международни кораби. Круизните лайнери в момента спират на Морска гара Бургас, която се намира на първо корабно място. А „Магазия 1“ е разположена на трето корабно място“, обяснява Иванов. Според него може да се стигне до ситуация, в която в един ден да има два международни круизни кораба. Тези, които имат поплитко газене и по-малка дължина на кораба, ще могат да застават и на „Магазия 1“. Морска гара Бургас е за газене с дълбочина 10 м, докато пред „Магазия 1“ ограничението е до 7,5 м дълбочина.

„Районът на „Магазия 1“ допреди известно време е бил изцяло затворен, предназначен за товаро-разтоварна дейност на пристанищния оператор. Това е било и гранична зона, тъй като там са акостирали международни кораби, така че става въпрос за бивша изцяло затворена територия. Вървим в посока това да стане зона изцяло със свободен достъп, като се построят съответните сгради“, обясни Ивайло

Иванов. В момента върви и благоустрояването в района около Морска гара – т.нар. вертикална планировка. Целта е изцяло да се обнови обликът на тази част от пристанището и той да се обособи като пасажерски терминал с пешеходен достъп.

Сега се осъществява първи етап – облагородяване със строеж на инфраструктура около първо и второ корабно място. Там върви друг обект, в който се изграждат подход, пътища, локално платно, кръгово движение, ще има дори велоалея. Предвидени са зелени площи, тротоари и осветление. „Надяваме се до края на август да приключим и с обекта за вертикална планировка около първо и второ корабно място. Вторият етап ще бъде вертикалната планировка около „Магазия 1“ и пространството около трето и четвърто корабно място.

Тъй като това изисква доста голям финансов ресурс, предполагам, че вторият етап ще бъде довършен до една година. Идеята е от първо до четвърто корабно място цялата зона да се превърне в място за обществен достъп“, обяснява Ивайло Иванов.

ТЪРСЕТЕ НА СТР. 17 ФАРМАЦЕВТИЧНИ ПРОДУКТИ НА ПРОМОЦИОНАЛНИ ЦЕНИ В АПТЕКИ ОТ РЕГИОНА

Заседяването пред компютъра е рисков фактор за мъжете

Д-р Георги ГЕОРГИЕВ, уролог, МБАЛ „Бургас“

Простатитът е най-честото възпалително заболяване при младите мъже. Диагнозата е събирателно понятие за различни патогенетични и патоморфологични прояви, като отличаваме остра и хронична форма.

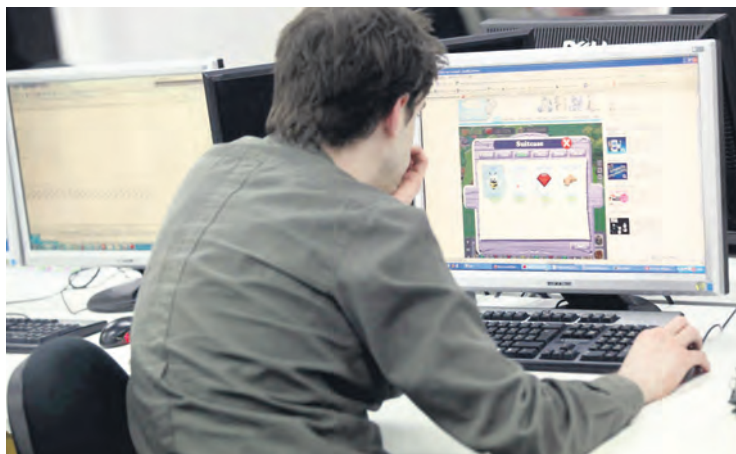
Основният рисков фактор са полово предаваните инфекции, като гонорея, сифилис или уретрити. Обикновено те са резултат от честа смяна на сексуалните партньори без използване на презерватив. Други причини са късното посещение при специалист, неправилното лечение и самолечението, което е масово явление. Влияние оказват и някои фактори на околната среда.

Обикновено честите рецидиви на възпалителния процес, които са съпроводени с перинеален дискомфорт и дизурия (болка и парене по време на уриниране), водят до промени в качеството на живот на мъжа. Нерядко те са свързани и с фертилни (оплодителни) и сексуални смущения. Простатитът не е само медицински, но и

социален проблем.

Острият простатит е порядко срещаната форма на заболяването. При него се наблюдава повишаване на температурата до 39 градуса, силно изразен болков синдром в самата простата, болка в кръста, която може да се засилва при дефекация и да се разпространява към върха на пениса. Симптомите могат да се изразяват и с болезнени позиви за уриниране, често ставане нощно време.

При хроничния простатит клиничната картина е доста разнообразна и не е толкова изразена. Затова е много важно урологът да проведе целенасочен разговор с пациента. При тази форма също се наблюдават проблеми с уринирането: често на малки количества (полакиурия); дизурия; възможно е да



има неудържими позиви за уриниране. При около 50% от пациентите с хроничен простатит се установяват и сексуални смущения – преждевременна еякулация и намалено либидо. Налице са още болка в пикочния канал, в перинеума, в тестисите. Към симптомите влизат още обща отпадналост, лесна уморемост, раздразнителност, нарушения в съня.

Хроничният простатит може да продължи от 2 до 8 години, като вече имаме предвид различни предразполагащи фактори – чести възпаления на пикочния канал (уретрити), епидидими-

ти, дори прекъснатият полов акт. Продължителното заседяване също може да бъде причина за развитие на заболяването. Застрашени са мъже, които работят пред компютър или шофират много. Затова още при първи оплаквания е добре да се потърси уролог. Ректалното туширане е най-точното и информативно изследване, въпреки че много мъже се притесняват от него. Изследва се също и простатен секрет.

Първата стъпка в терапията е премахването на причината за заболяването. Прилага се антибиотик, съоб-

разен с микробиологичната находка. Трябва да се приема толкова дълго, колкото е назначен. Следващата задача е да се елиминират симптомите, които притесняват пациента. За лечение на болката се изписват аналгетици или нестероидни противовъзпалителни средства. Към терапията се включват и медикаменти, с които да се повиши имунната устойчивост на организма към различни инфекциозни агенти. След като основните състояния бъдат овладени, може да се направи физиотерапия.

Съветът ми към мъжете е да избягват безразборните сексуални контакти и винаги да използват презерватив. Важно е също така, когато възникне някакво притеснение в областта на отделителната система, своевременно да се потърси уролог. Не бива да се пристъпва към самолечение, защото това може да доведе до хронифициране и съответно до много по-трудно повлияване на простатита.

С д-р Георги Георгиев можете да се свържете на тел. 056/894-783.

Още статии и съвети от д-р Георги Георгиев четете в профила му в социалната платформа за здраве CredoWeb.



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 27.07.2016

Продукти на **ECOPHARM**

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

- 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.

КУПИ ИЗГОДНО В:



7 аптеки
в гр. Бургас,
гр. Ямбол



6 аптеки
в гр. Бургас

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 аптеку „Афиа“
и аптеку „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 аптеку „Фаркол“

-20%~~23,83 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 аптеку „Афиа“
и аптеку „Фаркол“

-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 аптеку „Афиа“
и аптеку „Фаркол“

~~1,84 лв.~~Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



- Главоболие
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

-18%~~4,27 лв.~~Препоръчителна нова цена **3,50** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



- Главоболие
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

-15%~~5,03 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,28** лв.

ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



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

-20%

Промоцията е валидна
в аптеку „Афиа“

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

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 аптеку „Афиа“
и аптеку „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 аптеку „Афиа“
и аптеку „Фаркол“

-25%~~32,72 лв.~~Препоръчителна нова цена **24,54** лв.

РОЛЕТРА ТАБЛ. 10 mg X 10



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

Промоцията е валидна
в аптеку „Афиа“

~~5,43 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,45** 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 аптеку „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 – пог 1 ppm

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

-20%~~16,85 лв.~~Препоръчителна нова цена **13,48** лв.



Кметът Димитър Николов предложи спортните клубове, които ползват общинска база, да въведат безплатни начални обучения за деца. Програмата стартира на 25 юли с уроци по актуалните за летния сезон плуване и тенис. Наесен поетапно ще се включват клубовете в други спортове, които се практикуват на открито или в зала,

съобщиха от Община Бургас.

Целта е подрастващите да имат още повече възможности за участие в занимания с физически упражнения и спорт, да се подобри здравият им статус, физическата и психическата дееспособност, свободното им време да се уплътни по смислен начин. Друг от търсените ефекти е откриването на млади и

Спортните клубове ще провеждат безплатни обучения за деца

перспективни състезатели, които впоследствие да бъдат поощрени в развитие то си.

Продължителността на безплатното обучение ще е един месец. Възползвайки се от тази програма, децата ще могат да се запознаят с различните спортове, с условията, предлагани от отделните клубове, и с перспективата да се запишат за постоянно, ако им хареса.

Община Бургас е на мнение, че социален акцент трябва да има във всички направления на нейната дейност. Затова тя постави участието в програмата като условие към клубовете, които ползват с отстъпка нейните бази.

Спортната инфраструкту-

ра в Бургас се подобрява и увеличава постоянно. През последните 8 години в града и съставните селища са изградени над 40 нови игрища с изкуствено покритие, зала „Никола Станчев“ и покрит плувен комплекс в „Меден рудник“, откриха се спортни комплекси „Изгрев“ и „Славейков“, плувен комплекс „Флора“ и др. Напредва програмата за ремонт на спортните игрища в училищните дворове. С помощта на правителството се изпълнява строителството на зала „Арена Бургас“, предстои изграждане на големи спортни комплекси в „Славейков“ и „Меден рудник“. Всичко това доведе до рязко увеличение в броя на спортните клубове. Ако през 2007 г. местната власт е под-

помагала 30 клуба, сега те са над 100. Всеки от тях си има своята политика, но за Община Бургас най-важен приоритет остава съвместната работа с децата.

Началното безплатно обучение по плуване е за деца на възраст от 6 до 12 години, като групата се състои от 5 до 12 деца. Обучението ще се провежда на плувен басейн „Флора“ във вторник и четвъртък от 09:00 до 10:00 часа и от 16:00 до 17:00 часа. Началното обучение по тенис на корт е за деца на възраст от 6 до 12 години, групата се състои от 5 до 12 деца. Обучението ще се провежда на тенис кортовете в парк „Езеро“ в дните вторник и четвъртък от 09:00 до 10:00 часа и от 18:00 до 19:00 часа.

Габровски хумор ще весели посетителите на Казиното

Изложбата „Габровска сметка“ ще осигури лятно, а това означава и добро настроение на бургазлии и гости на града. Експозицията се е настанала в зала „Георги Баев“ на Културен център „Морско казино“. 12 илюстрационни табла на големия български карикатурист Борис Димовски са част от изложбата. Борис Димовски (1925-2007) е един от духовните бащи на габровския музей. Той прави илюстрациите на сборника „Габровски шеги“ (1966).

Илюстрациите в изложбата са от художествения музееен фонд „Хумор на народите“, в който се съхраняват над 500 произведения на Димовски, постъпили като дарения от самостоятелни изложби и от роднините на художника. Изложбата „Габровска сметка“ се реализира със съдействието на Община Бургас, входът е свободен.

Експозицията ще остане в Казиното до 14 август.



Общината организира Лятна IT академия

Стартира Лятна IT академия, организирана от Община Бургас. В продължение на месец на ученици и студенти ще се предоставя възможност за развитие в областта на информационните и комуникационните технологии. Идеята е на кмета Димитър Николов. Тя кореспондира с другата негова инициатива - за разкриване

от тази есен на стипендии за 60 студенти от двата бургаски университета, които се обучават в същото направление. Интересът към програмата е голям.

Курсовете се провеждат в Природоматематическата гимназия, Университет "Проф. д-р Асен Златаров" и Бургаски свободен университет.



Нешка Робева игра с новия си спектакъл „Мистерията Еньовден“

Новият спектакъл на Нешка Робева – „Мистерията Еньовден“, ще гостува в Бургас на 20 август, съобщават от общината.

Талантливите танцьори от трупата разказват легендата за един от най-мистичните и обичани български празници.

Шоуто е истинска революция за нашата арт среда. Сцена, звук, осветление, визуални ефекти и 3D проекцията правят спектакъла сравним с едни от най-големите шоуа, създавани някога.

В авторството на „Мистерията Еньовден“ са привлечени четирима композитори, двадесет и един музиканти, шестима хореографи

от всички балкански държави, ръководени от Нешка Робева.

„Мистерията Еньовден“ разкрива красивата история за любовта, сблъсъка между доброто и злото, старото и новото. Образите на самодивите и змейовете са потопени в тайнството на огромната сияйна луна. Спектакълът е приказка за красотата на народните традиции и вярвания, каквито са били в древното минало, каквито са съхранени до днес и каквито ще бъдат утре.

Представлението е на 20 август от 21:00 часа в Летния театър.



Петя ДИКОВА

Жителите на община Стара Загора и региона ще започнат да събират по нова система боклука си, след като преди дни в землището на село Ракитница официално бе открит Регионалният център за управление на отпадъците.

Лентата прерязаха премиерът Бойко Борисов, министърът на околната среда и водите Ивелина Василева, областният управител на Стара Загора Георги Ранов, кметът на Стара Загора Живко Тодоров и кметове на общини от региона.

Регионалното депо е разположено на площ от 325 декара и ще обслужва 368 344 жители от 12-те общини от региона. В обекта ще се приемат за третиране неопасни твърди битови отпадъци. От 5-те общини - Стара Загора, Опан, Бр. Даскалови, Чирпан и Раднево, те ще бъдат транспортирани директно, а от останалите ще идват компактирани от три претоварни станции.

Основната новост за гражданите на региона ще бъде разделното събиране и подготов-

Новото депо за отпадъци налага система за разделно събиране



ка на всички отпадъци, които могат да бъдат рециклирани и оползотворени, разказаха за в. „Животът днес“ от дирекцията „Транспорт, чистота и екология“ към Община Стара Загора.

Разделно ще се събират и предават от гражданите:

- **Едрогабаритни отпадъци** - шкафове, дивани и други подобни; излязло от употреба електрическо и електронно оборудване - телевизори, хладилници, печки и др.; рециклируеми материали - пластмаса, стъкло, хартия. На новото депо има изградени център за рециклиране и площадка за едрогабаритни отпадъци, където разделно събраните и предадени от

граждани отпадъци ще се обработват и предават за рециклиране. Едрогабаритните отпадъци ще бъдат разкомплектовани на рециклируеми части и такива, които не могат да бъдат оползотворени. Рециклируемите части - дърво, пластмаса, метали, ще се предават за рециклиране, а останалите ще се депонират.

