



Задълбочава
се кризата
за добри
специалисти

На стр. 5



Представяме ви
д-р Николай
Шарков, водещ
генерален лекар

На стр. 21

Actavis

Първият национален безплатен седмичник Брой 37 (210), 18 - 24 октомври 2016 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Разпространява се
безплатно



Н. Пр. Том ван Оорсхот
посланик на Нидерландия в България:

Без свобода на медиите няма демокрация

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Какво следва
от приемане-
то на юна
в Топ 5 на
валутите

На стр. 4

Ще има ли
грастично
поскъпване
на водата

На стр. 6

В наши
университети
можеш да
вземеш
чуждестранна
диплома

На стр. 9

Родният
футбол
е на пореден
кръстопът

На стр. 32



Германофилст-
вото се заражда
у нас с идването
на княз Фердинанд
Интервю
с акад. Григор Велев

на стр. 13

Вижте сайта www.jivotatdnes.bg



Панелен или тухлен
апартамент?

Експертът по недвижими имоти
отговаря на най-често задаваните въпроси
преди покупка на жилище.



Къде в България има
най-много самородно злато?

Вижте специалиста от неправителстве-
ния сектор Светослав Петков.



В новата ни рубрика ще ви информираме за актуалните отстъп-
ки на **лекарства, хранителни добавки, козметика и медицински**
изделия в аптеките, участващи в модула ПРОМОЦИИ на социална-
та платформа за здраве Credoweb (credoweb.bg/promo)

ПРОМОЦИИ ОТ АПТЕКИ

Четете регионалните приложения на вестника за



СОФИЯ



ПЛОВДИВ



ВАРНА



БУРГАС



СТАРА ЗАГОРА

Credoweb ви помага да
намерите на изгодна цена и
фармацевтични продукти в
аптеката най-близо до вас.

На стр.
16-17

Проведе се седмата сесия на Световния парламент

На 15 и 16 октомври във Варна се проведе Седмата редовна сесия на Световния парламент на българите (СПБ), който е орган на Асоциацията на българите по света (АБС). В нея членуват земляческите дружества на наши сънародници от 48 страни. Парламентът се състои от 250 депутати (125 от България и 125 от диаспората), избрани от регионалните Асоциации на българските общности.

Тазгодишната сесията на СПБ откри неговият председател историкът проф. д-р Пламен Павлов, академик при Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ). Участниците бяха приветствани и от акад. Григор Велев, председател на БАНИ и почетен председател на АБС, който в словото си отново постави въпроса за необходимостта държавните ни институции да направят всичко възможно за опростяване

не на процедурата по признаването на българското гражданство на наши сънародници, живеещи в чужбина. Те също споделиха наблюденията си от дейността на регионалните дружества и направиха предложения за подобряване работата на АБС. В изказванията си нашите сънародници посочиха и административната тромавост и бюрократичните спънки, с които продължават да се сблъскват при опитите им да възстановят или да придобият българско гражданство. Проблеми има и при интеграцията на българите от диаспората, които са с доказани родови корени и които искат да живеят у нас.

През втория ден на парламентарната сесия участниците разгледаха предизвикателствата пред нашите училища в чужбина, анализираха както досегашния опит, така и решаването на най-неотложните проблеми, стоящи пред тези огнища на българщината в Западните покрайнини,



гарщината в Западните покрайнини, Македония, Украйна, Молдова, Румъния и САЩ.

По-подробно за дискусиите, про-

ведени по време на Седмата сесия на Световния парламент, и неговите решения, ще ви разкажем в следващия брой на „Животът днес“.



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.

От 1 май 2017 г. започва отпадането на визите за Канада



От 1 май 2017 г. до Канада без визи да могат да пътуват българските граждани, които вече са посещавали страната, притежателите на визи за САЩ, както и представителите на бизнеса. Този ангажимент пое канадският премиер Джъстин Трюдо в едночасов телефонен разговор с българския премиер Бойко Борисов, съобщи пресслужбата на Министерския съвет.

Канадското правителство ще положи усилия до края на 2017 г. без визи до страната да пътуват и всички останали български граждани.

Само в случай на забавяне поради технически причини заради огромния обем административна работа и пренастройка на системите тази дата може да бъде удължена до 1 май 2018 г., но не по-късно.

Джъстин Трюдо посочи, че това е възможно да стане след многократните проверки и направените констатации по подготовката на България и големия прогрес в отношенията между двете страни. Решението на канадското правителство е ключово, тъй като се приема за стъпка към отпадането на визите за българските граждани и за САЩ.

Техническата подготовка на двустранните договорености двамата премиери възложиха на своите министри на вътрешните и на външните работи.

Борисов и Трюдо се договориха за размяна на визити в рамките на 2017 г. Това ще бъдат първите посещения на ниво министър-председател между двете страни.

Загубени документи

Диплома за завършено висше образование
№096288, издадена на 11.11.1982 г.
от Химически факултет
на СУ „Св. Климент Охридски“ е невалидна.

В епицентъра на медиите

Предизборната кампания стартира, но не извади българите от политическата апатия. Отсега е ясно, че не можем да очакваме изненади на 6 ноември. Партийните електорати са строго парцелирани. Имаме едно достатъчно дълбоко разделено общество, което трудно би позволило обединяването на различните парчета по начин, по който да се получи някаква сериозна изненада на тези избори. На второ място идва ниската температура на кампанията. Изобщо не може да се каже, че българският гражданин е на изборен режим. Вотът е напълно negliжиран.

Страхил Делийски,
„Стандарт“

Но аз призовавам българските избиратели да гласуват сериозно, а не да си играят с такива глупави квадратчета от типа „Не подкрепям никого“. Щом не подкрепяте никого, си стойте въщи. Било задължително. Е, има лека санкция - ако и на другите избори не гласувате, ще отпаднете от избирателните списъци. Но това ми прилича малко на историята да плашите кучето със салам. Щом човекът и без това не ходи да гласува, какво ще го засегне, ако го махнете от списъка?

Проф. Михаил
Константинов, „24 часа“

Моё лично мнение е, че кандидатите за депутати, за кметове на големи градове, за президенти трябва да минават задължително на тест за наркотици, на психотест и на теста за МЕНСА. На нашия тест ще имат възможност да покажат, че ще се справят с тази работа, а тестът за наркотици ще покаже дали са зависими или не. А психо-

Президентски избори 2016

тестът е добре да се направи, защото, ако някой вкара държавата в някакво затруднение, той може много лесно да се позове на това, че не е психически годен към момента и не носи отговорност. А тези хора трябва да носят отговорност.

Христо Радков,
„Монитор“

Когато една проста работа се е объркала, винаги може още повече да се усложни - на този принцип действа Централната избирателна комисия (ЦИК). Скандалните действия и бездействия, които твори органът, станаха твърде много, за да ги отминаваме. Не за всички беда е виновна ЦИК. Но реално тя е „правителството“, което отговаря за вота и референдума. От нея следва да търсим отговорност. Тя трябва да направи така, че гражданите да се улесняват, изборите да са прозрачни, да не оставя грам съмнение върху гласоподаването.

Николай Иванов,
„Сега“

В съвременните социално-културни и комуникационни условия възприемането на интернет като възможност за размяна на информация е предпоставка за развитието на обществото. За избирателната комисия обаче това не важи! ЦИК не разбира, че електронни и печатни издания вече са надскочили националния обхват и са с международно разпростра-

нение благодарение на интернет. ЦИК не разбира и че онлайн медиите не могат да бъдат отделени, както и че медиите отдавна не се делят на такива с национален и регионален обхват. И след всичко това възниква един-единствен въпрос: В кой век живее ЦИК?