- **Зелени и други биоразградими отпадъци** от домакинствата и други източници - вериги магазини, ресторанти, предприятия на хранително-вкусовата промишленост. Биоразградимите отпадъци ще се преработват в сепарираща и компостираща инсталация до краен продукт компост, който след неговото окачествяване ще се използ-

ва в земеделието.

- **Зелени отпадъци** от обществени и частни паркове и градини - ще се компостират до продукт компост.
- **Опасни отпадъци** от домакинствата - ще се събират и предават за обезвреждане на специализирани фирми.
- **Неопасните твърди битови отпадъци**, от които са извлечени рециклируемите отпадъци, ще се депонират.

Компостиращата инсталация е снабдена с пречистваща система за отделените при процеса газове. Те ще преминават през четири биофилтъра със стърготини от борови кори, като по този начин ще се пречиства въздухът и ще се премахват неприятните миризми, съобщи от Министерството на околната среда и водите.

За реализиране на тези мерки се изисква активното участие на гражданите, за които ще бъдат организирани информационни кампании. Тези задължения по разделно събиране на различните видове отпадъци са заложили в общинската програма за управление на отпадъците и за нарушителите са предвидени санкции, предупреждават от Община Стара Загора. Контролът ще се осъществява от специализирани звена на

общинската администрация.

Въвеждането в експлоатация на новата регионална система не се очаква да се отрази съществено върху бюджета на Община Стара Загора, прогнозира експертите. Новото регионално съоръжение, изградено на територията на община Стара Загора, е публична общинска собственост, но разходите по неговата експлоатация и стопанисване са споделени с всички общини в региона пропорционално на количествата на отпадъците от всяка община.

Закриват се общо 9 сметища в региона - сегашното градско сметище на Стара Загора - „Мандра баир“, както и тези в Раднево, Чирпан, Гурково, Гълъбово, Опан, Павел баня и две в Казанлък.

Инвестиционният проект за новото депо е на обща стойност 51 667 558,06 лв., от които 41 721 553,14 лв. европейско съфинансиране; 7 362 627,02 лв. национално съфинансиране и 2 583 377,90 лв. собствен принос на общините от региона. В експлоатацията на обектите от центъра ще бъдат заети 64 лица. По проекта са изградени и претоварни станции за общински отпадъци в общините Казанлък, Гурково и Гълъбово.

ТЪРСЕТЕ НА СТР. 17 ФАРМАЦЕВТИЧНИ ПРОДУКТИ НА ПРОМОЦИОНАЛНИ ЦЕНИ В АПТЕКИ ОТ РЕГИОНА

Не отлагайте посещението при уролога

Д-р Стефан Тенев е уролог с близо 30 г. опит. Прилага целия спектър диагностика и лечение в сферата на урологията - при мъжете, жените и децата. Завежда урологичния сектор в УМБАЛ „Св. Иван Рилски“, Стара Загора.

- Д-р Тенев, в разгара на лятото с какви оплаквания идват основно пациентите при Вас?

- Потокът от пациенти видимо се обърна с повишението на температурите. Преди това основно идваха хора с проблеми в долните пикочни пътища - затруднено уриниране, парене и болка, задръжка на урина. А сега най-много са бъбречните колики и анурия - състояние на невъзможност да се уринира след бъбречна криза. Най-честата причина за такава криза е бъбречнокаменната болест. В горещите дни хората не приемат достатъчно течности, урината се концентрира и състоянието им се обостря. Затова през юли и август основно лекуваме болни с бъбречни кризи и техните усложнения. Разбира се, не спира и потокът от пациенти с уроинфекции, аденоми и карциноми на простатата, инконтиненция на урината и други заболявания.

- Какво Ви прави впечатление в пациентите по отношение на грижата за здравето?

- Не искам да поставям всички под общ знаменател, но масово хората отлагат до крайност посещението при лекаря! За профилактични прегледи при мнозинството изобщо и не става дума! Често се срещам с пациенти, които със седмични и месечни са търпели болки, трудности в уринирането, ставане по 5-6 пъти на нощ до тоалетната, кръвене, температура и

всякакви други симптоми. Идват при нас, когато положението им стане наистина драматично. Явно такава ни е психологията - на лекар да се отиде едва ли не ако тръгнеш вече да умираш. Не го разбирам това!

- Личните лекари могат ли да се справят със заболяванията във вашата област?

- Тяхната роля е най-голяма в профилактиката, друг е въпросът дали се провежда. Създадени са лесни въпросници за пациентите, по които може да се оцени дали един мъж има проблеми с простатата, а важното лабораторно изследване е простатно специфичният антиген (PSA). Той се оказва един от много точните туморни маркери.

- Но нали има и рак на простатата при нормален маркер?

- Това е вярно, но по-скоро е изключение. В 99 на сто от случаите динамиката на този показател ни ориентира има ли злокачествено заболяване. А когато открием този рак в най-ранния стадий, шансовете за пациента са много големи. Знаете, че ракът на простатата е социалнозначим проблем, много мъже са засегнати. Рано трябва да се откриват и заболяванията на пикочния мехур, уретерите и бъбреците. Затова предписването на симптоматично лечение, без да сме сигурни в причината, е рисково. След поставянето на диагнозата от уролог и назначаването на лечение личният лекар може да проследява състоянието, да прави периодични изследвания.

- Ехографски преглед при опитен уролог и с добър апарат може ли да установи проблемите в горния и в долния урологичен тракт?

- Разбира се, ехографският преглед е задължителен в нашата практика. Той ни ориентира за огромната част от заболяванията, включително дали има



съмнение за злокачествен процес.

- Разполагате ли в Стара Загора с всички възможности за диагностика и лечение в урологията?

- Категорично! Отдавна в нашата медицина е преодоляно схващането, че всичко трябва да е концентрирано единствено в София. Ние имаме контактни и екстракорпорални литотриптори за отстраняване на камъни в урологичния тракт. За простатата имаме зелен лазер и трансуретрален резектор с различни възможности. Разполагаме с пълен лапароскопски комплект за минимално инвазивни операции на простата, пикочен мехур и бъбреци. Разбира се, когато се налага, работим и отворена оперативна урология. При нас пациентите могат да получат качествена диагностика и лечение не само за възпалителни, дегенеративни и злокачествени заболявания, различни проблеми с уринирането, но и при трудности в зачеването и еректилни дисфункции.

Телефон за консултации: 0888/634283.

Още статии и съвети от г-р Стефан Тенев четете в профила му в социалната платформа за здраве **CredoWeb**.



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 27.07.2016

Продукти на **ECOPHARM**

credoweb™
HEALTH EXPERTS

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

- 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 „Марви“ и
аптеки „Фрамар“

-20%

Препоръчителна нова цена ~~23,81 лв.~~ **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%

Препоръчителна нова цена ~~9,98 лв.~~ **8,28 лв.**

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



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

За възрастни и деца над 12 години. А123/07.07.2015

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

-18%

Препоръчителна нова цена ~~4,27 лв.~~ **3,50 лв.**

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



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

За възрастни и деца над 12 години. А123/07.07.2015

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

-15%

Препоръчителна нова цена ~~5,03 лв.~~ **4,28 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. А50/07.03.2013

-25%

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

Препоръчителна нова цена ~~1,84 лв.~~ **1,38 лв.**

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 „Марви“ и
аптеки „Фрамар“

-10%

Препоръчителна нова цена ~~23,65 лв.~~ **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%

Препоръчителна нова цена ~~32,72 лв.~~ **24,54 лв.**

КУПИ ИЗГОДНО В:

ФРАМАР

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



АПТЕКИ МАРВИ

4 аптеки
в гр. Стара Загора

Продукти на **ECOPHARM**

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

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%

Препоръчителна нова цена ~~23,96 лв.~~ **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 „Марви“ и
аптеки „Фрамар“

-20%

Препоръчителна нова цена ~~16,85 лв.~~ **13,48 лв.**



Започват ремонтите на пътна и образователната инфраструктура

Този година ще стартират ремонтните работи на два важни пътя. Първият е този от Стара Загора до Раднево. Той е на етап отваряне на офертите на кандидатите за изпълнители. „Ако няма обжалване от страна на някой от участниците, до края на лятото ремонтът трябва да започне“, информира директорът на Областно пътно управление Илия Златев. Стойността на проекта е над 30 млн. лв. Той се реализира по ОП „Региони в растеж“. Ремонтът и рехабилитацията ще продължат две години.

Другият път, на който предстои основен ремонт, е Чирпан - Зетово и по-нататък в посока Димитровград до края на отсечката в Старозагорска област. Този проект в

момента е във фаза утвърждаване на проекти.

Местният парламент даде съгласие за собствено финансиране към проект „Обновяване на образователната инфраструктура в община Стара Загора“. Общата стойност на проектното предложение е над 15 млн. лева, като от тях безвъзмездната финансова помощ е 14,9 млн. лева. „Обновяване ще има на СОУ „Железник“, ОДЗ 58 „Звездица“ в кв. „Железник“, ОДЗ „Звънче“ в кв. „Три чучура-север“, ГПЧЕ „Ромен Ролан“, IX ОУ „Веселин Ханчев“ и на СОУ „Иван Вазов“. Срокът за изпълнение на проекта е 30 месеца от датата на подписване на договора за безвъзмездна финансова помощ“, подчерта председателят на Общинския съвет



Емил Христов. Предвидени са дейности по подмяна на дограма и фасади, изграждане на асансьори и рампи за осигуряване на достъпна среда, ремонт и реконструкция на част от електрическите и ВиК инсталации.

Осигурено е и собствено финансово участие при изпълнение на проект „Зелена и достъпна градска среда за жителите на Стара Загора – фаза II“. Предвидените дейности включват реконструкция, благоустрояване и подобряване на физическата среда на площадното простран-

ство пред сградата на Общинска администрация, пешеходната зона по бул. „Цар Симеон Велики“ – от ул. „Хаджи Димитър Асенов“ до бул. „Патриарх Евтимий“, както и паркоустрояване на парк „Митрополит Методий Кусев“ (Аязмото). Общата стойност на проектното предложение е над 16 млн. лева, от които 15,7 млн. лева са безвъзмездна финансова помощ, а срокът за изпълнение на проекта е 30 месеца от датата на подписване на договора за безвъзмездна финансова помощ.

Очаква се първата в света околосветска обиколка с електрически мотоциклет

Първата в света околосветска обиколка с електрически мотоциклет, осъществявана от 25 холандски студенти от Eindhoven University of Technology (№ 1 технологичен университет в Холандия), ще премине през Стара Загора, съобщава Олег Стоилов, председател на Търговско-промишлена палата в града. Палатата и Регионален академичен център Стара Загора са национални партньори по проекта.

Стара Загора е един от двата български града, в които ще бъде представен проектът, заради приноса им за интелигентното използване на енергията, за прилагането на възобновяеми енергийни източници, за популяризиране на екологичния транспорт и поради градските и изключително позитивни политики на Общината, насочени към екологично и устойчиво развитие.

Церемонията по официалното посрещане на електрически мотоциклет и съпровождащите го 7 автомобила с холандските студенти ще се проведе пред сградата на общината, а старозагорският кмет Живко Тодоров е патрон на събитието.

Обиколката ще се осъществи в рамките на 80 дни и 40 000 км и ще мине през България. Мотоциклетите ще пристигнат на 18 август в Стара Загора.

След това студентите ще отпътуват за Турция.



Държавната опера спечели проект за Web платформа

Държавна опера – Стара Загора спечели финансиране от Национален фонд „Култура“, за реализацията на проекта WEB OPERA. Проектът ще се осъществи между 1 юли тази година и 31 май 2017, съобщава chambersz.com. Целта му е да създаде средства за достигане до нови аудитории чрез иновативни комуникационни технологии. Отпуснатите средства са целеви – за създаването от програмист на приложения на App store и Google play. Ще бъдат разработени две мобилни приложения към смартфони, айфони и таблети за софтуер на Apple и Android. „Все повече се очертава тенденцията да се

използват платформи за мобилни телефони като универсални канали за комуникация. Чрез тях аудиторията се превръща в активен потребител, а в определени случаи и в участник в разпространението на цялото видово и жанрово разнообразие от музикално-сценични изкуства“ – казва Георги Митев, специалист „Маркетинг и реклама“ в Държавна опера – Стара Загора и ръководител на проекта. Дейностите по реализирането му включват и разработване на web игра, в която се съчетава познавателният елемент със състезание, оценки и награди на най-добрите участници. Мобилното приложение ще съдържа и специална платформа за постоянно действаща система на профила, предпочитанията и вкуса на публиката. По този начин екипът на проекта ще изпълнява още по-пълноценно своята мисия за непрекъснат, богат и креативен диалог с публиката. В екипа са Георги Митев, Сийка Лапачка, ПР на Държавна опера – Стара Загора и програмистът Станислав Иванов. От 43 подадени проекта от цялата страна са одобрени едва 17. За първо участие с проект за нови публички Държавна опера – Стара Загора е класирана безусловно, което е успех.



Бензиностанциите трябва да се оборудват с нови системи

РиОСВ – Стара Загора съобщи, че до края на 2016 г. операторите на съществуващи бензиностанции трябва да ги преоборудват със система за ефективно улавяне на бензиновите пари при зареждане на автомобили.

Това е разписано в Наредба № 16 за ограничаване емисиите на летливи органични съединения при съхранение, товарене или разтоварване и превоз на бензини. Повишава се процентът на ефективност на задържане на бензиновите пари и той трябва да е най-малко 85%, за което операторите на същест-



вуващите обекти трябва да се сертифицират за съответствие с европейски или национални технически стандарти. Въведени са изисквания и за съотношението бензин - пари при прехвърлянето на горивата.

В териториалния обхват на регионалната инспекция в Стара Загора общият брой на бензиностанциите е почти 250. До 31 декември 2016 г. всички

обекти трябва да бъдат оборудвани със системи, отговарящи на втори етап на улавянето на бензиновите пари.