Ивайло Анев,
actualno.com

Тези дни една ослепителна репортерка ми каза, че имало голямо неразбиране за ролята на новата възможност за гласуване, наречена „Не подкрепям никого“. Аз я наричах „Всички са маскири“. Но не съм прав. „Всички са маскири“ е емоционално-експресивен протестен вот. Виж „Не подкрепям никого“ си е кротко, безпристрастно и приспиващо волеизявление. То обаче не е за подценяване. От него ще се възползват грамотни избиратели. Евентуален висок процент на тези гласове ще бъде наистина ритник в зад.ка на партиите. Колко силен ще е той ще видим на изборите.

Стоил Стоилов,
„Дневник“

Предизборният клип със слоган „За доброто на България“ на генерал Румен Радев, подкрепен от БСП в битката за „Дондуков“ 2, вече фучи из мрежата. Фучи с грохот в буквалния смисъл, защото първите кадри са на изстребител, устремяващ се към висините, и военен пилот, вторачен в светлите небеса. Под крила-

та на бойната машина са просторите на родината, която естествено жадува новия си закрилник. Вероятно именно това е посланието, закодирано във видеото от авторите му, които също толкова вероятно никога не са влизали в казарма. Защото иначе щяха да знаят, че армията е деполитизирана още от зората на демократичните промени у нас и не бива да се използва в политически цели или за предизборна пропаганда.

Но ако те не го знаят, генерал Радев го знае и едва ли го е забравил за боевите дни, откакто надяна цивилния костюм.

Редакционен коментар,
blitz.bg

Ако има кампания, изтъкана от край до край от клишетата, носещи чисто физическа болка, това е тази за президентските избори. Какви дебати и какви разговори за политики? Всички дебнат поредния осветлен кандидат, за да му намерят цаката. Всеки от финалното каре на Цветанов го чакаше едно и също. За кметовете Йорданка Фандъкова и Димитър Николов щяха да изровят някоя скандална общинска сделка. За Томислав Дончев - нещо съмнително по еврофондовете. А на Цеца Цачева, която така или иначе не разписва платежни за обществени поръчки и европроекти, просто щяха да извадят нещо компрометиращо от времето на социализма.

Редакционен коментар,
fakti.bg

ПОСОКИ

За Миленко и тоалетните



Петър ГАЛЕВ

Тежко комплексирани човечец от историческите Югозападни български територии натрошил паметна плоча на дедите си. Силно дезориентиран британски депутат заявил, че българите могат да берат ягоди, но не и да работят с мобилни телефони. Новоизлюпен руски политик щял да изкупува страната ни на парче. Всеки може да посочи още много примери за действия и изказвания на нашенци, полунашенци и чужденци, които отекват болезнено в публичното пространство. Защо ли? Защото ние не сме сигурни в мнението за себе си, в познанията за историята ни, в устоите и традициите си. Нали не си мислите, че за другите държави и народи не се разпространяват всякакви шеговити, иронични и понякога саркастични приказки? Но това никъде не става център на новини, анализи и коментари, още по-малко причинява обида на британци, италианци, французи... А и на тях има за какво да се подиграт. Но обикновено те сами се иронизират заради характерните си реални или предаващи се като клише слабости. А ние хем си имаме още доста клекала по тоалетните, хем се сърдим на художника Давид Черни, че изобрази страната ни като въпросното пособие. Накратко: май е добре всеки да си даде сметка какви са ни реалните дадености, достойнства и възможности като народ, да говори по тези въпроси с децата си и най-важното - постоянно да се опитваме да преодолеем нещата, които си знаем като кусури. Личното и обществено съзнание къде сме в координатната система на света, историята, държавността, ценностите и бита ще лишат всякакви Миленковци и Миленки от удоволствието да предизвикват масово раздражение с глупостите си.

СТОП КАДЪР



Десетки колеги, политици от десния спектър, приятели, сред които най-много певци и музиканти, поздравиха Петър Стоянов по повод 20-годишнината от избирането му за президент



Снимки Милен КИРИЛОВ

Какво означава определянето на китайския юан за пета световна валута



Проф. Митко Димитров,
ръководител на Института
за икономически изследвания
при БАН

Очаквам съперничество между азиатските държави

Китайската валута се присъединява към долара, еврото, японската йена и британската лира в качеството им на световни резервни валути. И сред тези валути е възможно да настъпи някакво преразпределение, но това като цяло е добро. За Китай това е положително, защото валутата ѝ става от „избраните“ и ще се засили търсенето на тази валута. Що се отнася до китайската икономика, очаква се все пак темповете

на развитие да се успокоят. Не съм оптимист, че Китай ще стане най-развитата страна в света. Като погледнем БВП на глава от населението, се вижда, че са няколко пъти под най-развитите държави в света. Развитието стига до един момент и след това се забавя. Не очаквам сътресение на валутните пазари в резултат на това, че китайската валута става следващата резервна валута. Резки промени не очак-

вам в близките години. Юанът е най-използваната парична единица в разплащанията между азиатските държави. Очаквам другите страни от региона - Япония, Корея, Виетнам, които, ако се почувстват застрашени от толкова влиятелен и мощен съсед, ще предприемат мерки, с които да неутрализират влиянието. С други думи, ще протичат съвсем естествени процеси на развитие, на съперничество.



Юлиан Войнов,
икономически анализатор

Ще се улесни търговията

На първо място това е признаване, че китайската икономика вече е достатъчно стабилна и голяма. При всички случаи това ще улесни търговията, защото ще се избегне превалутирането в трета валута, което се налагаше досега. Трябва да се каже, че външната търговия на Китай в юани през последните години се увеличи значително. Например през 2010 година разплащанията в юани са били само 3 процента от външната търговия на Китай, докато в момента те са 20 процента. Това се доближава значително до разплащанията с другите големи резервни валути. Този акт ще улесни значително достъпа на международните финансо-

ви институции до местния фондов пазар, който се развива със силни темпове. Едно от най-важните неща, които се постигат, е, че се създава предвидимост на финансовите потоци и при всички случаи регулациите на финансовия пазар в Китай ще бъдат синхронизирани с международните регулации и ще се повиши прозрачността на тези операции. Това е и едно от изискванията за присъединяване на валута към кошницата на МВФ. Това ще подобри информираността на инвеститорите. Ще се позволи на Китай да либерализира напълно капиталовата си сметка, за момента има различни рестрикции. Ще се улесни

развитието на финансовите пазари. И не на последно място - този акт ще спомогне за пренастройването на китайската икономика, защото Китай в момента се опитва да я пренастрои към икономика, разчитаща на вътрешното потребление и услугите. Общо казано, приемането на юана като резервна валута ще доближи Китай до световната финансова и икономическа структура. Това дава една стабилност на световните икономически процеси, дава възможност споразуменията за регулиране не тези процеси да се изтеглят на наддържавно ниво, каквато е групата на Г-20.



Емил Хърсев,
финансов анализатор

Това е признаване на реалностите в света

Сигурно китайският юан съществува от 8 хилядолетия и това, че някой го слага в някакви кошници на Международния валутен фонд, нищо не променя. По-скоро и само по отношение на самата синтетична валута - т.нар. специални права на тираж, валутата става по-представителна като измерител по отношение на световната търговия. Това няма пряко отношение към Китай, няма отношение и към международната парична

система. Специалните права на тираж не са нещо важно, единствено има значение при определянето на отношенията между МВФ и страните - получатели на кредити. Това е единственото при специалните права на тираж. Разбираемо е защо за Кристин Лагард, директора на МВФ, това събитие е историческо, както го наричат. Лагард сега ръководи тази организация и за нея е историческо. Не очаквам никакво сът-

ресение на валутните пазари, няма отношение и към икономиката. Нищо не следва от това. За нас пък още повече. Ние нямаме отношения с МВФ, не сме вземали кредити. Като цяло този акт няма да има някакво реално значение. Но като едно признаване на реалностите в света е добре.

ТЪРСИ СЕ

ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ
БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО

Кризата с недостига на кадри се задълбочава

Мартин КУЛОВ, председател на Асоциацията на софтуерните инженери

Проблемът с недостига на кадри в сферата на софтуерното инженерство се задълбочава. Лично към мен и към ръководената от мен Асоциация на софтуерните инженери се обръщат доста хора, които търсят специалисти в бранша, защото искат да стартират нов бизнес в България или да разширят екипа си.

Обикновено търсенето на хора в бранша не става толкова чрез агенциите за подбор на персонал, колкото чрез лични контакти. Бонусите за препоръки скочиха значително през последните години и достигнаха до няколко хиляди лева. Това е един от реалните индикатори за задълбочаващата се криза в бранша с недостига на кадри. Често контактите на агенциите за подбор на персонал са силно ограничени и свити при търсенето на такива специалисти. Те предлагат едни и същи хора и самите работодатели се отдръпват от услугите им. Затова се организират различни събития, конференции, активности.

Повечето компании в бранша сами си обучават хората.

В момента в България имаме десетки академии, които най-често са вътрешнофирмени. В продължение на три, шест или дванайсет месеца те подготвят служители за различни позиции. Това обаче излиза много скъпо на работодателя и в крайна сметка е роля на университетите и държавата. Те трябва да обучат хората, които да влязат в бизнеса подготвени за съответната позиция. Това обаче не се случва. Пропастта между бизнеса и образованието е огромна, защото често това, което се учи на теория, няма нищо общо с практиката. Мотивацията и културата на учене на студентите в нашите университети са доста ниски. Следващите нямат уважение към образованието и институцията, ходят на лекции, колкото да изкарат тройки и да си

вземат дипломата, а не да научат нещо. Самите преподаватели също не са мотивирани да работят по различни причини и често нямат представа какво се случва в реалния бизнес днес.

За да се подобри връзката между образованието във вузовете и изискванията на работодателите, според мен **голяма част от преподавателите трябва да влязат в реална бизнес среда.**

В момента, в който те се ангажират с решаването на конкретни задачи или реализиране на проекти, ще погледнат съвсем различно на нещата, на които трябва да наблегнат в своите дисциплини. Сигурен съм, че по този начин ще съумеят и да мотивират студентите да учат нещата, които ще им трябват в работата.

Има я и инициативата от страна на бизнеса по този въпрос, но не в удовлетворителни мащаби. Част от работодателите работят тясно с определени университети, създават собствени програми, в които под тяхно ръководство и менторство се обучават качествени студенти. Такива



примери обаче са малко и напълно недостатъчно, за да покрият огромната липса на специалисти в бранша.

Става така, че често дипломата нищо не значи за работодателя.

Тя е показател единствено за това, че кандидатът за дадената позиция е сравнително постоянен, защото в крайна сметка е полагал някакви усилия в продължение на четири или пет години, за да вземе документа за завършено образование. Но честно казано, при хората на моите години – 35+, дипломата за средно образование значи доста повече, отколкото тази за висшето, защото качеството на преподаването в училище беше сравнително запазено. Реално и аз, когато бях работодател, филтрирах кандидатстващите хора по дипломата им за средно образование. Сега това тотално не е валидно с изключение може би на няколко гимназии в цялата страна.



Нужни са спешни промени и в средното образование, защото и там има срыв в качеството на преподаване.

Помагам на ученици да започнат със занимания по програмиране, докато все още са малки, и наблюдавам тотален спад в авторитета на учителя. Децата нямат респект към училището и ходят в час, за да изкарат тройки-четворки и въобще никакви оценки, а не да се научат на нещо. Самите учители също не полагат грижи за мотивация на децата и образованието ни се завърта в един порочен кръг. Разбира се, не могат всички да бъдат поставяни под общ знаменател, има и изключения. Масово обаче случаят е именно такъв. Става така, че когато дадем учебник на един ученик, поставим му някаква задача и му кажем да я реши сам, той не може да се справи, въпреки че ключът на загадката е в ръцете му. Причината е, че децата не са научени да мислят аналитично и логично. Другото важно нещо за успеха и последващата реализация на младия човек е да бъде научен на постоянство. Само така постепенно, с хъс и желание, ще може да влезе в науката „програмиране“ и ще започне с времето да мисли логически как програмата работи и как мисли компютърът. Това нещо в училище не се дава.

Със сигурност недостигът на кадри пречи на разширяването на индустрията в България.

Ограничават се възможностите на работодателите за

приемането на поръчки, генерират се пропуснати ползи. В стремежа си да се справят с проблема с кадрите обаче много фирми допускат сериозна грешка. Наливането на много млади хора в индустрията чрез академии и различни школи трябва да е задължително съпътствано с менторство. Начинаещите трябва да имат ръководител, който да насочва неопитните къде са сбъркали и да ги учи как да преодоляват конкретни пречки. Когато аз започнах работа, имах такъв наставник, който най-малкото можеше да се изсмее и да ми каже каква глупост съм направил, и да ми покаже как всъщност трябва да действам. Това е много ценно за развитието на специалиста.

При недостиг на старши, опитни професионалисти, се стига до ситуацията, при която младият човек има два пътя –

или да започне сам да се справя и самообучава, или да се откаже, защото не може да се справи с поставените му задачи. Вторият вариант означава и загуба за фирмата, защото тя е инвестирала в базовото обучение на конкретния човек. Ние от Асоциацията на софтуерните инженери се опитваме да покажем на младите хора, че чрез продължаващо обучение под формата на конференции, на ментори, програми, под формата на материали, преведени на български за по-бързото им асимилиране могат да задълбочат опита и познанията си. Искаме чрез неформални срещи и онлайн групи да създадем общност, в която можем да общуваме помежду си и да помогнем на начинаещите да достигнат до по-старшите, които може в тяхната компания да ги няма.

В по-глобален мащаб обаче

решението на проблема с липсата на квалифицирани специалисти трябва да се търси в промяна на образованието.

Има стъпки в тази насока, например с обявяването на приоритетни за държавата специалности, които се субсидират допълнително. Съществуват и успешни публично-частни партньорства между университети и компании от бранша. Нещата като цяло могат да се променят обаче само ако всички участници в процеса поемат инициатива в правилната насока. *Държавата не може да очаква изведнъж от някъде да гойдат преподаватели, които да са наясно с бизнес средата, или че изведнъж от следващата академична година ще гойдат мотивирани студенти. Нещата в сферата на програмирането са твърде динамични и образователната ни система трябва да е доста гъвкава.*

Асоциацията на софтуерните инженери организира Конференция за IT архитектура на 25 и 26 октомври в София. Каним хората, които искат да се развият в IT кариерата си и да научат от много старши и опитни хора как се прави софтуер, да дойдат на събитието. Специален гост е бащата на ентърпрайз архитектурата в САЩ Джон Закман, който е световноизвестен и за първи път идва в България. Той работи върху корпоративните архитектури от 70-те години на миналия век, включително 26 години в

IBM, а по-късно създава своя компания за обучение и консултации – Zachman International, и заема ръководни позиции във федерални и правителствени организации по сертифициране и информационен мениджмънт. За събитието ще пристигне и президентът на международната организация на IT архитектите Пол Прайс. Участниците в конференцията ще могат да научат доста полезни неща и от много старши архитекти от международни компании, които са базирани в България.