Лицата, които не са изпълнили новите изисквания на наредбата, ще се наказват с глоба от 2000 до 10 000 лв. за физически лица, или имуществена санкция от 5000 до 20 000 лв. за юридически лица, съобщават от пресцентъра на инспекцията.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

19 - 25 ЮЛИ 2016

Антиоксидантите гарантират здраве

От години се говори и пише за свободните радикали, знае се, че те имат основна роля за развитие на различни болестни процеси в организма. Техни непримирими „врагове“ са антиоксидантите. Каква е ролята им ще разберете

на стр. 24

В сезона на чревните инфекции

През лятото зачестяват оплакванията, свързани с храносмилателната система, затова лекарите препоръчват пробиотици. Те създават среда, в която болестотворните микроорганизми много трудно се развиват.

Повече информация на стр. 26

Октоподът – полезен и вкусен



Без съмнение октоподът е един от представителите на морската фауна, който е в състояние да украси и да внесе невероятен колорит на всяка трапеза. Според специалистите той е не само интелигентен, а и много полезен. Подробности

на стр. 27

Грижи за кожата през лятото



Слънцето ни дарява с витамини на радостта, но пък поставя кожата на изпитание. Силните лъчи, сухият въздух, летният бриз, солена вода, хлорът и климатичите я увреждат и дехидратират. Как да ѝ помогнем

на стр. 28



ПЛОДОВЕТЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИТЕ НИ ПРАВЯТ ПО-ЩАСТЛИВИ

Изследване на учени от Великобритания установило, че когато хората употребяват повече плодове и зеленчуци, се чувстват

по-щастливи. Ползата от растителните продукти отдавна е доказана, но за първи път се реализира мащабен научен проект, чиято цел е да се открият нетрадиционни

начини за коригиране на психичното и емоционалното състояние на човека. Според авторите на изследването плодове и зеленчуци трябва да се консумират до

осем пъти на ден. Това количество прясна растителна храна предизвиква у хората чувство на щастие, удовлетвореност от живота и повишава работоспособ-

ността. А след 24 месеца редовна употреба на плодове и зеленчуци се наблюдават трайни промени в обичайното поведение на хората в позитивна посока. (ЖД)

ВИРУСНИЯТ ХЕПАТИТ Е ОПАСЕН КОЛКОТО ТУБЕРКУЛОЗАТА И СПИН

Вирусният хепатит е подценяван, а той е изключително опасен за съвременното общество, предупреждава популярното издание Lancet. Броят на смъртните случаи, предизвикани от тази диагноза, е съизмерим с броя на починалите от туберкулоза и СПИН. По данни на Световната здравна организация (СЗО) през последните години вирусният хепатит е отнел живота на 1,45 млн. души, от СПИН са починали 1,2 млн. души, а от туберкулоза – 1,5 млн. Това е и една от причините СЗО да започне разработването на стратегия за борба с хепатита. Той обхваща пет различни форми на вируса - А, В, С, D и Е. Някои от тях се предават при контакт с болни или чрез заражена храна и вода. Повечето смъртни случаи обаче са предизвикани от хепатит В и С, защото заболяването сериозно уврежда черния дроб и води до цироза.

През последните десетилетия броят на починалите от вирусен хепатит се увеличава, като особено безпокойство у медиците предизвиква растящото му разпространение сред жителите на Източна Азия. (ЖД)

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

КАКВО СЕ СЛУЧВА, КОГАТО ЧЕРНИЯТ ДРОБ И ЖЛЪЧКАТА НЕ ФУНКЦИОНИРАТ ПРАВИЛНО?

Или кои са скритите убийци на най-важния орган за пречистване на тялото ни и можем ли да ги спрем

Черният дроб е орган, който играе важна роля в метаболизма и изпълнява редица възлови функции в тялото. Той де факто формира кръвта до 7-ия месец на бременността, участва в превръщането на храната в съставки, които организмът впоследствие асимилира за основните си нужди, произвежда и съхранява протеините, мазнините, резервните въглехидрати, желязото и витамини, има роля в процесите на съсирване на кръвта, възлова е ролята му в обезвреждането и изхвърлянето на отпадни продукти на обмяната на веществата, на токсини. Участва активно в борбата с инфекциите и в частност с тези от тях, чиято входна врата са червата, обръщат внимание специалистите.

Общопрактикуващият лекар д-р Мина Иванова казва още: системно разчитаме на черния дроб да ни пази от различни вредности, да компенсира и пораженията от преяждане, неразумно пиене и прием на лекарства, но сякаш не го дооценяваме и не се грижим за него. Може би защото черният дроб не боли и дава знак, че има проблем, само когато е много болен, съответно свърхуголемен. Черният дроб е пряко свързан с жлъчката - друг изключително важен орган. Заболяването на жлъчката е доста често, но и то обикновено остава дълго незабелязано. Докато не се случи криза - с много силна болка, продължаваща часове, налагаща лекарска намеса, казва още тя.

Според световната здравна статистика всеки втори човек в зряла възраст е застрашен от физиологични видоизменения на чернодробната тъкан и жлъчката като последица от

начина на живот, постоянен стрес, неправилното хранене, свръхупотребата на лекарства, както и на алкохол.

В отговор на тези масови проблеми специалистите препоръчват т.нар. хепатопротектори - медикаменти, разработени да подпомагат дейността на черния дроб и жлъчката. Едно отлично природно решение е билковият хепатопротектор „Хепариксин“ - напълно изчистена билкова формула, която пази черния дроб от атаките на вредни агенти. Негово специално предимство е, че е активен хепатопротектор, т.е. участва във възстановяването на мембраната на чернодробните клетки - изключително важен процес за възстановяване на здравето и функциите на органа.

„Хепариксин“ ефективно урегулира и подкрепя дейността и на жлъчката. Наблюдения на пациенти с проблеми отчитат оздравителни процеси при хора с установени камъни в жлъчката, със запушени жлъчни канали и разновидности на хепатит.

Приемът подпомага процесите на естествена детоксикация, възпрепятства увреждането на черния дроб вследствие на прекомерна употреба на алкохол или на вредни храни, най-вече богати на наситени мазнини, както и от системен прием на различни медикаменти. Плюс на билковия екстракт е и подобряването на липидната обмяна.



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

ВАГИНАЛНИТЕ ИНФЕКЦИИ ЧЕСТО ПРОТИЧАТ БЕЗ СИМПТОМИ

Д-р Арман ХРИСТАМЯН, началник на гинекологичното отделение на КОЦ - Пловдив

Вагиналните инфекции са много разпространени и изключително чести при жени от всички възрасти, техните прояви са много различни, предизвикват и много широка палитра от промени.

Добре е да се има предвид, че немалка част от вагиналните инфекции протичат безсимптомно. Например при 50% от случаите с колпит (възпаление на лигавицата на влагалището) жената дори не подозира, че е болна, но при преглед това възпаление, което може да има по-нататък и много тежки последици, се установява. Когато вагиналните инфекции са вече симптомни, има зачервяване, дразнене, парене, сърбеж във

входа, по-обилно течение, понякога с кръвни примеси, неприятна миризма, секрет. Т.е. никоя жена не бива да пренебрегва профилактичните АГ прегледи. Дори пациентката да няма оплаквания, при преглед специалистът може да открие много сериозни проблеми.

При нас в онкогинекологията има и по-специфични случаи и последици, свързани с инфектиране и поражение на лигавицата на влагалището (и не само) след интервенции за



премахване на патологична тъкан, деструкция, съответно след лъчетерапия в зоната. Могат да се получат сериозни атрофии и от наложил се ранна кастрация заради примерно карцином на гърдата. Тогава трябва да се махнат яйчниците, защото тяхната функция е вредна за рака на гърдата - този тумор е хормоночувствителен.

Свързано с конкретните случаи и терапия, обръщам специално внимание на един препарат, с който работим - „Вагилакт“, който съдържа и фитоестроген, но е безвреден дори при рак на гърдата. Той съдържа още лактобацили, както и млечна киселина - идеална комбинация за поддържане на нормалната флора във влагали-

щето. Значимо е предимството му в терапевтичните схеми за лечението на жени след онкологични операции (вкл. подложени на лъчетерапия) специално за възстановяването на нормалната флора във влагалището. При третирането на възпаления във влагалището, които нерядко се получават след различни интервенции, се има предвид, че повечето други препарати ликвидират паралелно с патологичната флора и нормалната. Когато възстановяването на средата е компрометирано, то трябва да бъде подпомогнато и „Вагилакт“ е надеждно решение.

Аз имам случаи на изключително тежки следоперативни лезии, които месеци наред не могат да зараснат, случаи на дори буквално „свличена“ лигавица, с тежко кървене от много

участъци. Включването при подобни казуси на „Вагилакт“, както и на един друг вагинален продукт, какъвто е например „Силвержин“ (със съдържание на сребро), дава наистина добри и бързи резултати. Използваме схемата неслучайно все по-широко в своята практика. Специално „Силвержин“ е резултат от серия нови изследвания, като разчита основно на силата на активното сребро (сребърният йон има силен афинитет към различни жизненоважни ензими на едноклетъчните микроорганизми), действа надеждно срещу бактерии, вкл. срещу придобили резистентност към широко използвани антибиотици. Като цяло препаратът е от помощ и за поддържането на естествените имунологични защити на организма.

VAGILACT NTC

10 ВАГИНАЛНИ ТАБЛЕТКИ

**Комфорт
във всяка възраст**

Всяка вагинална таблетка съдържа:

- Стандартизиран екстракт от соя /фитоестрогени/ 18 мг.
- Lactobacillus acidophilus* 500 милиона CFU
- Млечна киселина (60%) 15 мг.



ECOPHARM

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



ЗАТЪЛЪСТЯВАНЕТО ПРОДЪЛЖАВА ДА ПРЕДИЗВИКВА УЧЕНИТЕ

Специалисти от САЩ установиха още една причина за епидемията на XXI век - затлъстяването. Според резултатите от проведеното от тях изследване с участието на повече от 10 хиляди души вината за наднорменото тегло е на недостатъчното наличие на вода в организма. Американските учени твърдят, че високият индекс на масата на тялото е свързан с недостатъчната степен на хидратация на организма. Тези изводи се нуждаят от по-нататъшна разработка, защото причинно-след-

ствената връзка между недостатъчното количество течности и затлъстяването трябва да се докаже категорично.

Засега специалистите се придържат към препоръчаната до момента употреба на 8-10 чаши течности на ден. Като съветват в менюто на хората, които искат да се хранят здравословно, да присъстват задължително пресни плодове и зеленчуци, които съдържат голямо количество вода. (ЖД)

19 - 25 ЮЛИ 2016

Проф. Вилиян Платиканов ръководи Клиниката по анестезиология и интензивно лечение в УМБАЛ „Св. Марина“, Варна. Координатор по донорство и трансплантации към болницата, която според експертите е изградила тази дейност на европейско ниво. Специализирал е в Австрия, Германия и Великобритания. Желанието да стане хирург не се осъществило, но бил окуражен от думите именно на един хирург - че тези, които разбират от медицина, уважават изключително много добрите анестезиолози. Без съмнение проф. Платиканов е успял да стане един от тях.

Подозирахте ли в началото колко дефицитни специалисти ще сте?

- Не. Но имам обяснение защо е така. Това е сложна специалност, иска много познания, освен всичко друго и интуиция, изключително отговорна е, трябва да си добър не само с ума, но и „да имаш ръка“, както се казва и за хирургията. Няма специалисти тук заради ниското заплащане, те отиват в Германия. Тоест и там няма. А и в Германия не достигат, защото работата е изключително тежка и отговорна, колегите и там, и по света често ходят по съдилища и затова тази професия и в Германия не е атрактивна. Защото, колкото и високо да е заплащането, то не компенсира всички тези напрежения.

- Обикновено хората благодарят на хирурга, но дори не се сещат за другия важен човек в екипа. Това огорчава ли Ви?

- Отдавна не ме огорчава просто защото съм приел, че е така. И дори разбирам хората. Никой не отива в болницата, за да си прави анестезия. Всеки отива да се лекува хирургически. А аз уважавам изключително много работата на хирурзите, тяхната дейност е забележителна. Говоря за добрите от тях - които четат, учат се постоянно, не са безотговорни, не оперират за щяло и нещяло, поставят правилно индикациите и имат добри резултати. Хирургът се меси в работата на Господ. Нашата работа също е сложна и опасна. Никога не знаем какво ще стане. В анестезиологията казваме - знаеш кога започва операцията, но не знаеш кога свършва. Затова не можеш да кажеш, че един е свършил работата. Хирург, анестезиолог, лабораторен лекар, интернист - само екипно се работи успешно. Всеки организъм е уникална машина и само тя си знае как реагира. Може разликата в реакцията между двама пациенти при дадена интервенция да е минимална, но я има. Така и подхождам към всеки пациент. И голяма част от колегите, с които работя, подхождат по същия начин. Най-вероятно ще стане това, което е написано в учебниците, защото обобщава множество случаи. Но не е 100% сигурно. Не се отказвам до последно да се боря за пациента. Защото знам, че случаи, които са нямали изобщо шанс, се променят незнано защо. Не вярвам в чудеса. Защото, когато човек е на 5 минути преди края си, това е

● **С проф. Вилиян Платиканов разговаря Галина Спасова**

ДЕФИЦИТЪТ НА ИНФОРМИРАНОСТ ПРЕЧИ НА ДОНОРСТВОТО

наистина така, можем да го установим. Но се е случвало например изключително тежка патология, която обикновено завършва фатално, да се преодолее. В момента имаме такъв пациент, той преживя атипична инфекция с тежък сепсис, което обикновено не се преживява. Лаская се да мисля, че нашият екип е успял да пребори оная с косата.

- Какъв човек е истинският, роденият за лекар?

- Има такива и в нашата клиника. Определям като истински лекари тези, които дават повече от това, което се иска от тях - безкористно, защото смятат, че така трябва. Примерно - иска се да си 12 часа на дежурство, през цялото време да си гледал болните си, да си направил всичко необходимо - това го пише в трудовата характеристика. Но да си лекар - въпреки че си половин денонощие с 15 пациенти, които са между живота и смъртта, не си подгъвал крак и излизаш като парцал - ти трябва да си намерил време да се усмихнеш на болния, да се пошегуваш, да му повдигнеш духа, да му дадеш надежда. Или пък да не си тръгнеш след 12-те часа, защото е останало нещо недоизяснено. Голямата част от колегите, с които работя, имат същото разбиране.

- Какво правите като координатор по донорство и трансплантация?