Сред всички комунални сметки тези за студена вода най-рядко предизвикват дебати в България. От една страна, защото цената на услугата по докарването на питейна вода в домовете ни все още не е шокова за семейния бюджет. А от друга страна, качеството на водата в България с някои изключения е горедолу приемливо.

Но настъпва времето, когато поне първата част от това задоволство ще изчезне. Инфраструктурата от водопроводни и канализационни мрежи вече е достатъчно остаряла и се нуждае от подмяна, а европейските изисквания за пречистването на водата не оставят възможност за избор - през следващите години в тази дейност трябва да се вложат милиарди от европейския и родния бюджет.

Това е и причината цената на водата неизбежно да се увеличи. Преди няколко месеца Комисията за енергийно и водно регулиране поиска от ВиК дружествата да представят нови 5-годишни бизнес планове за развитието си, съобразени с предстоящото инвестиране на средства по оперативна програма „Околна среда“. И

Готвим се за драстично поскъпване на водата

● ВиК дружествата искат голям скок на цената през 2017 г. и също голямо увеличение до 2021 г.



от миналата седмица фирмите започнаха да представят в комисията сметката. Казано накратко, през следващите 5 години се очаква цената на водата в България да се уве-

личи средно с 15%, като най-големият скок е с 29,55% (в София), а най-малкият - с 1,7% (в Стара Загора). Към това трябва да се добави още едно шоково поскъпва-

не още през 2017 г., което стига 32% за столицата и около 3% за Стара Загора.

Откъде идва вдигането на цената, след като европейските средства са безвъзмездни?

Отговорът на този въпрос се крие в обстоятелството, че еврофинансирането не покрива напълно нуждата от инвестиции във водните мрежи. Самите фирми също трябва да вложат пари и поради това в методиката за изчисление на цената се включва нова компонента - амортизационните отчисления на тези публични активи. Това е и причината по-голямото увеличение на цената да дойде още през 2017 г., когато проектите за подмяна на мрежите ще са в самото си начало. През следващите години до 2021 г. общото поскъпване ще е приблизително равно на това, което ще се предприеме през 2017 г.

Разбира се, крайната дума ще има комисията, която ще трябва да вземе решение до Нова година. От ведомството вече дадох да

се разбере, че едва ли ще утвърдят всички искания за поскъпване, още повече че по закон в България има горна граница на цената на водата. Тя трябва да е такава, че месечната сметка на домакинствата да не надвишава 4% от средната работна заплата за региона по данните на НСИ за предишните 3 месеца. Проблемът специално в София е, че в момента тези сметки са около 1% от средната заплата, т.е. най-вероятно по-голямата част от исканото от „Софийска вода“ поскъпване все пак може да бъде прието.

Ето и някои от исканията на останалите водни дружества в страната. ВиК в Бургас например иска 11,01% поскъпване на водата през 2017 г. и още общо 29,17% до 2021 г. Сред тези, които са заявили сравнително голямо увеличение на цената, е и ВиК Пловдив - 30% през идващата година и общо 15,13% до 2021 г. По-скромни са ВиК дружествата в Русе и Варна - те искат съответно 14,74% и 14,95% поскъпване сега и още 6,9% и 14,85% до 2021 година.

Твърдението, че хипермаркетите ще убият бакалиците, се оказва прибързано



Десетина-петнайсет години по-късно обаче се оказва, че страхът и тези твърдения са били силно преувеличени. Днес все по-често в жилищните райони на градовете виждаме новооткрити магазинчета за храни, а в центровете на градовете - обекти на големи международни модни марки. Има, разбира се,

Когато големите търговски вериги започнаха да навлизат в България преди повече от десетилетие, се надигна голям вой срещу тях от страна на дребни търговци. Основното им твърдение беше, че този тип търговия ще убие малките магазинчета по кварталите. По същия начин за моловете се твърдеше, че ще убият бутиците и магазините за модни дрехи и аксесоари.

известна разлика с времето отпреди години. Магазините за храни все по-често са чисто специализирани и рядко предлагат или фермерски продукти, или определени марки млечни или месни произведения от един-двама производители. Понякога става въпрос за здравословни храни, за фрешове, за прясно изпечен хляб и хлебни и сладкарски продукти, а все по-голям става и броят на магазините за плодове и зеленчуци, каквито не могат да се намерят във веригите. Тази тенденция все по-често движи търговския бизнес напоследък и се оказва, че хипермаркетите си имат своите клиенти или служат само за определени покупки, но далеч не за всички.

Тенденцията на нарастване на този тип магазини, а като цяло и на оборотите им вече се отразява и на наемите, които леко се вдигат. В

трите големи града - София, Пловдив и Варна, например през първото тримесечие на тази година има нарастване с цели 24% на наемните нива в сравнение с година по-рано. И това нарастване продължава още от миналата година, когато наемите са се увеличили с 15% в сравнение с предната година.

А от данните на националната статистика се вижда, че оборотите в търговията на дребно са нараснали с 5,4% през юни 2016 г. в сравнение с юни на 2015 г. Най-значително е нарастването на продажбите на текстил, облекла и обувки, следвано от храните, напитките и цигарите, фармацевтичните и медицинските продукти. Оценките на търговците за продажбите през следващите 3-6 месеца също са оптимистични.

Колкото до моловете, тяхното надценяване също се оказва измамно

и те съвсем не можах да убият продажбите на модни стоки в центровете на градовете. Просто магазините за по-люксови дрехи и обувки се преместиха встрани от главните улици и си оформиха свои райони. В столицата например това е улица „Съборна“ и нейните пресечки, където отдавна няма свободни търговски площи и наемите са доста високи. Дори марките, които традиционно присъстват в моловете, решиха за всеки случай да наемат магазини и по търговските улици и пет-шест от тях имат обекти в центровете на София, Пловдив и Варна.

Всички тези размествания се случиха в последните половин-една година и доведоха до леко увеличение на наемите по главните търговски улици на градовете. В центъра на София например те вече се движат между 40 и 60 евро на квадратен метър, докато година и половина по-рано 40 евро беше горната граница. Прогнозите на брокерите са тези цени да растат, а наемателите все повече да доказват, че модерната търговия съвсем не е загърбила малките магазини.



Посланик Том ван Оорсхот е роден през 1955 г. в Хага. Завършил е гражданско и международно право, а дипломатическата си кариера започва през 1982 г. Бил е първи секретар в посолството на Нидерландия в ЮАР, а по-късно е заместник-посланик в Унгария и Турция. В периода 2009-2013 г. Том ван Оорсхот е директор на отдел „Юридически въпроси“ в Министерството на външните работи, а от 2013-а е посланик на кралството у нас.

Научили сме се да разчитаме на себе си и да търсим решения

● С Н. Пр. Том ван Оорсхот разговаря Галина Спасова

по свобода на медиите. Отдавам този факт на независимостта на самите журналисти от външни влияния, включително от собствениците на медии. В сърцето на всяка медия, ползваща се с доверие, трябва да има редакционна и финансова независимост. Тези предпоставки гарантират свободни медии, работещи в полза на обществото.

Корупцията и липсата на доверие в съдебната система влияят негативно върху икономическото представяне и например намаляват възможните чужди инвестиции

Някой би заявил, че медийната свобода в България е застрашена. Организации като „Freedom House“ определят България като „частично свободна“, а според „Репортери без граници“, страната продължава да пада в индекса на медийната свобода. Това показва, че секторът се сблъсква с предизвикателства, които трябва да бъдат преодоляни, за да могат медиите да играят своята жизненоважна роля за демокрацията.

В една здрава демокрация политическата журналистика е важен инструмент, гарантиращ отчетност на политиките, властите и компаниите. Помага за предотвратяването на злоупотребата с власт и изобличава провалите на системата. Гражданите трябва да могат да разчитат на пресата за привличане на внимание към проблемите на корупцията и случаите, които трябва да бъдат разследвани.

Как оценявате състоянието, а също потенциала и условията за развитие на бизнес контактите между нашите страни?

България разполага с голям потенциал и сравнителни предимства, като квалифициран персонал в някои сектори, ниски разходи за труд и преференциален данъчен режим, които привличат инвеститори. Но за холандските компании предвидимостта, доверието в законите и надеждността на съдебна-

та система, възможността да защитят правата си, са от още по-голяма важност. Бизнесът е обезкуражен от корупцията. Когато компаниите инвестират в дадена страна, те се нуждаят от 100-процентова сигурност за своите инвестиции. Ако не могат да разчитат на съдебната система, те се чувстват несигурни и се въздържат от инвестиции. Така българската икономика пропуска много възможности заради пропуски във върховенството на закона. Следователно реформите в съдебната система са от съществено значение за привличането на повече чужди компании, включително холандски, и за растежа на икономиката.

Кои уроци от холандското председателство на Съвета на ЕС могат да бъдат в помощ на България?

Чест и привилегия е да бъдеш отговорен за председателството на тази изключително важна институция, но това не е лесна задача. Изисква се много предварителна подготовка, която трябва да започне в много ранен етап. Трябва да бъдеш подготвен за неочаквани ситуации. Изключително важно е да се поставят правилните хора на правилните позиции в точното време. Председателството трябва да е иновативно, практично, ориентирано към резултатите и да отразява интересите на всички страни членки, да е честен посредник, улесняващ преговорите в търсене на най-добрия компромис. Холандия предложи да сподели опит чрез осигуряване на обучение на хората, които са натоварени с най-важните позиции по време на председателството и които са председатели на работните групи в Брюксел.

Какво предприема Нидерландия по кризата с мигрантите?

Проблемът с миграцията засяга всички държави от ЕС, но по различен начин. Нидерландия е крайна дестинация за много от мигрантите. Нашата политика е насочена към настаняване на хора, които се нуждаят от защита, и колкото може по-добра интеграция в обществото. Освен това предлагаме помощ на тези държави, които са отговорни за контрола на външните граници на ЕС. Правим това най-вече чрез Фронтекс. Стремим се към по-добра обща европейска политика за убежище, тъй като е ясно, че нито една страна не може да реши мигрантския проблем сама.

Географската отдалеченост ли обуславя разликите в народопсихологията между българите и холандците и кои са най-видимите?

Да, българите и холандците са много различни. Но аз бих търсил причина за различията не в географията, а в историята. Холандците са много открити и откровени, което може да се обясни с либералната ни история и опознаването на света. Обединената Източноиндийска компания, основана през 1602 г., е първата мултинационална търговска компания със свободно търгуващи се книжа. Тя придобива монопол върху търговията в Азия и поставя началото на Златния век. Оттогава сме търговска нация, за което са необходими отворено общество и добри връзки с партньорите. Понякога наричаме това „манталитета на Източноиндийската компания“ – като препратка към търговския дух и предприемачеството, така типични за холандците.

Ние смятаме за важно да решаваме проблемите колективно, отчитайки мненията на всички заинтересовани. И винаги се придържаме към взетите решения. Законите ни са добър пример. Всеки от тях е бил подложен на продължителни дебати и след като е приет, може да остане непроменен с векове. Нещо повече, както знаете, голяма част от територията ни се намира под морското равнище и сме в постоянна битка с водата. Тя е едновременно наш приятел и враг. Изучавайки и използвайки водата, сме се превърнали в голяма търговска нация. Отвоювали сме част от територията си – полдърите – от морето, чрез изграждането на диги, влагайки огромен труд, дисциплина и единство. Изстрадахме голямото наводнение през 1953 г., което костваше живота на 1835 души. Тази борба е оставила отпечатък върху нашата култура. Знаем, че трябва да разчитаме на себе си и да търсим решения. Българският манталитет е различен. Българите планират в кратки срокове, много гъвкави са и са по-добри в импровизирането. Много решения се вземат на момента и законите, за да използвам същия пример, биват променяни често. Това прави средата по-непредвидима и в очите на холандците - несигурна.

Каква промяна бихте искали да намерите тук след 5-10 години?

През трите години тук успях да науча много за България. За съжаление за повечето холандци тя е относително непозната. Но множеството гости и делегации, които посрещаме, са винаги положително изненадани от богатата култура, природната красота и приятелски настроените хора. Уникалната природа и история трябва да бъдат промотирани. От друга страна, липсите във

върховенството на закона, които постоянно подчертавам, влияят негативно на имиджа на България. Непредвидимостта и ненадеждността на съдебната система влияят негативно на нашите отношения и най-вече върху бизнес средата. Бизнес успехите на Нидерландия се дължат на силно върховенство на закона. Поради тази причина ние сме така критични точно в тази сфера. Корупцията и липсата на доверие в съдебната система влияят негативно върху икономическото представяне и например намаляват възможните чужди инвестиции. Всички печелим от върховенството на закона и аз искрено се надявам, че в сроковете, които посочвате, съдебната система ще бъде реформирана съгласно стратегията за реформа на съдебната система, одобрена от парламента. Това изисква политическа воля за реформи на всички нива, съдии и прокурори с реформаторско мислене, както и надеждни силови институции.

Многобройни проекти у нас са реализирани с помощта на правителството или неправителствени организации в Нидерландия. Кои са най-успешни и устойчиви според Вас?

Да, наистина. В навечерието на присъединяването на България към ЕС ние създадохме сериозна програма за двустранно сътрудничество в различни сфери, с която да допринесем за създаване на работещи институции и ефективно, независимо и устойчиво гражданско общество. След присъединяването трябваше да намалим нашите инициативи, но все още разполагаме с малък брой много добри двустранни проекти. Моят любим и много успешен е „Новото тракийско злато“, реализиран в красивите Източни Родопи. Той цели възстановяването на животинския свят в региона. Благодарение на своя успех проектът продължи съществуването си и сега е част от програмата на ЕС 'Rewilding Europe'.

Какво бихте си взели отпук като спомен?

Бих взел селекция български вина и дискове с красива класическа музика на моите ценни и талантлив приятели Веско Ешкенази и Людмил Ангелов. Имал съм удоволствието много пъти да се срещам с тях и да организирам концерти. За мен те са символ на многото таланти, с които България трябва да се гордее.

Нидерландия е високо в класацията за свободата на пресата. Какво конкретно от вашия опит би работило и у нас?

Свободата на медиите е от съществено значение за всяка модерна демокрация и за всяко общество, основано на върховенството на закона. Без нея не може да има демокрация, върховенство на закона и отчетност. Да, Нидерландия е сред водещите страни

Повечето българи не оценяват архитектурното и културното си наследство

Мирослава КИРИЛОВА

Знаете ли какво е общото между Националния театър в Лагос (Нигерия), автобусния терминал в Абу Даби (Обединените арабски емирства), туристическия комплекс в Сус (Тунис), Общинския център в Хараре (Зимбабве), спортния комплекс в Кабинда (Ангола)? Всички тези сгради са дело на български архитекти, работили по времето на социализма в страни от Близкия изток и Африка.