- Заедно с още двама колеги организираме тези дейности в болницата. Ние сме един от 30-те центъра в страната. Първо оглеждаме дали донорският орган става. Защото има много причини, поради които не е подходящ за трансплантация - заради инфекция, увреда и т.н. Ако става, определяме, както е описано в закона, мозъчната смърт, правим всички изследвания. И ако

пациентът е подходящ за донор, се обаждаме на Изпълнителната агенция по трансплантации и тя започва да координира всичко между нас и трансплантационните екипи.

- За Вас е и нелеката задача да разговаряте с близките?

- Ако не можем да намерим след всички усилия човек, от когото по закон се изисква съгласие, не работим по този случай. Често ме питат - как убеждавате? Не е точна думата - това не е въпрос на убеждение. Това са факти, които хората трябва да знаят. Казваме им каква е реалната ситуация, с подходящи думи, разбира се. Достъпни, защото те не са длъжни да знаят какво е инсулт, какво е хеморагия, мозъчен оток и т.н. Проявяваме човешко съчувствие, защото, колкото и да си често в такива ситуации, не можеш да свикнеш.

- Колко реална пречка е недоверието, съмнението, че случилото се не е безвъзвратно?

- Много реална пречка. Имал съм всякакви случаи, най-фрапантният беше, когато се явявах да обяснявам пред две адвокатки, съвременни жени, каква е тази мозъчна смърт. Бях втрещен направо. Оттогава дигитализираме всичко - данните са в архив. Мозъчната смърт е като сърдечната. Като спре сърцето - край. Мозъкът е основното в нашия организъм - там е координационният център, там е нашата индивидуалност, възможността да мислим. И целият организъм работи за мозъка. Като спре сърцето, то не изпраща кръв на мозъка и той умира. Има ситуации, при които по някакви причини спира кръвоснабдяването на мозъка - травми, хеморагичен

инсулт, възпаление - налягането в мозъка става изключително високо и сърцето не може да изпомпи кръв да го снабдява. Но понеже има първичност на умирането на мозъка, сърцето още продължава да работи и ако това се случи в болнични условия, имаме възможност да поемем дишането, да сложим медикаменти, продължаващи работата на сърцето, и да останат живи бъбреците, черният дроб, задстомашната жлеза, сърцето. Но мозъкът е загинал.

- Как виждате бъдещето на донорството като ключ към напредъка в трансплантациите?

- Бих се радвал, ако останем на това положение. Трима донори на милион население не е лошо. При условие че доскоро сме имали 0,03. Важно е нещата да не се спират. Защото съм виждал всичко. Развита дейност да се блокира поради някакви причини - дори и междуличностни. А да се тръгне от нулата се искат години. Но нека читателите да знаят, че за 3-4 години на тръгване от нулата са загубени човешки животи. Сега усилията трябва да се насочат към подобра информираност. Каквото и решение да трябва да вземете във всяка област на живота, е необходима достатъчно информация.

- Какво основно да знаят хората?

- Първо - донорската дейност и трансплантацията на органи не могат да се извършват криминално. Не вярвам и микрон на приказките и на филмите. Една трансплантация се осъществява с минимум 120-150 души организация. Как може да стане по криминален начин? Няма такава възможност. Хората трябва да знаят, че мозъчната смърт е смърт на индивида и нищо не може да се

Ако направя аналогия с рока, анестезиологията и въобще интензивната медицина може да бъде сравнена с парче на „Аеросмит“ - „Да живееш на ръба“

направи. Единственото е част от човека да продължи да живее някъде, да се прояви доброта и алтруизъм в името на някого, който ще бъде спасен. Всъщност може би на първо място е нещо, което би улеснило всичко останало - да има доверие в медиците. А то няма в момента. Това е повсеместно, навсякъде има липса на доверие. Като слушам всеки ден какво се е случило, се страхувам да отида на лекар... и много внимавам. За съжаление светът се комерсиализира невероятно и парите, вместо да са средство за постигане на цели, самите са цел. Всеки се стреми към обогатяване. Като вземеш парите днес, а утре няма кой да те излекува, за какво са ти парите?

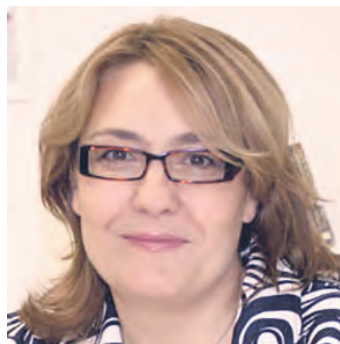
- Представяте ли си живота си без операционната?

- Понеже това време наближава, задавал съм си въпроса. Имало е моменти, в които съм искал да се махна. Но като остана няколко дни вкъщи, отпочинал, чувствам голяма празнота. Трябва да се занимавам с това, което мога. Аз май друго не умея.

- В останалото време какво правите?

- То почти няма такова време. Играя тенис, ходя на ски, свиря на китара. Харесвам рок музиката. Яд ме е, че чета рядко книги, опитвам се да ходя на културни събития. Със сигурност завиждам на рок музикантите, защото не станах такъв. Опитвахме се да правим група навремето - от лекари. И тогава видях колко е трудно да обединиш няколко души така, че да мислят в една посока и да им се получава. Ако направя аналогия с рока, анестезиологията и въобще интензивната медицина може да бъде сравнена с парче на „Аеросмит“ - „Да живееш на ръба“. И ние се движим по ръба на бръснача.





Целулитът се дължи на промени в хиподермата - най-долния слой на кожата, който я свързва с подлежащите тъкани. Хиподермата е изградена предимно от мастни клетки и съединителна тъкан, която е под формата на отделни снопчета, придаващи еластичност и здравина. Този слой има защитна роля, а е и важен енергиен резерв, пише в профила си в CredoWeb д-р Райна Томова, специалист по вътрешни болести и хомеопатия.



Под влияние основно на хормонални фактори, нездравословно хранене, напълняване, прекаляване с алкохол и кафе, носене на прекалено тесни дрехи се нарушават нормалните обменни процеси в тази зона на тялото и

освен мазнини там започва да се трупат и вода с отпадни клетъчни продукти, а колагеновите влакна задебеляват и „впримчват“ тези натрупвания в отделни „кутийки“, което придава специфичния „портокалов“ вид на кожата. От целулит страдат повече от 85% от жените от бялата

ХОМЕОПАТИЯ КАТО ЧАСТ ОТ МЕРКИТЕ СРЕЩУ ЦЕЛУЛИТА

раса, включително и такива, които нямат наднормено тегло.

Тъй като проблемът е комплексен, успешното му решаване също е такова и то включва:

- Балансиран хранителен режим, богат на фибри и микроелементи (т.е. включващ достатъчно плодове и зеленчуци), което подобрява обменните процеси. Подчертано внимание трябва да се отделя и на приема на продукти, богати на антиоксиданти. Такива

са например цитрусовите плодове като лимон, грейпфрут и зеленият чай;

- Спорт, който подобрява както обменните процеси, така и кръвообращението. Доброто кръвообращение допринася за извеждането на излишната вода и отпадните продукти от хипо-

дермата;

- Масаж и приложение на локални продукти – отново с цел подобряване на кръвообращението;
- Хомеопатични дренатори. Добавени към другите мерки, те значително ускоряват процеса на елиминиране на целулита.

Можете да се свържете с д-р Райна Томова, като потърсите профила ѝ в каталога на медицинските специалисти на credoweb.bg. Последвайте я или ѝ напишете лично съобщение. Телефон за контакти: 0888 14 89 12

ДЕВЕТ СПЕЦКОМИСИИ В КОЦ – ПЛОВДИВ ОБСЛУЖВАТ ОНКОБОЛНИТЕ

- Повече от 30 болници от Южен централен район вече са сключили договор с Комплексния онкологичен център за оценяване

Девет спецкомисии за оценяване на лечението на онкологично болните работят вече пълноценно в КОЦ – Пловдив. Това става ясно от публикация на лечебното заведение в социалната платформа за здраве CredoWeb.

Те отговарят напълно на новите изисквания на здравното министерство и представляват обособено звено към Диагностично-консултативния блок на лечебното заведение. Във всеки отделен онкокомитет има клиничен онколог, патоанатом, специалист по нуклеарна медицина, образна диагностика и специалист по съответната локализация на тумора. Лекарите, вземащи решения за терапията на всеки конкретен болен, са определени със заповед на управителя на КОЦ д-р Красимир Вальов.

Явяването на онкологична комисия гарантира комплексността на терапията. Самото лечение зависи от много фактори – вид и големина на тумора, възможност за операция, има ли метастази, възраст на пациента, съпътстващи заболявания и др., а спецкомитетът ще прецени кое е най-ефективното и в каква последователност.

Комисиите работят в две зали на Онкоцентъра, на разположение са двама специалисти по медицински грижи и двама секретари, които изготвят документите. Работата върви по предварително изготвен седмичен график. На ден минават по 40 души. Ако е необходимо, списъкът с пациенти ще бъде увеличен, за да няма забавяне, подчерта д-р Вальов.

Повече от 30 болници от Южен централен район вече са сключили договор с Комплексния онкологичен център за оценяване от техните комисии.

За да получавате още актуални новини от КОЦ – Пловдив, намерете профила му в каталога за лечебни заведения на credoweb.bg и го последвайте.



ФРЕШОВЕТЕ - ВИТАМИНОЗНИ БОМБИ, КОИТО РУШАТ ЗЪБНИЯ ЕМАЙЛ

В летните горещини много хора търсят начин да задоволят жаждата си и едновременно с това „да хапнат“ нещо полезно. В такива моменти подходящи са прясно изцедените плодови сокове - фрешовите. Някои изпиват на ден по 3-4, а някои дори 5-6 сока. Това споделя д-р Даниела Спасова, дентален лекар в Медицински център-1 в Пловдив в профила на лечебното заведение в CredoWeb.

Но наистина ли те носят само ползи?

„За жалост не е точно така - казва д-р Спасова. - А най-лошото е, че значителна част от гражданите дори не подозират, че соковете нанасят сериозни поражения и увреждат зъбите им.“ До този извод достига тя след едномесечната кампания за безплатни консултации, които проведе в лечебното заведение със съдействието на Ортодоксалния орден на Хоспиталиерите на свети Йоан.

По време на прегледите

установява, че близо половината от пациентите страдат от деминерализация на зъбите, която се изразява в появата на бели петна по тях и най-вече по шийките. Този симптом е много опасен, тъй като след известно време на същите места се развиват кариеси. От разговорите с пациентите установила, че всички до един ежедневно пият много фрешове – повече от 3.

Безспорно напитката е здравословна, но не и за зъбите, защото плодовите киселини увреждат емайла на зъбите, посочи д-р

Спасова. Въпреки че той е най-здравата и твърда повърхност в човешкото тяло, е податлив на въздействието на киселините, а най-засегната част е шийката, където емайлт е най-тънък. Точно там се локализируют първите увреждания.

Съветът ми към пациентите е да пият по един фреш на ден, и то със сламка, за да не се обливат повърхностите на зъбите, заяви д-р Спасова. По този начин ще консумират полезното количество витамини и минерали от пресните сокове, а в същото време ще се предпазят от кариеси и други по-тежки заболявания. Добре е след консумацията на висококиселинни напитки, като фрешове и кафе, зъбите да се изплакват обилно с вода.

Влезте в credoweb.bg и последвайте профила на МЦ-1 в Пловдив за още актуални новини.

ПЛАТФОРМАТА

ВИДЕО В CREDOWEB

ТУБЕРКУЛОЗАТА ПРИ ДЕЦА МОЖЕ ДА ПРОТЕЧЕ ГОДИНИ БЕЗ СИМПТОМИ

Няма орган, който да не може да бъде засегнат от туберкулозния микобактерий, въпреки че белодробните форми представляват 80% от проявите на туберкулозата. Това обяснява в 4 видеобеседи в профила си в CredoWeb проф. Петко Минчев, началник на Детската клиника в Специализираната белодробна болница в София.

Има някои особености между разпространението на болестта при възрастни и деца. При деца то става по кръвен (хематогенен) път, а при възрастните е по бронхогенен път. Чрез разпадането на огромни кухини в белия дроб те пробиват бронхите и се разсейват в другите участъци на белия дроб.

Оздравителните процеси при деца са съпроводени с отлагане на повече калций в първичните огнища, а при възрастните завършва с образуване на фиброзна тъкан, която не е функционална. Те не вземат по-нататък участие в дишането. Най-честата форма при деца може да протече без симптоми години наред и да се открие със случайно тестване за туберкулозния бактери.

Специфичната имунопрофилактика на туберкулозата включва ваксината БЦЖ. Първата ваксина е въведена в клиничната практика през 1921 г. Двамата учени – Калмет и Герен, създали ваксината, прекарват дълги



години в разработването на ваксинален щам, тоест такъв щам, който не провокира заболяване, но стимулира образуването на имунитет. През 1957 г. в България започва собствено производство на БЦЖ ваксина, което продължава и до днес. След Втората световна война България е първата страна, която въвежда задължителна БЦЖ ваксина. „Не разбирам увлечение-

то на някои хора да не си ваксинират децата - казва проф. Минчев. - Те нямат нито опита, нито компетентността да коментират тази тема. Имам най-голям опит с прилагането на тази ваксина и мога да кажа, че за 40 г. в България няма фатален изход или тежко увреждане от БЦЖ имунизация. Има случаи на неправилно поставяне на ваксината в родилния дом като място и дози-

ровка. Страничните ефекти са между 0,28% и 0,57%, което е нищожна цифра. Мястото на имунизацията е пространството между хирургичната и анатомичната шийка на раменната кост, а не на върха на рамото или на гърба. Поставя се на лявото рамо! Ваксината съдържа живи туберкулозни бактерии от ваксинален тип. Те не предизвикват заболяване. Поставя се след пра-

вилно и достатъчно разклащане на разтвора, описано в листовката.“

Защо е проблемна диагнозата?

Проблемът с туберкулозата се подценява, допълва специалистът. Две са основните причини: това е хронично заболяване, не настъпва остро като грипа и хората не се безпокоят. Второто е, че заразяването с туберкулозни бактерии може да продължи десетки години без симптоми.

Диагностично постижение е лекарят да се досети за туберкулозно заболяване още при първите дискретни прояви на болестта. За правилната диагноза е много важно да се вземе анамнеза, да се направи щателен физикален преглед. Важни са още биохимичните лабораторни показатели, имунологичните тестове (T-SPOT.TB и квантиферонов тест), резултатите от образната диагностика, специални изследвания при извънбелодробни форми на туберкулоза.

За да гледате видеобеседите, потърсете профила на проф. Петко Минчев в каталога на медицинските специалисти на credoweb.bg

В БУРГАС СПАСИХА МЛАДЕЖ С ПРЕРЯЗАНА ДО КОСТ РЪКА

Лекари от УМБАЛ „Дева Мария“ спасиха прерязана до кост ръка на млад мъж от Айтос. 24-годишният Генчо Генчев е приет по спешност малко след полунощ в УМБАЛ „Дева Мария“ с голяма порезна рана от вътрешната страна на дясната подмишница. Младежът е пострадал при битова злополука, при която стъкло прерязва ръката му, и е загубил огромно количество кръв.

„Действахме светкавично. Наложих се да му „хвана“ кръвоносните съдове още в кабинета, пред Спешно отделение, преди да го качим в операционна зала“, казва ортопедът д-р

Евелин Бурмов в профила на лечебното заведение в CredoWeb. Спешната интервенция спира кървенето, което спасява живота на младежа. „Стъклото беше срязало изцяло ръката му до кост – артерии, вени, нерви и мускули. Двата основни кръвоносни съда, които хранят ръката, бяха прерязани и ръката буквално висеше“, допълва д-р Бурмов.

Заедно с д-р Тодор Драганов от Отделението по съдова хирургия и ангиология извършват сложна операция, продължила близо три часа, и спасяват почти откъснатата ръка. „От лакътя надолу основните артерии,

които кръвоснабдяват ръката, са само две и са много тънки – 1-2 мм. Истински късмет е, че успяхме да зашием едната от тях и да възстановим кръвотока“, обяснява д-р Драганов.

След това лекарите напасват наново всички срязани мускули, сухожилия и нерви, което да позволи на младежа да движи пръстите на ръката си.

Такива операции се извършват изключително рядко в България. Преди дни по подобен начин лекари в Пловдив спасиха почти ампутирания ръка на пострадал при катастро-



рофа мъж.

В Университетска болница „Дева Мария“ доброто сътрудничество между лекарите ортопеди и съдови хирурзи, както и високата им квалификация довеждат до успешен край и изключително сложни интервенции като тази.

Търсете още любопитни здравни новини на credoweb.bg

От години вече много се говори и пише за свободните радикали, знае се, че те имат основна роля за развитие на различни болестни процеси в организма – сърдечносъдови, белодробни, ракови заболявания.

Сред моите клиенти в аптеката преобладават най-вече хора с различни сърдечносъдови проблеми и затова е важно те да знаят, че свободните радикали се свързват с появата на високо кръвно налягане, повишен холестерол, по-лесно отлагане на плаки по съдовете, запушването им, което може да доведе до инфаркт или инсулт.

„Врагове“ на свободните радикали в тялото са антиоксидантите, това са субстанции, които в днешно време за съжаление не можем да си набавим само по естествен път, чрез различни продукти, в които се съдържат – плодове и зеленчуци на първо място. Причината е, че в съвременното много малко хора се хранят балансирано – по различни причини. Доказано е в същото време вече, че най-силният антиоксидант е ресвератролът, той противодейства на свободните радикали, запазва еластичността на клетките и така на практика забавя стареенето им, което се отразява като цяло на състоянието на организма. Така че аз препоръчвам приема на ресвератрол като

РЕСВЕРАТРОЛЪТ ЛЕКУВА И ПОДМЛАДЯВА

● Магистър фармацевт Веселин ОРОЗОВ, аптека „АиВ“, Дупница



хранителна добавка преди всичко на хората с повишен холестерол.

Вече от няколко години работя с препарата „Ресвиол“, който може да се приема и като профилактика, от млади хора без заболявания, тъй като снижава нивото на свободните радикали, подобрява циркулацията на кръвта и клетъчния тонус. А тези

от пациентите, които са го приемали по-дълго, съобщават за добър ефект, по-специално по отношение на намаляване на нивата на холестерола. Предлагаме го и при жлъчни и чернодробни проблеми. Този препарат е подходящ и при алергии паралелно с другите предписани лекарства. В момента съм с впечатление, че сякаш всеки трети има астматичен респираторен проблем. При заболявания на костно-ставния апарат и алцхаймер също съветвам пациентите да приемат тази хранителна добавка като средство, което почиства съдовете. Препаратът няма странични действия, но не го предлагам на хора, които взимат медикаменти за разреждане на кръвта и ибупрофен.

Хората често очакват, че ако изпият няколко хапчета, всичко ще се оправи. Обяснявам им, че по принцип хранителните добавки трябва да се приемат поне три месеца, за да имат ефект. Освен това голямо значение има промяната в начина на живот, храненето, антистрес активностите. Но това е и въпрос на възпитание, на култура.

Аз се опитвам винаги да говоря с хората в аптеката, да им дам повече информация, да ги насърчавам да са по-отговорни към здравето си. Защото само с хапчета, без промяна било в храненето, било изобщо в режима на живот, препоръчан от лекаря, не става. Ненапразно се казва: „Помогни си сам, за да ти помогне и Господ“.

ПРОБЛЕМИТЕ СЪС СЪНЯ МОЖЕ ДА ПРОВОКИРАТ АРТРИТ И РАК

Учени от Калифорнийския университет начело с Майкъл Ървин анализирали резултатите от 72 изследвания, в които са взели участие повече от 50 хиляди доброволци. Специалистите стигнали до извода, че негативно въздействие върху здравето може да има както недоспиването, така и прекаленото спане.

Според авторите на проучването нормата е 7-8 часа сън в денонощие. При хората, които спят по-малко или прекарват в леглото повече време от необходимото, концентрацията на възпалителен белтък в кръвта (например С-реактивен белтък и

интерлевкин-6) се оказала увеличена. Тези биомаркери се асоциират с редица хронични заболявания като хипертония или диабет тип 2. Освен това вече е доказана ролята на възпаленията в развитието на много заболявания, между които артрит, депресия, астма и даже някои форми на рак.

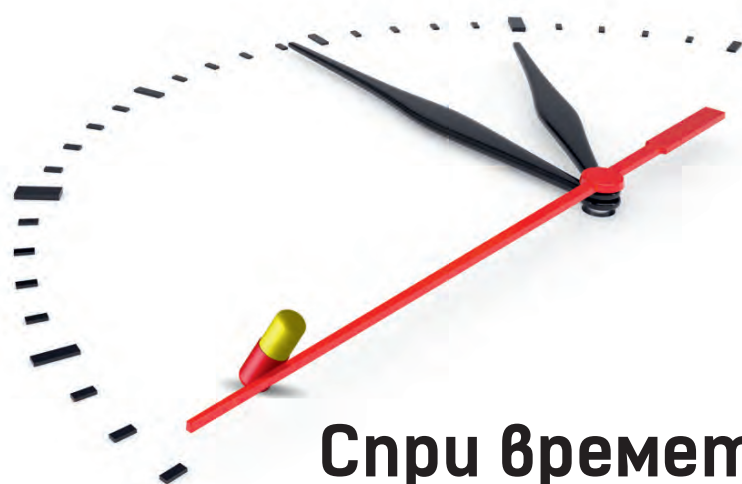
Учените са категорични - резултатите от изследването са доказателство, че нарушенията в продължителността на съня са рисков фактор за възникване на редица заболявания, наред с неправилното хранене и засорялия начин на живот. (ЖД)



Хранителна добавка

Resvirol

Природен антиоксидант
Мощно действие!



Спри времето с Ресвиол!



Неутрализира свободните радикали, образувани в организма

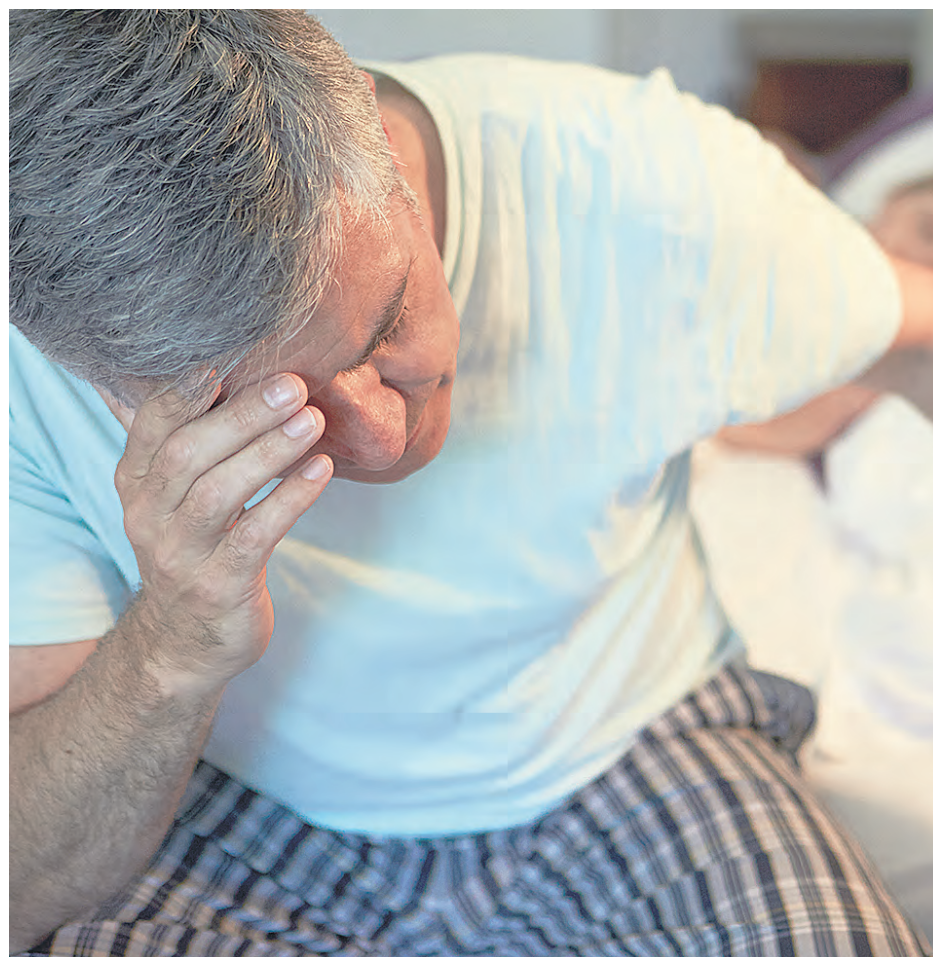
Подпомага нормалната функция на сърцето, черния дроб и кръвоносните съдове

Екстракт от японска пача трева

Произведено от: Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

ESOPHARM

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



Национална информационна кампания за ранна диагностика и лечение на болестта на Бехтерев (анкилозиращ спондилит)

с подкрепата на Българското сдружение на болните от болестта на Бехтерев

Историята на Наталия:

НЕ МОЖЕХ ДА ДИШАМ ОТ БОЛКА ЗАРАДИ БОЛЕСТТА НА БЕХТЕРЕВ



Наталия Недялкова е регионален координатор в гр. Русе на Българското сдружение на болните от болестта на Бехтерев. Наталия е преминала през големи изпитания и болка, загубила е работата си и някои приятели. Останали са най-близките и верните, с помощта на които се е изправила срещу болестта и отново е стъпила на краката си.

- Наталия, как се появи заболяването?

- Първите симптоми при мен се появиха още през 2000 г. Тогава бях едва на 17 години. Започнаха силни болки в коленете и по-леки в тазобедрените стави. Тръгнах по лекари и изследвания. Всички бяха на мнение, че болките са от растежа. Освободиха ме от часовете по физкултура, което сега осъзнавам, че е било голяма грешка, тъй като всъщност е трябвало да се движа. Изписаха ми леки противовъзпалителни медикаменти, които облекчаваха болките. Не спираха да ме изследват, докато не ми поставиха диагноза реактивен артрит.

Минаха 7 години, в които живеях с тази диагноза. На 24 години се омъжих, после забременях. Родих прекрасната ни дъщеричка, която вече е на 9 години. Бременността мина сравнително леко, но 4 месеца след раждането болките вече бяха неописуеми – в тазобедрените стави, коленете, появи се и болката в кръста. Оттам започна ходене при специалисти – невролог, ортопед, ревматолог.

Тогава чух за първи път за диагнозата анкилозиращ спондилит, известен още като болест на Бехтерев.

Ревматоложка ми обясни, че няма лечение и

след 5 години ще бъда на инвалидна количка, тъй като това заболяване е прогресиращо. Не бях на себе си.

Заминах за София при проф. Рашков в Клиниката по ревматология, който потвърди диагнозата и ме посъветва да си купя масажирал стол, два пъти годишно да правя рехабилитация и да премина скъпоструващо лечение.

След като се прибрах в Русе, си записах час след 2 седмици при друг русенски ревматолог – д-р Маргарита Велкова, тя е невероятен човек. В момента, в който ме видя и поговорихме, тя ми даде сили и надежда.

Когато бебето беше на 6 месеца, направих много голяма криза. Не можех да се изправя, болеше дори и като дишах. Болките бяха ужасни, трудно ходех до тоалетна. Притеснявах се как ще се грижа за бебенцето си. Само близките ми бяха до мен, но те ми бяха достатъчни. После кризата мина, пооправих се, поех си грижите за семейството, за домакинството – излизаме, разхождахме се.

- Как се промени животът Ви от болестта?

- В началото бях на медикаменти, правех и лечебна гимнастика. Болестта обаче напредваше и явно лекарствата вече бяха слаби. Мина време, след което започ-

● Нека всички пациенти знаят, че не са сами, винаги можем да помогнем, това е съветът на младата жена

нах биологично лечение – вземах медикамент с живи клетки, които блокират заболяването. Прилага се под формата на инжекции в корема или в бедрото. Действието е много бързо. Нямах никакви болки, чувствах се страхотно. Остана обаче изменението в стойката ми.

Работодателите ми ме освободиха, защото вече бях „изкривена“ и не им бях полезна. Като започнах да си търся работа, ме гледаха като човек „втора ръка“. Дори ми се случи на едно от интервютата в голяма русенска фирма да ме попитат защо съм отишла да си търся работа, като има толкова много здрави хора безработни. А аз съм в трудоспособна възраст и съм готова да дам толкова много от себе си, знанията си. Висшето ми образование е машинен инженер. По-късно си открих фирма, която се занимава с търговия.

- Какви физически упражнения правите сега?