За техните достижения и перипетии успява да разкаже младата архитекта Елена Балабанска, която заедно с група свои съмишленици организира изложба в София със снимки, документи и истории на тези „незайни герои“, както тя ги нарича.

Всичко започва преди повече от две години, когато Елена Балабанска е провокирана от свой преподавател в университета в Манчестър да проследи дейността на българските архитекти по времето на социализма.

Намира една-единствена обобщаваща статия по въпроса, написана от проф. Григор Дойчинов,

който преподава в Техническия университет в Грац. „В нея той твърди, че стотици родни архитекти са се включили в научно-технически обмен между страни - членки на Съвета за икономическа взаимопомощ. Реших да потърся тези родни специалисти, които са създали мащабни проекти в страни като Сирия, Тунис, Нигерия, Гана, Афганистан и др. Успях да се свържа с десетки архитекти и инженери, които са били активни в България и в чужбина между 1969 и 1990 година“, спомня си Елена Балабанска. Събеседниците ѝ разказват увлекателни истории за работата си и за трудностите, с които са се сблъскали. Голяма част от тях не са познавали нито законодателството, нито културата и традициите на държавите, в които са заминавали да работят.

„Майсторството им се крие във факта, че те са съумявали да извършат проучване на място

в съответната държава за стила и традицията в архитектурата и след това частично да я възплътят и претворят в своите проекти. Използването на типични елементи от дадена култура и дизайн в синхрон с традициите на местния народ

им е позволявало да печелят конкурси и да се харесват в Близкия изток и Африка“, отбелязва българката, завършила архитектура в Манчестър. Според нея архитектите, които са работили в чужбина, са били едни от най-добрите възпитаници на българската архитектурна школа по онова време. Въпреки това за тях се знае много малко, като една от причините е трудното им излизане в чужбина. Много от архитектите са заминавали първоначално, за да помагат за реализацията на даден проект, а впоследствие

започват да оглавяват архитектурните екипи, реализиращи конкретни задачи в чуждите държави.

„Интересно е, че освен да им заплащат в твърда валута, се е случвало да им се отплатят за работата с купуването на битова техника - хладилници, печки и т.н.“, отбелязва Елена Балабанска. Тя решава да сподели техните разкази с по-широка публика и организира изложба „Монументални истории“ заедно със свои приятели от сдружение Punct'o. Тази

неправителствена организация има за цел да повиши мотивацията и участието на младите хора в различни аспекти от социалния и културния живот чрез интерактивни събития и работилници.

Елена Балабанска е категорична, че иска да удължи живота на изложбата, като организира представянето ѝ в различни градове в страната и чужбина. „Надявам се да отидем до Червен бряг, Пловдив и Варна, където е имало активно архитектурно участие в чужбина и разбира се, където ни поканят. Искане си се да посетим различни културни центрове в Европа, имаме доста идеи, но засега – нищо сигурно“, свива рамене събеседничката ѝ. Искане с този проект

да провокира повече българи да оценят и съхранят паметта и творчеството на своите предшественици.

„Наблюдавам една пропасть между поколенията, свързана с признаването на труда на предишните поколения. Покрай архитектурните проучвания например разбрах, че братът на дядо ми също е работил в чужбина като инженер. В интерес на истината аз съм от семейство на лекари и дори не съм подозирала, че мой близък се е занимавал с проектантска дейност в чужбина“, разказва 23-годишната архитекта. Тя все пак е оптимист, защото забелязва добри примери на неправителствени организации и млади таланти хора,

които се интересуват от съхраняването на културното наследство на България.

„Започнаха да се появяват

„Социалистически турове“ из София и други градове,

направи се и карта на социалистическите паметници. Тези дейности обаче най-често не срещат финансова подкрепа от държавата“, отбелязва Елена Балабанска. Тя подкрепи и с пример твърдението си, че подценяваме архитектурното си наследство. Когато е извършвала проучването си, е попаднала на следния случай. Преди години е имало идея Националният театър в Лагос, Нигерия, проектиран от българин, да бъде превърнат в мол и собствеността му да премине в ръцете на арабски бизнесмен. В столицата обаче местните правят протест и решават да запазят театъра. Но за да го осигурят финансово, добавили нови функции към сградата. „В нея има библиотека, киносалони, места за отдих. Мисълта ми е, че нигерийците пазят архитектурното наследство, строено от българи, но тук някак си недооценяваме архитектурното си богатство и културната памет.“

Не виждам гражданско присъствие в казуса с Тютюневите складове, с Къщата с ягодите например“,

възмущава се момичето. Според нея промяната във

функционалността на дадени културни обекти би могла да им вдъхне живот и да ги направи по-популярни. „Социалистическите монументи и музеи в редица градове в България биха могли да привлекат десетки туристи от различни краища на страната и света, давайки икономически тласък на градовете като Димитровград, Шумен и Стара Загора. По време на следването си имах възможността да наблюдавам развитието на Манчестър, който е един от първите индустриални градове във Великобритания. Различни фабрики и индустриални сгради постепенно се преобразуват в бизнес центрове, жилищни сгради, културни обекти и т.н. Така те стават икономически печеливши и по-посещавани“, смята талантилата българка.

Разказва, че по време на следването си се е научила да взема максималното от всяка ситуация и да цени времето си. Покрай проекта е пътувала много и смята, че въпреки съществуващите немалко различия между нациите

те могат да бъдат единни, когато се отнася до формиране на ценности и конкретни каузи.

От разговора ни стана ясно, че младото момиче притежава много важно умение – да живее смело и да следва себе си вместо течението. „Пътванията ме карат да се чувствам жива, защото това променя мирогледа. Бих препоръчала на младите хора, които се чудят дали да учат в чужбина, или да отидат на стаж/обмен, да го направят, стига наистина да го искат. А не да заминават, повлияни от някакви моди и тенденции или заради непрекъснатото мрънкане на роднините им, че няма живот в България“, обобщава Елена Балабанска. Тя е категорична, че иска един ден да се установи за постоянно в България и тук да създаде семейство.

„С личния си пример моите близки и родители винаги са ми показвали, че мястото ми е в България. И те, и аз сме на мнение, че колкото и да пътуваме през годините в стремежа си за личностно развитие и кариера, в крайна сметка трябва да се приберем в родината. Дядо ми, който е професор, е пътувал и специализирал на много места по света, но винаги ми е смислял, че тук си е най-хубаво“, смята 23-годишната архитекта.

Тя е на 23 години. Въпреки крехката си възраст много добре подрежда приоритетите си и успява да улови невидимите нишки на вдъхновение в ежедневието, които правят житейския път цветен и интересен. Елена Балабанска е завършила Немската гимназия в София, а след това заминава да учи архитектура в Manchester School of Architecture в британския мегаполис Манчестър. По време на следването си е заинтригувана от любопитна тема – износът на българската архитектура в Африка и Близкия изток по време на социализма. Тя успява да се свърже с бележити български архитекти, които от първо лице ѝ разказват за перипетиите и миговете на удовлетвореност при работата си зад граница в онези трудни за пътувания в чужбина години. Елена нарича своите събеседници „незайни герои“ и заедно със свои съмишленици успява да подреди изложба на архитектурните им проекти, разработени и реализирани в Африка и Близкия изток от 1960 до 1990 година. Надява се този проект да е само първата стъпка от по-глобална кампания за насърчаване на приемствеността между поколенията и приобщаване на обществото към значими за неговата култура и наследство събития и факти.