- Преди да забременея, бях на една групов рехабилитация, организирана в Марикостиново от Българското сдружение на болните от болестта на Бехтерев. Беше много полезно. В същото време в Русе д-р Александър Андреев предостави на всички страдащи от болестта на Бехтерев безплатна индивидуална рехабилитация. Той страшно много ни помага.

- Какво Ви дава членството в Българското сдружение на болните от болестта на Бехтерев?

- Един ден, докато си търсех информация за болестта в далечната 2007 – 2008 г., попаднах на Живко Янков. Свързах се с него и той ми сподели, че познава още 5 човека с това заболяване. Цялата група се срещнахме в София. Решихме да създадем сдружението, за да няма това лутане при различни специалисти, а да се реагира навреме.

Сдружението промени живота ми. Хората в него са невероятни. Само

те могат да разберат как се чувстваш. Аз съм щастлива, защото срещнах истински приятели в тяхно лице. Помагаме си, всеки споделя това, с което се е сблъскал. Ще оставят всичко, за да те изслушат и да ти помогнат.

Който има нужда от помощ, само трябва да събере смелост да ни пише или да звънне. Ние сме готови да помогнем, да изслушаме, да се обърнем към институции. Всяка година се правят регионални срещи под мотото „Сега вече знаем“. Всички знаем, че при поставянето на диагнозата стресът е много голям. Ще помогнем, с каквото можем. Ревматолозите също работят с нас, вина-

ги ни съдействат, дават наши координати, за да можем да осъществим контакт с болния след поставянето на диагнозата. Хубаво е човек да поговори с друг с неговата съдба. Защото заедно сме по-силни.

- Какъв съвет бихте дали на младите?

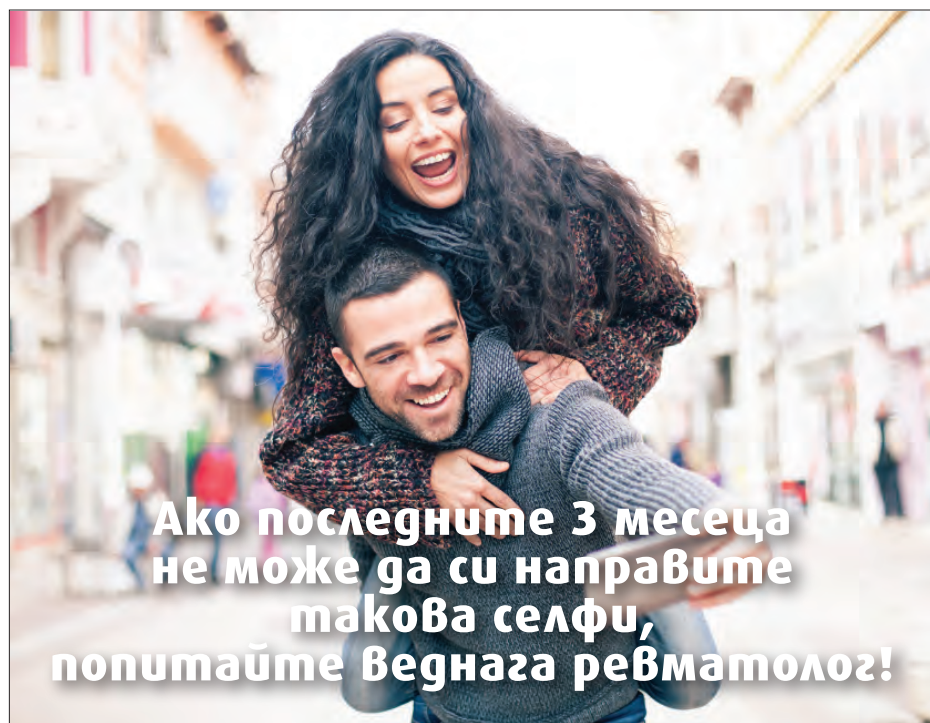
- Нека да не се отчайват и да не губят време в самосъжаление. Да ни се обаждат. Колкото по-рано започне лечението и рехабилитацията, толкова по-бързо ще се влезе в ремисия.

- Какво е Вашето послание във връзка със съвместната кампания „Изправи се срещу болестта на Бехтерев“ на КредоУеб и Българското сдружение на бол-

ните от болестта на Бехтерев?

- Нека болните да имат сила и воля, да не се самосъжаляват и да не изпадат в депресии. Трябва своевременно лечение, рехабилитация, задължително режим на хранене. Има много храни, които ни вредят. Да се избират здравословни храни, да се избягва глутенът и покиселинните храни. Това аз съм забелязала за себе си. Хубавото е, че вече е лято. Аз наблюдавам повече на плодове и зеленчуци. Стресът също много вреди.

Искам да пожелаая на всички да са позитивни, да се борят и да знаят, че не са сами. Винаги могат да се обърнат към нас!



Повече от 30 000 души в България страдат от болестта на Бехтерев (анкилозиращ спондилит). Над 50% от тях са мъже.

Един от основните проблеми е късната диагноза, която средно отнема 8-9 години след първите симптоми на болки в гърба.

Експертна информация на:
www.credoweb.bg/behterev



2016



Национална информационна кампания за ранна диагностика и лечение на болестта на Бехтерев (Анкилозиращ спондилит)

с подкрепата на
Българско сдружение на болните от болестта на Бехтерев

ПРОБИОТИЦИТЕ ИМАТ ОТНОШЕНИЕ КЪМ ЗДРАВЕТО НА ЦЕЛИЯ ОРГАНИЗЪМ

Д-р Николов, защо през лятото зачестяват оплакванията, свързани с храносмилателната система?

- Причините са комплексни – от една страна, промяната в диетата, от друга страна – промяната в климата с високите температури, което води и до промяна на инфекциозния фон – вируси и бактерии. Тези фактори определят по-честото възникване на горно- и долнодиспептични прояви и до различни по тежест и продължителност диарийни симптоми.

- Какво представлява така наречената „диария на пътешественика“?

- Това са диарии, които имат разнороден характер. Те са свързани с приема на нетипична за конкретния индивид храна, с бактериал-

● **С д-р Иван Николов, специалист по вътрешни болести и гастроентерология в МБАЛ „Св. Анна“, Варна, разговаря Камен Здравков**

ни и вирусни ентероколити, понякога с рязка промяна в ритъма на живот по време на ваканция. От инфекциозните причинители най-често се срещат ентеро- и коксаки вирусите, а от бактериите – ешерихия коли.

- Понякога набеждаме морето за диарии, но главният епидемиолог д-р Ангел Кунчев отхвърля тази теза...

- Трябва да е ясно, че и на морето, и другаде най-важният фактор е личната ни хигиена и елементарно внимание къде и с какво се храним. Измиването на ръцете с вода и сапун след ползване на тоалетната, след излизане

навън и преди хранене може да ни предпази от много проблеми. Лошото е, че в заведенията никога не се знае кой и как работи в кухнята. Ясно е, че здравните книжки на кулнания персонал в много случаи се издават формално, както и много други документи в държавата ни. Затова избягвайте съмнителни заведения! Отделно от всичко високите температури създават риск за по-бързо и масово развитие на бактерии в заразени или неправилно съхранявани продукти. Иначе в самото море от време на време се установяват повишени нива на бактерии на отделни плажове, но на

мен не ми е известно това да е довело до епидемичен взрив.

- Извън инфекции, как се отразява лятото на хората с хронични заболявания на стомашно-чревния тракт?

- Не бих казал, че сезонността има решаващо значение за протичането на тези заболявания. Лятно време диетата изобилства от продукти, съдържащи целулоза и други груби съставки, които не се толерират добре от пациентите с хронични възпалителни заболявания на червата. От друга страна, често хората не се хидратират достатъчно, което също се отразява на храносмилането. Често след диарии или прием на антибиотици по различен повод се получава една дисбактериоза, която нарушава нормалния баланс на микроорганизмите в храносмилателната система.

- Защо някои про-



биотици трябва да се съхраняват в хладилник, това какви ползи носи за действието им?

- Защото те са произведени при специфични условия и пониската температура в максимална степен съхранява свойствата на пробиотичните бактерии, които да попаднат жизнеспособни в тънкото черво и бързо да започнат позитивното си действие. Това е специфична технология за производство на пробиотици, която се предлага от някои фармацевтични компании. В България такъв подход например прилага „Екофарм“ със своя

пробиотик „Лакто 4 ВИП“. Важен е не само съставът на един пробиотичен препарат, високото микробно число на полезните микроорганизми, но и целият технологичен процес, запазването на свойствата по време на съхранението на продукта и след приема му от пациента.

- Кога е добре да се приема пробиотик?

- При диария от различен произход, при диспептични оплаквания, по време и след приема на антибиотици.

Телефон
за консултации
0886 435 987

ХЕМОРОИДИ?

Procto-eze™



Procto-eze™ cleanser е лека пена, специално създадена за поддържането на добра хигиена около перианалната област, както и в случай на дискомфорт, причинен от хемороиди

Procto-eze™ е бързо попиваща, 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

ХМЕЛЪТ ПРЕДПАЗВА ОТ РАК НА ГЪРДАТА



Учени от университета в Илинойс съобщиха, че бирата и по-точно хмелът предпазва от рак на гърдата, защото силно влияе върху нивото на хормоните, като активира метаболизма на естроген. Специалистите са установили, че забавеният метаболитизъм на този хормон в клетките повишава риска от развитието на рак.

Италиански учени от своя страна анализирали данните от 1500 изследвания и доказали, че употребата на две малки бири (по 330 мл) на ден не

само не вреди на здравето, но и снижава чувствително опасността от сърдечносъдови проблеми и заболявания на кръвоносните съдове. Експертите все по-единодушно застават зад мнението, че умерената употреба на бира има повече положителен ефект, отколкото се смяташе доскоро. Причината е, че пивото е богато на фенолни съединения, които имат антиоксидантни и противовъзпалителни свойства. Бирата съдържа още минерали, между които калий, желязо и калций. (ЖД)

ОКТОПОДЪТ – ПРАЗНИК ЗА СЕТИВАТА И ЦЕЛИЯ ОРГАНИЗЪМ

Доц. д-р Димитър Попов

От незапомнени времена морските обитатели са основна храна за жителите на крайморските държави. Сред огромното им многообразие със своя изискан вкус и изключителна полза за човешкия организъм обаче се отличават само някои от тях, които с годините са придобили статута на изключителен деликатес.

Без съмнение октоподът е един от тези представители на морската фауна, който е в състояние да украси и да внесе невероятен колорит на всяка трапеза и да задоволи вкуса и на най-заклетите гурмани.

Октоподът (*Octopoda*) е най-известният представител на главоногите мекотели.

В дословен превод от гръцки наименованието му означава осмоного.

Тялото на октопода е късо и меко. Устата му се състои от две мощни челюсти, напоящи клюна на папагал. „Кълването“ на това мекотело съвсем не е безобидно, тъй като е свързано с отделянето на отровна „слюнка“, което си е твърде болезнено преживяване. В близост до устата на октопода са разположени осем пипала с дължина от 90 до 130 см, които са покрити с около 2000 вендузи, удържащата сила на всяко от които е около 100 г. Т.е. ако успее да го обхване, октоподът е в състояние да удържи обект с маса около 200 кг! На всяко пипало са разположени около 10 000 вкусови рецептора, чрез които той безпогрешно различава годната от негодната храна.

Октоподът има цели три сърца, едното от които способства за движението на кръвта в тялото,

а другите две обслужват хрилете. Той е истински благородник, тъй като кръвта му е синя. Цветът ѝ се дължи на хемоцианина – аналог на хемоглобина, който транспортира кислорода до всички органи и тъкани на мекотелото. Вместо желязо обаче в молекулата на хемоцианина се съдържа мед. Във вливачата се в хрилете кръв, която е безцветна, медта е в редуцирана (1+) форма. На изхода от тях тя е в окислената си

форма (2+), която е свързана с кислород, в резултат на което кръвта придобива син цвят. Октоподът е хищник, който се храни с риба, мекотели и ракообразни. Придвижва се чрез реактивна тяга, която се създава в резултат на изхвърляне на водна струя от отвор, разположен под главата му. Любопитно е, че в зависимост от емоционалното си състояние октоподът може да мени цвета си. Обичайната му окраска е червено-кафява. Подобно на човека, когато е изплашен, октоподът побелява, а при раздразнение почервява.

Природата е надарила октопода с редица средства за защита от неприятелите –

бягство, откъсване на крайник, мимикрия чрез промяна на цвета или изпускане на облак от тъмно багрило, оцветяващо водата и дезориентиращо нападателя. Основен компонент на това багрило е меланинът – същият пигмент, който придава цвета на косата, кожата и ириса на очите на човека.

Самката на октопода е невероятен пример на саможертва за бъдещото поколение. След оплождането тя снася около 80 000 яйца, за които се грижи в продължение на 4-5 месеца – вентилира пространството около тях, отстранява нечистотиите и

всичко, което може да им навреди. Тъй като през това време самката не се храни, след излюпването на малките тя умира от глад и изтощение. Според зоолозите

октоподът без съмнение е в десетката на най-интелигентните животни, с IQ, близко до това на делфините,

кучето и котката. Апропо, прасето също е в този престижен списък. Октоподът се поддава на дресировка, може да познава геометричните фигури и има добра памет. След време той безпогрешно разпознава например човека, който го храни. Трябва откровено да признаем обаче, че с годините човекът е оценил не толкова интелектуалните, а по-скоро вкусовите качества на октопода. Той е важна съставна част на кулинарните традиции на всички морски държави, в които съществуват безброй рецепти за неговото приготвяне.

В Япония от октопода се приготвя суши и вкусният местен деликатес такайки.

Живият октопод си е любимо японско ястие. Важно условие е той да се консумира веднага след нарязването на пипалата, докато мускулатурата им още конвулсира. Тогава, казват, той е най-вкусен.

Съществуват множество начини за приготвяне на октопода – варен, задушен, паниран, пържен, запечен, маринован и т.н., и т.н. Най-вкусната и най-използвана част на октопода са пипалата му. В тях се съдържат множество биологично активни вещества, които правят октопода една от най-ползните за човешкия организъм храни.

Въпреки немалките си размери и маса, достигаща nerядко до 7 кг, октоподът е изключително пластичен и при нужда може да премине през много малки отвори с диаметър до 6 см и да заема изключително тесни пространства, съставляващи до 1/4 от неговия обем. Обитава плитчините (до 100-150 м) на всички тропични и субтропични морета. Предпочита скалистите места, където може да намери убежище от многобройните си врагове. Като правило постоянното убежище на октопода е с много тесен вход, но достатъчно просторно, което той поддържа в безупречна чистота, измивайки го периодично с мощна струя вода. Хранителните си отпадъци складира на „сметище“ извън жилищното си пространство.



Съдържанието на белтъчини в пипалата е около 15 г/100 г, на липиди – около 1 г/100 г, а на въглехидрати – 2,2 г.

Белтъчните вещества са източник на безценни за човешкия организъм аминокиселини.

Сред последните особено място заема аминокиселината таурин, която има широк кръг благотворни въздействия – подобрява кръвоснабдяването и метаболизма на сърдечните мускули, концентрацията, когнитивните способности (памет, реч, мисловна дейност, въображение, логическо мислене), зрение, настроението, действа хипотензивно (понижава кръвното налягане), детоксикиращо, антиоксидантно, имуностимулиращо, противотромбично и пр. В състава на липидите преобладават есенциалните мононенаситени (омега-9) и полиненаситени (омега-3 и омега-6) мастни киселини. Особено ценни са омега-3 мастните киселини – докозапентаенова, докозаhexaенова и ейкозапентаенова, които изпълняват редица жизненоважни функции и участват в множество процеси в човешкия организъм.

Те способстват за понижението на общото съдържание на холестерола в кръвния ток,

за разширяването на кръвоносните съдове, понижавайки по такъв начин кръвното налягане и увеличавайки притока на кислород към органите и тъканите на човешкото тяло. Доказано е, че те подпомагат работата на сърцето и предотвратяват пристъпите на аритмия. Ценна съставна част на липидите, съдържащи се в октопода, е арахидоновата (омега-6) мастна киселина. Последната е прекурсор (родоначално вещество) за синтеза на т.нар. ейкозаноиди – сигнални молекули, с помощта на които организъмът регулира възпалителните процеси. Тя е последна бариера срещу проникналите към мозъчната тъкан свободни радикали и ключов фактор за възстановяването на мускулните тъкани.

Октоподът е богат източник на редица

безценни за човешкия организъм

витамины

(A, B₁, B₂, B₃, B₄, B₅, B₆, B₉, B₁₂, C, E, K). За отбелязване е значителното съдържание (65 мг/100 г) на холин (витамин B₄), който способства за добрата памет, умственото развитие, за безупречната кондиция на сърдечносъдовата система, за ограничаването на възпалителните процеси в организма и т.н. Значителното съдържание на множество минерални вещества (натрий, калий, калций, магнезий, мед, цинк, желязо, манган, фосфор, селен и др.) допълва дългия списък от полезни вещества. Октоподът е шампион по съдържание на мед – един от най-ценните за човешкия организъм микроелементи. Медта е съставна част на редица важни ензими (аскорбиназа, тирозиназа, цитохромоксидаза, супероксиддисмутатаза и т.н.), участва в синтеза на фосфолипидите, изграждащи клетъчните мембрани, в регулацията на дейността на невромедиаторите, в метаболизма на въглехидратите и липидите, в производството на еритроцити, а при значително физическо натоварване способства за повишаване на скоростта на кръвообращението. Супероксиддисмутатаза е важен елемент от ензимната антиоксидантна защита на организма, която го предпазва от губителното действие на свободните радикали.

Калорийността на месото на октопода е само 82 ккал (343 kJ)/100 г, от които 63 ккал (264,6 kJ) се доставят от протеините, 10 ккал (41,8 kJ) – от липидите и 9 ккал (37,7 kJ) – от въглехидратите. Предвид невероятните вкусови качества, близки до тези на омара, и огромния брой полезни вещества, присъстващи в октопода на трапезата е истински празник, както за сетивата, така и за целия организъм.

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

Тина БОГОМИЛОВА

Слънцето ни дарява с витамини на радостта, но пък поставя кожата на изпитание. Силните лъчи, сухият въздух, летният бриз, солената вода, хлорът и климатите я увреждат и дехидратират. Това води до изсушаване, загрубаване, бръчки, лунички, кафяви и червени петна, слънчеви алергии и дори рак.

Под действие на вредните UV лъчи се образуват свободни радикали, които увреждат колагена и еластина – основните елементи, които поддържат кожата млада и красива. Специалистите изчисляват, че само за седмица ваканция без защита на плажа кожата е по-старее с около половин година.

Слънцето, пясъкът, потта и слънцезащитните продукти наслояват мъртвите клетки върху кожата и я правят груба и замърсена. За да се предотвратят белите от вредните слънчеви лъчи, са задължителни грижите за кожата, а те са различни при различните хора. Най-общо

дерматолозите делят кожата на 6 фототипа – от много бяла до много тъмна. Различните типове се нуждаят от различна грижа преди и след излагане на слънце. Правилото е колкото е по-чувствителна кожата, толкова по-висок трябва да е защитният фактор.

Необходимо е постепенно излагане на слънце, а не още в първите дни на ваканцията да се дреме с часове на шезлонга без чадър. Грижите след плажа са също толкова важни, както и преди него. Мазилата за след слънце са си цяла индустрия или така наречената „афтер сун козметика“.

Продуктите, пред-

КОЖАТА ИСКА ГРИЖИ ПРЕДИ И СЛЕД ПЛАЖ

● Козметичните продукти водят до дълготраен тен



назначени за грижи за кожата след слънце, се

предлагат в най-различни форми, като спрей, крем, гел, лосион, балсам или олио. Те съдържат успокояващи растителни екстракти и витамини, които помагат за по-бързата регенерация на клетките, хидратират в дълбочина, подхранват и охлаждат, тъй като след плаж тялото губи около 30% от естествената си влага.

Козметичните продукти за след слънце водят и до по-хубав и дълготраен тен, подобряват тонуса и премахват усещането за сухота. Някои от тях помагат не само за по-бързото възстановяване на кожата, но имат и други разкрасяващи действия.

След плаж не бива да се използват продукти, съдържащи етилов алкохол, плодови киселини като гликолова, лимонена, коджикова, както и ретинол. Необходимо е да се подбират мазилата с хиалуронова киселина,

пантенол, алое вера, алантоин, масло от жожоба, невен, кокосово масло, витамин Е.

Автобронзантите също са вариант за мургава кожа. Те не проникват в дълбочина, а потъмняването се дължи на веществото дихидроксиацетон, което е от групата на захарите. Но разбира се, ефектът на автобронзантите е нетраен.

Разкрасяващи терапии и пилинги не бива да се правят поне един месец след морската ваканция.

Слънцето и солената вода могат да увредят и косата, която също изисква подходящи продукти за грижа за след плажа. Устните също, тъй като тяхната кожа е изключително тънка и деликатна, затова балсамът е задължителен.

Но има и куп полезни неща за хубав тен, които не струват пари. Като между 12 и 16 часа да не се лежи на шезлонга. А след

Типове кожа:

Тип I – много светла кожа, лунички, руса или рижка коса, сини очи. Това е най-рисковият тип за слънчево изгаряне, затова плажът е добре да е на сянка и слънцезащитните продукти да са с най-висок фактор - SPF 50.

Тип II – светли кожа и коса, скандинавски тип. Тен се добива с правилна грижа и защитен фактор SPF 30.

Тип III – нормален тен, тъмнорус до кафяв цвят на косата и сиви или кафяви очи. Възможността за слънчеви изгаряния е средна, но все пак се изисква грижа за кожата преди и след излагане на слънчевите лъчи - SPF 15.

Тип IV – така нареченият средиземноморски тип, светло-кафяв или маслинов тен, тъмни коси и очи. Рядко изгарят, но пак е необходима защита, макар и с ниски фактори - SPF 10.

плажа веднага трябва да се вземе душ, за да се отърве кожата от морската вода или хлора в басейна, и чак след това идва подходящата козметика. Препоръчително е овлажняващи продукти да се нанасят по цялото тяло, включително по лицето, кожните гънки и петите.

Водата е необходима не само отвън, но и отвътре за здраве и красота.

В жегите трябва да се пие поне литър и половина-два вода дневно. Течностите също помагат за хубав тен, като освен вода се препоръчват зелен чай, сок от алое вера и от грейпфрут.

Храната също играе роля за мургава и здрава кожа. Хапването на кайсии и моркови кара кожата да чернее по-бързо. Доматите, динята и ябълките също помагат за златист загар.

Серията Неокс - крем и масажно масло, съдържа натурални екстракти от автентични билки, използвани в индийската народна медицина Аюрведа.

Приложени локално чрез втриване и масаж, облекчават ставно-мускулните болки.

ESOPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



ДОМАШНИ ЧАЛЪМИ ПРИ СЛЪНЧЕВО ИЗГАРЯНЕ

Краставиците са най-популярното природно средство срещу слънчево изгаряне, като е необходимо сокът от една краставица да се намаже върху зачервената кожа.

Ягодите са по-непознат илач, но няколко намажани плодчета за 10 минути успокояват изгорелите телеса. Друг вариант е налагането с резени от суров картоф.

Компрес с ябълков оцет също е особено ефикасен при предозиране със слънчевите лъчи. Високите антиоксидантни нива и таниновата киселина, които се съдържат в черния чай, също помагат при неразумно пържене на плажа.



През юли и август – най-топлите месеци на годината – тревата, цветните и зеленчуковите лехи изискват редовно поливане. Ето някои идеи как да го правим по най-икономичния и лесен начин.

„Това го знам“, вика си българинът за всичко, че и преди да започне да прави градина, но не пречи тоя път отговорът да е нещо различно от обичайния „скакалец“ и да е с акъл: обиколете съседите, поразпитайте за почвата и климатичните дадености и водните наличности в района на новата ви градинка. Проверявайте редовно прогнозата за времето, за да не харчите вода и усилия преди дъжд. Тогава изключете и всичките видове пръскачки, ако нямате детектор за това. Инвестирайте в автоматичната поливна система и я оптимизирайте за всеки сезон и дори за всеки месец или седмица.

Създайте микроклимат в двора, като на определени места запазите или насадите по-високи растения и дървета, които да „пазят“ по-ниските. Разгледайте и състава на почвата на местата, където ще са градинките: глинестите почви задържат повече влага от пясъчливите, съобразете растенията с това.

Когато водата за поливане ви е кът, мислете и как да насадите декоративни растения, които нямат нужда от много влага: малки, бавно растящи видове; такива, които имат дребни или тесни листа; сукуленти и всичко, което ще вирее на вашия климат. Избягвайте видове с големи листа, от които се изпарява много влага, както и бързо растящи и кичести. Всичко, което се насади, трябва да се обгрижва – загърля, плевя, тори и полива, затова не бързайте с много нови растения накуп.

В двора на почти всички нашенски имоти с плодни дръвчета и зеленчукови градинки има кладенец. Дори и най-обикновената помпа и маркуч ще спасят растенията от летните жегги.

Най-неблагоприятното време за лятното поливане е по обед –

тогава водата ще се изпарява, вместо да попива, а капките като миниатюрни лупи ще фокусират светлината и лис-

тенцата ще прогарят от слънцето. За да сте достатъчно ефективни, поливайте саксиите следобед, а не сутрин, за да имат време да наберат сили за свежест и растеж. Обратно, там, където растенията са в пръстта, в градината, поливайте ги сутрин, когато е хладно и все още ненагрято от слънцето. Тогава обикновено и вятър няма, което ще предотврати изпаряването на ценните капки. Не разчитайте да минете отгоре-отгоре с маркуча – поливайте внимателно в корените, докато се навлажнят добре, поне 2-3 пъти седмично.

Вечерното поливане на градината, когато в почвата и шумата се задържи вода, може и да стимулира развитието на гъбични заболявания по растенията. При всички положения обаче, ако видите, че засушаването рискува да

Жадната градина



Дизайнът на градината е особено прецизен, когато водата за поливане е кът: мислете за терасиране, за алпинеуми, за местни растения, билки и храсти, които имат нужда от по-малко грижи и напояване.

убие китката, полейте, дори и през деня. За да не се чудите колко да поливате, снабдете се с влагомер за почвата. Само за секунди ще установите, че ако влажността ѝ е 10-30 на сто, е суха и трябва да поливате; при 40-70 на сто е точно каквато трябва; при 80-100 процента вече сте я удавили, стига сте се престаравали!

Събирайте вода от улуците, колкото и да са оскъдни валежите.

Направете си сами система според мястото и размера му. Дъждовната вода е сто пъти по-добра от хлорираната от водопровода.

Не изхвърляйте водата от измиването на плодовете и

зеленчуците, от варенето им (наситена е с минерали и витамини, но трябва да е охладена!) и от миенето на чиниите – всяка капка може да бъде използвана, за да даде свежест на лятната ви градина. Същото важи и при смяната на водата от аквариума – не лишавайте почвата от съдържащите се в нея фосфор и азот.

Градинската система за компостиране – дали с контейнер, купен от магазина, или направена собственоръчно в някой стар варел, който да може да се обръща и търкаля, е също ефективен начин за добавяне на влага в почвата. Червеите, които сте метнали в растителните отпадъци, ще произведат чудесен хумус, с който да торите.

Избирайте внимателно саксиите: в зависимост от материала си

някои, като металните (гальванизирани) например, бързо се нагряват до високи температури и растенията в тях ще имат нужда от много повече поливане. Не по-ефективни са пластмасовите и дори неглазирани керамични саксии. Глазирани и неглазирани кашпи имат различна порьозност и това се отразява на

задържането и отделянето на влагата от растението.

Защитната стратегия: мулчирането.

Мулчът около корените на дърветата и растенията предпазва от засъхване в горещите дни до 70 на сто по-добре. Освен това пречи на избуяването на плевели, поддържа температурата, намалява труда в градината. Има органичен (който допълнително подхранва растенията) от дървесни стъргодини, борови иглички, листа, корк и черупки от ядки, както и неорганичен от рециклирана гума и камъчета. Предлага се в различни цветове и е освен всичко друго естетично допълнение към райското ви кътче. За саксиите е оптимално дебелината на слоя покритие да е 3-5 см, а за градинските лехи – до 8-10 см.

Преполоването е смъртен грях за градината! Това не само покачва сметката за вода, но и смила хранителните вещества от почвата, блокира кислорода и може направо да убие растенията или поне да ги направи мързеливи. Ако отидете на ваканция или просто отсъствате няколко дни, ще намерите градината си погинала от суша.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА



На това му се вика устойчиво развитие: да седнем и попремислим колко вода от природата или домакинството ни изтича напразно и как можем да я използваме пълноценно, за да утолим жаждата на градинските растения.