Мила ХРИСТОФОРОВА

Британски икономист можеш да станеш и от УНСС. Немски инженер - и от Техническия в София. Специалист по културата на Австрия - от УниБИТ.

По-големите университети у нас от години имат съвместни бакалавърски и магистърски програми с висши училища в чужбина. Поне по една. А някои - и повече. Основното изискване при приема е да владееш съответния език на много високо ниво. Причината е, че преподаването става паралелно и на него. В някои от програмите една година или поне семестър задължително се прекарват в чужбина.

Софийският университет от години предоставя тази възможност в Стопанския си факултет - както в бакалавърска, така и в магистърска степен. Френската бакалавърска програма, която се провежда съвместно с университета „Лил 1“, датира от 1995 година, а от 2005 година е разширена и вече е по икономика и стопанско управление. Срокът на обучение е 4 години, като през третата година се преминава през задължителен стаж на френска територия. Тогава младите хора получават възможност да запишат и обучение направо в университета в Лил.

Стопанският факултет на Алма матер предлага също и немска програма съвместно с Лайпцигския университет, като резултатите от обучението се признават взаимно.

Как се става британски икономист в УНСС



След като прекарат известен период в Германия по „Еразъм“, студентите вземат немска диплома в минимален срок. Университетът по библиотекосъзнание и информационни технологии от тази година ще дава дипломи съвместно с австрийски и италиански университети.

Техническият университет в столицата пък още от зората на демокрацията има Немски инженерен факултет. Неотдавна той навърши 25 години, а за този период през него са минали над 1500 абсолвенти. Цялото преподаване се води на немски. Деканът проф. Стефан Стефанов казва, че тук говоренето на български е като пушенето - може да се извършва само извън сградата на факултета. Специалностите, които се предлагат тук, са в съвместно партньорство с четири немски университета.

Общо инженерство се преподава съвместно с университета в Карлсруе, Информатика се преподава заедно с „Ото фон Герика“ университет - Магдебург. Индустриален мениджмънт се изучава заедно с

Техническият университет Брауншвайг, а четвъртият партньор е Висшето училище по икономика и мениджмънт в Есен. Обучението е финансирано до голяма степен от Германската служба за академичен обмен, като за него до момента са похарчени 7 млн. евро. Това всъщност е най-големият немски образователен проект на територията на Източна Европа. Обучението по общо машиностроене включва един семестър подготовка в Карлсруе, но дава възможност да се научиш и на немска прецизност и ред, карайки от четири до шест седмици специализирана практика в германски предприятия.

Подготовката по индустриален мениджмънт пък трае три семестра, като в нея са включени знания от областта на икономиката и правото. По специалността „Информатика“ се дава както бакалавърска, така и магистърска диплома, като част от обучението може да бъде получено в университета в Магдебург. При това таксите на студентите не превишават онези, които се заплащат във

факултетите, където обучението протича на български. В Техническия има и факултети за френско и английско инженерно обучение. Факултетът по телекомуникации на ТУ дава възможности да получиш датска диплома. Повечето студенти на немски език, които учат в Техническия, не искат да емигрират, разказва деканът Стефан Стефанов. Те просто искат да работят от България за чужди фирми и да изкарват добри пари, без да напускат страната си. И мнозина успяват да го направят.

Десетки техни студенти работят за мултинационални компании, пътуват често и в същото време си запазват комфорта да работят и в родината си.

Техническият и Химико-технологичният ни университет са единствените наши висши училища, които имат акредитирани специалности във Франция. На практика това означава, че и без да имат френска диплома, завършеното образование на техните възпитаници автоматично се признава както за работа, така и за докторска дисертация. Химико-

технологичният университет предоставя освен това възможности да получиш и немска, и руска диплома. Първата е съвместен продукт с университета Хамбург-Харбург. Благодарение на нея 120 възпитаници на ХТМУ вече са на водещи позиции в немски фирми.

А УНСС е сключил договор с университета Нотингам Трент, с който предлагат двойни дипломи

в магистърска степен. Специалността е „Европейски бизнес и финанси“, а обучението е двугодишно, като първата година се провежда у нас. През първия семестър на втората учебна година обучението се пренася във Великобритания. През втория и последен семестър разработват и защитават магистърска теза. Таксите по време на обучението в България са 1800 лева за семестър. Във Великобритания сумата, която студентът заплаща за първия семестър от втората учебна година, е 2650 паунда. Най-евтино излиза последният семестър, когато таксата е едва 250 лева. Университетът по архитектура, строителство и геодезия дава от 15 години насам паралелни дипломи от България и Австрия. Това става в магистърската програма „Инфраструктурно инженерство“ съвместно с Техническият университет на Виена. Нов български университет пък предлага програми за обучение както на български, така и на руски или английски език.

Висшето училище по застраховане и финанси има договор с университета Шефилд, като студентите във ВУЗФ плащат далеч по-ниски такси от британските, а на финала се озовават с две дипломи. Заради това и много гръцки студенти идват у нас.

Зам.-министър Киряков: Успешният модел на образованието е съвместно с бизнеса

„Успешният модел на образованието неизменно включва бизнеса като активен партньор.“ Това каза зам.-министърът на образованието и науката Красимир Киряков при откриването на новата специалност „Софтуерно инженерство“ във Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“. Той поздрави първите 33-ма студенти, които започват обучението си в бакала-

върската програма. „Имате огромен шанс да се възползвате от един доказано успешен модел в образованието, да придобиете перспективна професия и да се развивате в България“, обърна се зам.-министърът към младежите.

Пред президента Росен Плевнелиев и ректора на университета проф. Христо Бонджолов Киряков обясни, че за пръв път

страната ни разполага със сериозен ресурс за образование и наука благодарение на ОП „Наука и образование за интелигентен растеж“.

„Гледаме на програмата като на системна. За да постигнем целите й, трябва да тръгнем да подобряваме предучилищното образование, да минем през средното и висшето и да започнем да развиваме наука

- както фундаментална, така и приложна“, каза Киряков.

Той постави акцент и върху усилията на МОН към развитие на професионалното образование и призова университетските преподаватели и представителите на бизнеса да се включат активно в обучението на учениците на местно и национално ниво.

Грозният спектакъл между Тръмп и Клинтън хвърля в хаос US политиката

Преди 2 години – на последните междинни избори за Конгрес при управлението на Барак Обама, републиканците буквално разбиха демократите. Политолози и социолози отвъд Атлантика тогава масово предричаха, че когото и да номинират за Белия дом през 2016 г., ще спечелят с лекота заради свиващата се главоломно популярност на първия чернокож президент. По някаква мистериозна причина обаче „Великата стара партия“ е на път да се сгромоляса безславно на 8 ноември.

Доналд Тръмп и Хилъри Клинтън са най-непопулярните кандидати-президенти в новата история на САЩ. Но вместо да се опитат да променят това статукво с идейни дуели по същество, те експериментират с привличането на колкото може повече избиратели на своя страна по най-популистки начин.

Политическият аутсайдер Тръмп всекидневно показва колко грозна може да бъде демокрацията, която САЩ от десетилетия убеждават света, че трябва да му служи за модел на развитие. Манхатънският мултимилиардер се държи като представител на утайката на обществото. Изказванията му са расистки и ксенофобски. Многократно вече показва, че за него жените са втора класа хора. Фен е на таблоидните „конспиративни“ теории. Вулгарността му, изглежда, няма граници. А неприличията е негова запазена марка.