Играчки (не само) за мъже

ПОСЛЕДНИЯТ ХИТ НА ЛЮБИТЕЛИТЕ НА ИДЕАЛНИЯ ТРЕВЕН КИЛИМ, които не искат да се потят с тримера или обичайната градинска косачка, е косачката робот. Приличащата на прахосмукачка джаджа е за площи от 300 кв. м до над 3 декара, като цената може да варира според мощността и екстрите от 2-3 хиляди до десетина хиляди лева. Когато батерията ѝ се разрежи, косачката автоматично се връща до зарядното устройство и след зареждане продължава да коси. Резултатите на този вид косачки са отлични, тъй като те са „умни“ и могат да бъдат програмирани за търсената от нас честота и височина на косене дори и при полянки със сложна форма.

МОТОФРЕЗАТА е модерно и необходимо допълнение към арсенала на поддържащите зеленчукови, овощни градини и неголеми ниви. Първо обсъдете с продавача размера и

мощността ѝ съобразно площите, които ще окопавате и изобщо обработвате. Съобразете същевременно и къде ще я съхранявате на покрито и сухо място. Най-универсалните могат да бъдат бензинова или електрическа, с ширина на фрезозане от 300 до 1350 мм и дълбочина до над 350 мм. По-големите и мощните имат повече екстри (като предни и задна скорост) и различни приставки – браздир, плуг, картофовадач, метални колела, гуми. Гаранцията им е от 2 години (като някои марки предлагат до 10-годишна гаранция при счупване на части), а теглото – до 60 кг. Предлагат се в градинските центрове на строителните хипермаркети и в специализираните магазини за градинска техника.

ПРЪСКАЧКИТЕ преживяха еволюция – най-обикновените гръбни някога, от които разтворите за растителна защита се помпах

ръчно, вече са заменени с такива под налягане, с телескопични дръжки и дюзи с различни функции и ъгъл на действие. Моторните са подходящи за по-големи площи, а някои видове – и специално за нискостеблени растения и лози.

РАЗЛИЧНИТЕ ВИДОВЕ ПОМПИ станаха неизбежни за модерните дом и градина – хидрофорни, моторни, потопяеми и такива за замърсени води. Те са с различно предназначение, но най-често служат да изпомпат нужното ви количество вода от подземен водоизточник и го доставят във вашето домакинство и градина. Лесната им употреба и голямата им здравина правят електрическите водни помпи желани както за лични, така и при употребата за професионални цели. Изберете най-добрата според нуждите си.



ОТВЕШО: Чук. Лимонада. „Авалон“. Попадия. Шакира. Сидеров (Волен). Лазарет. Дер. Нивелири. Вълни. Нако. Екер. Изпитател. Ла. Огаки. Ларин. Не. ОН. Кана. Стока. Нос. Она. Месо. Очила. Калин. Омир. Арен. Ориноко. Меринос. Ладога. ИРА. Аптекари. Русе. Чалис (Джеймс). Сके. Бельо. Скок. Гара. Потапов (Александър). Памир. Славова (Славка). Отолити.

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

Разпространение:
0887 75 33 70
k.kostadinov@health.bg

На завършилото през миналата седмица държавно отборно първенство по тенис до 12 г. участваха рекорден брой тимове. Въпреки голямата конкуренция първото място при момичетата заслужи един клуб, който има кратка история, но вече се превръща във фактор в родния тенис. Това е ТК „Кристи“ (Дряново). Неуморно за проекта се бори треньорът Ивайло Илиев и така един ден местната власт решава, че начинанието заслужава да бъде подкрепено.

Пламен Пенчев, който е в Общинския съвет в Дряново и е баща на един от най-успешните състезатели в клуба – Димитър Пенчев, разказва за началото.

„Всичко започна през 2009-2010 г. Аз бях в общинска администрация. Едно момче дойде и регистрира тенис клуб. Реално тогава в Дряново нямаше тенис корт. Започна се във физкултурен салон на едно училище с размери, по-малки от оранжер корт. Събраха се няколко дечица. Човекът беше много ентузиасиран да развива тенис в Дряново. От общинската администрация решихме да помогнем на треньора Ивайло Илиев и да направим някакви кортове. Имаше едно място на стадиона, в края на терена, което се беше превърнало в гора. Като инженер имам представа от тези неща и видях, че може два корта да се направят. Тръгнахме да ги строим с дарения от фирми, с някой лев от общината и за около три-четири месеца от гора станаха два корта, които действат и в момента. Като разполагаме вече с база и треньор, който е много амбициран да работи за развитието на спорта, нещата потръгнаха. Имаше две-три момченца, които тогава бяха на по 13-14 години, тръгнаха по състезания, взеха няколко медала. Децата се заребяват по този начин. Виждат от баковците, че носят купи, доволни са. Събраха се повече дечица. През това време моят син стана на седем години и реших и той да започне

ТК „Кристи“ (Дряново) – от клуб без кортове до титла от държавно първенство



да играе тенис. В началото бе в салона, а след това и на корта. При добра организация и желание нещата се получават. Имаше амбициран треньор, който работи денонощно с децата. Има родители, които също са амбицирани да постигнат нещо, и деца с голямо желание да спортуват. Но наистина без база няма как да се получи. Общината е застанала зад всички спортни клубове и дава безвъзмездно базите. Имаше дори машина за хвърляне на топки. Нашите състезатели в тениса не плащат пари за корт, а само таксата за треньор. Членът на Управителния съвет на БФТ Марияна Печейна помага на клуба, осигурявайки средства за някакви пособия“, споделя Пенчев, чийто син игра полуфинал на държавното лично първенство до 12 г. „DEVIN CUP“.

Ивайло Илиев бе избран за най-проспериращ треньор за изминалата 2015 г.

Той работи с 35 деца, като е създал

стройна организация в ТК "Кристи" (Дряново).

„Успехи се постигат с голяма амбиция, сърце и борба. Борба докрай. Дори и да не стане, на другия ден пак се опитваш. Примерно отивам при кмета, но не получавам положителен отговор. Не стават нещата, няма пари, няма откъде да се направят кортовете. Аз обаче продължавам всеки ден да се боря, докато той накрая успя да проумее, че с минимални средства можем да направим два корта. Общината всяка година отпуска субсидия на клубовете и ни помага много. Отпуска пари за регионален турнир и за всяко едно дете, което се запише, има награда. Марияна Печейна също помага, както и родителите. БФТ също помага. Програмата „Тенисът – спорт за всички“ е много хубава. Помогнаха ни с много съоръжения, с тенис мрежа, с детски ракети, топки. Помагат и на децата, които нямат достатъчно средства, за да тренират. Дряново е малък град,

са картотекирани в нашия клуб. Имаше кондиционен треньор и психолог, когото състезателите посещават един път в седмицата“, казва Илиев.

„Клубът бе създаден през 2009 г., а от 2011 г. имаме кортове. Разполагаме с два червени корта. Общината кандидатства по една програма за реконструкция на целия стадион, направиха и корт с твърда настилка. Ползваме пистата за обща физическа подготовка. Искан да има много деца, които да са добри и да се състезават, да направя едно тенис общество, за да можем да задържим децата в спорта. В другите отбори първата ракета е много по-добра от останалите и няма как да й е интересно да играе с тях на тренировка, докато моите състезатели са горе-долу на

едно ниво. Искан да ги съхраня в това общество и да се дърпат напред, а покрай тях да идват и други деца от целия регион.

За мен е много важно времето между двете точки. Състезателите трябва да го използват положително. Събрал си – добре, недей да реагираш, да удриш ракетата... Използвай го да се концентрираш за следващата точка. Аз не съм привърженик на схемата да ги взимам „наготово“. Държа много на дисциплината, при мен състезателите са като войници. Знаят кое, в колко часа и как се прави. Шест дни в седмицата тренират, а в неделя почиваме. Имат свобода. Не сме ограничени във времето като в големите градове – 55 минути на корта и „довиждане“. Можем повече време да работим. Искан да сме пообединени в тениса, а не всеки да дърпа към себе си. За да станат нещата, трябва да има точни и ясни правила, без компромиси“, заяви Илиев.



OXYPAIN[®] OIL

Най-напред и природа заедно срещу болката

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

Повече информация може да откриете на страницата ни [credoweb](http://credoweb.com)

ECOPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни [credoweb](http://credoweb.com)



● Цветана Пиронкова вече няма да тегли колесницата сама

Жагуван гамски прогрес

Станко ДИМОВ

Три тенисистки от България са в основна схема на турнир от календара на WTA (бел. ав., Женска тенис асоциация). Звучи невероятно, но е факт! Този подвиг осъществиха Сесил Каратанчева, Елица Костова и Изабелла Шиникова, които през миналата седмица участваха в надпреварата на клей в Букурещ с награден фонд \$226 750.

Сесил получи право за участие директно в основната схема, докато Костова и Шиникова трябваше да минат през квалификации, където записаха по 3 победи. На косъм от място в основната схема бе и Виктория Томова, която отпадна в последния рунд на пресявките.

За последно подобна чест страната ни е

имала преди 16 години, когато на US Open сме представени от Магдалена Малеева, Павлина Стоянова и Любомира Бачева.

В румънската столица Костова и Шиникова получиха изключителната възможност да премерят сили с шампионка и финалистка от „Ролан Гарос“. Елица игра в първи кръг срещу Франческа Скиавоне (Италия), а Изабелла

във втори със Симона Халеп (Румъния), която освен водачка в схемата е и бивша №2 в световната ранглиста.

Костова със сигурност има специално отношение към турнира в Букурещ, където за първи път в кариерата си преди две години игра осминафинал на ниво WTA. Този сезон кърджалийката пристигна в „малкия Париж“ като шампионка от турнира на клей в Будапеща (ITF, награден фонд \$100 000). На финала в Унгария тя победи Виктория Томова. Това беше и първият изцяло български финал в надпревара от този ранг. Общо Костова записа серия от 8 последователни победи (5 в Унгария и 3 в Румъния), която приключи с поражение от 36-годишната Скиавоне.

Силните игри на Елица не само я направиха втора ракета на България (след Цветана Пиронкова), но я изведоха и на рекордното за нея 136-о място в класацията на единично. Същото с пълна сила важи и за Изабелла Шиникова и Виктория Томова, които миналия понеделник (11.7) също записаха рекорден ранкинг, достигайки съответно до

№156 и №185.

Влизането в Топ 200 и доближаването до Топ 100 на елита ще позволи на българските тенисистки, ако не директно място в основна схема, то поне гарантирано такова в квалификациите на някои турнири от календара на WTA. А с това идват големите мачове, опитът и самочувствието, които са задължителна съставка за успешната кариера на един съвременен професионален атлет.

Видимият прогрес на Костова, Шиникова и Томова през последните месеци е отлична новина и за капитана ни за „Фед Къп“ Дора Рангелова, която вече разполага с равностойни съотборнички на тенис примата ни в последното десетилетие Цветана Пиронкова.

За съжаление силните изяви на голяма част от националките не „заразиха“ Сесил Каратанчева, която прави разочароващ сезон. Софийнката няма победа в основна схема на турнир от WTA от 14 септември миналата година, когато за последно стори това в Квебек (Канада).

Tennis24.bg



Цветана Пиронкова



Сесил Каратанчева



Елица Костова



Изабелла Шиникова

С постоянство към прогрес - максимата на Анди Мъри

За втори път в кариерата си Анди Мъри разплака Великобритания, печелейки домашния Уимбълдън, най-стария и престижен тенис турнир в света. 28-годишният атлет направи мечтан сезон на трева, като преди трофея от „Ол Ингленд Клъб“ вдигна и този на подгряващата надпревара в Куинс Клъб, Лондон. Добавяйки и достигането до финал на Australian Open и „Ролан Гарос“, Мъри категорично прави най-силния сезон в кариерата си. Съдбовно или не, успехът на шотландеца дойде в момент, в който той отново работи с Иван Лендъл. Именно под негово ръководство Мъри успя да спечели първите си големи успехи – титлите от US Open 2012 и Уимбълдън 2013, както и златен олимпийски медал от Игрите в Лондон 2012.

Мъри и Лендъл първоначално обаявиха, че подновяват сътрудничество само за сезона на трева. Апетитът обаче идва с яденето и след триумфа стана ясно, че два-



мата няма да се разделят. А следващата им цел е повече от амбициозна – първото място в света.

Голямото разочарование на Уимбълдън поднесе Новак Джокович. Сърбинът отпадна още в III кръг, а след това обяви, че се чувства уморен и не напълно здрав. Водачът в ранглистата със сигурност е и пренаситен от успехи, след като по-рано през сезона успя да спечели Откритите шампионати на Австралия и Франция, а победата на „Ролан Гарос“ му осигури мечтания Кариерен голям шлем (бел. ред., печелил е всички

турнири от Шлема).

Нищо ново при дамите, където шампион стана Серина Уилямс. Американката, подобно на Мъри, загуби на финал на Australian Open и „Ролан Гарос“, но дочака звездния си миг на свещената трева. С успеха Уилямс изравни постижението на Шефи Граф от 22 титли от Големия шлем, а Уимбълдън еднолично стана най-успешният Мейджър турнир за Серина, която има 7 титли там. Тъмнокожата състезателка напусна британската столица с две отличия, след като спечели и в надпреварата на двойки заедно със сестра си Винъс.

Тазгодишното издание на Уимбълдън ще се запомни и с нарушаването на една от традициите в турнира. Дъждовната първа седмица принуди организаторите да поставят двубои и в първата неделя, която не беше почивна едва за 4-ти път в историята на надпреварата в Откритата ера на тениса (след 1968 година).

Практичният избор

цените са валидни от 19 до 25 юли

4.29
5.49
лв/кг 22% НАМАЛЕНИЕ

Краве сирене „Наборъ“
кг

5.99
7.99
лв/кг 25% НАМАЛЕНИЕ

Охладена пилешка
пържола от бут
кг, тарелка

4.69
6.99
лв/л 33% НАМАЛЕНИЕ

Зехтин „Speroni“
1л, Pomace

2.29
2.99
8.33 лв/кг 23% НАМАЛЕНИЕ 10% extra free

Мляно кафе „Eduscho“
Wiener Extra, 250g x 25g

-20%

на бира
„Kamenitza“

не важи за стоки, участващи в други промоции