Алтернативата е врялата и кипяла в политиката Клинтън, която е на прага на историческо постижение – да стане първата жена президент на САЩ. Но тя е твърде дискредитирана – от скандала с използването на частен сървър за служебна

комуникация, докато е била държавен секретар, през спорното ѝ поведение по време на нападението срещу американското консулство в Бенгази, до така и неотхвърлените обвинения в „съучастничество“ в изневерите на съпруга ѝ Бил Клинтън.

Американската политика вече повече от два века е с единия крак в калта. Първи в стандарт за неприличие по време на предизборна кампания се превръща Томас Джеферсън. В доминираща тема в надпреварата през 1804 г. се превръща разкритието, че е имал поне едно дете от чернокожа робиня.

90 години по-късно републиканците атакуват Гроувър Кливлънд за извънбрачно отроче от вдовица, а в началото на 20-те години на XX век президентът Уорън Хардинг е разкрит, че 15 години е изневерявал на жена си.

В по-скорошни времена се помнят драматичните сривове на иначе смятаните за фаворити за Белия дом демократи Гари Харт (1988 г.) и Джон Едуардс (2008 г.) заради подобни грешки. А грандиозният скандал с Бил Клинтън и Моника Люински през 1998-1999 г. е едно от най-мощните



оръжия в арсенала на Тръмп срещу Хилъри в настоящата кампания.

Прицелилият се в Белия дом богатш не се свени да нанася удари под кръста на опонентката си. Видеозаписът отпреди 11 години, на който изрича най-вulgарни думи за нежния пол, бе последван от лични нападки срещу Бил Клинтън с цел дискредитиране на Хилъри. На втория телевизионен дебат с нея Тръмп доведе три жени, които твърдят, че са били жертви на сексуални посегателства от експрезидента. А след дуела по телевизията строителният предприемач публикува клип, целящ да покаже колко болна и грохнала е противничката му.

Безсрамното му поведение отприщи криза в Републиканската партия. Водещи фигури – десетки сенатори и конгресмени, заложиха

на карта политическото си бъдеще и не само се разграничиха от Тръмп, а открито го разкритикуваха. Най-ярките имена сред тях са ветеранът от Сената Джон Маккейн и председателят на Камарата на представителите Пол Райън. И двамата се надяват да бъдат преизбрани на вашингтонския Капитолий, но рискуват да загубят подкрепата на надъхания до краен предел от Тръмп радикален електорат.

Освен президент на 8 ноември в САЩ ще се избира и пълният състав на долната камара на Конгреса – 435 конгресмени, и една трета от Сената – 34 сенатори. След разгромната си победа през 2014 г. републиканците се радват на най-голямото си мнозинство и в двете камари от 60 години. Но заради Тръмп сега са на прага да загубят Сената, където са 54-ма срещу 45

демократи. От 34-те сенаторски места, които са подложени на вот, 24 в момента са заети от републиканци. Повечето от тях при избирането им през 2010 г. на гребена на популярността на радикалното крило „Чаено парти“ бяха пълни новаци във Вашингтон и сега се смятат за особено уязвими.

Демократите вече дагоха знак, че ще насочат значителен финансов ресурс за спечелване на мнозинство в Сената. Камарата на представителите е все още само мечта за тях, защото мнозинството на републиканците там е от 59 души. Но нищо чудно и то да падне, ако Тръмп изпълни заката си да „свали ръкавиците“ в грозната си кампания срещу Клинтън, след като масово отричащите се от него републикански лидери му „свалиха партийните окови“.

76 процента от служителите във висшия и средния ешелон на министерството на правосъдието на бившата Западна Германия са били членове на нацистката партия на Адолф Хитлер по време на Втората световна война. Това разкри доклад на независима експертна комисия след 4-годишно проучване на т.нар. Досиета Розенбург.

Това е първият документ, основан върху и цитиращ конкретни данни по темата, който е изготвен по поръчка на германското правителство. Проучени са 170 юристи, които са работили в различни периоди от време в министерството от 1949 до 1973 година. Условието при подбора на досиетата им е било в края на войната да са били на поне 18-годишна възраст.

Председателствалите комисията професори историци Кристоф Заферлинг и Манфред Гьотемакер отбелязват, че това е основната причина толкова малко извършители на военни престъпления и престъпления

Нацисти ръководели германското правосъдие 28 години след войната

срещу човечеството да бъдат осъдени след 1945 г. – само 6650 нацисти. Присъдите им са били сравнително леки, защото съдиите са изисквали трудно постижими доказателства, че са действали по собствена инициатива или с необикновена жестокост.

„Това разследване беше отлагано от поколенията бивши нацисти в държавното управление, а след това и от учителите се професионално от тях и лоялни към менторите си техни наследници във властта“, заяви Заферлинг. За него е многозначителен фактът, че юристи емигранти или репресирани от режима на Хитлер професионалисти са пробивали много трудно в министерството, което по онова време е било в замъка Розенбург в Бон.

„Служителите от времето на Третия райх са работили заедно за прикриването на стари несправедливости и така

са създавали нови, само и само за да се предпазят самите те от възмездие“, коментира настоящият правосъден министър на Германия Хайко Маас.

В доклада нацистите са изброени поименно, като сред тях се открояват имената на Франц Масфелер и Едуард Дреер. Първият е участвал в срещи по прилагането на решенията на конференцията във Ванзее, където е било планирано масовото унищожаване на евреите в Европа, и е работил в министерството до 1960 година. Вторият пък бил бивш нацистки прокурор, на чиято съвест лежат стотици смъртни присъди за дребни престъпления.

На въпроса как е било позволено нацистите да властват в германското правосъдие толкова дълго след войната, докладът отговаря с данни от серия вътрешни интервюта. „Казвали са, че не са знаели за Холокоста, че просто

са изпълнявали заповеди или дори че са предотвратили доста повече зверства, в думите им има само оправдания, никога съжаление“, казва Заферлинг.

В процес на съставяне в момента са подобни доклади за още 3 германски министерства – вътрешното, финансовото и социалното. За канцлерството още не е дадена зелена светлина. А там отсегата се знае, че ще изскочи името на дългогодишния шеф на кабинета на първия следвоенен западногермански лидер Конрад Аденауер. Дясната му ръка Ханс Гьобке е участвал през 30-те години в изработването на антисемитските Нюрнбергски закони.

БНР ДАВА СЦЕНА НА ФЕСТИВАЛА ЗА КАМЕРНА МУЗИКА „АДЖИТАТО“



На 19 октомври започва поредното издание на единствения специализиран фестивал за камерна музика в столицата. В рамките на един месец и шест концерта ценителите на камерното музициране ще могат да се насладят на разнообразна програма. Концертите са всяка сряда от 19 ч. в Студио 1 на Българското национално радио - съорганизатор на тазгодишното издание.

Първият концерт от фести-

твала е с гости от Германия - носителите на наградата на Echo Klassik за 2014 г. и световни посланици на немската култура към Гьоте институт - клавирно трио „Имаж“ (България/Германия). На 26 октомври публиката ще види и чуе дуо „Колаж“; на 2 ноември свирят клавирно дуо Щерева-Симеонова, а на 9-и - Камерен ансамбъл „Силуети“. Струнен квартет „Джокосо“ (Румъния/Холандия/Австрия) ще бъде на сцената на 16 ноември, а Камерен хор „София“ - на

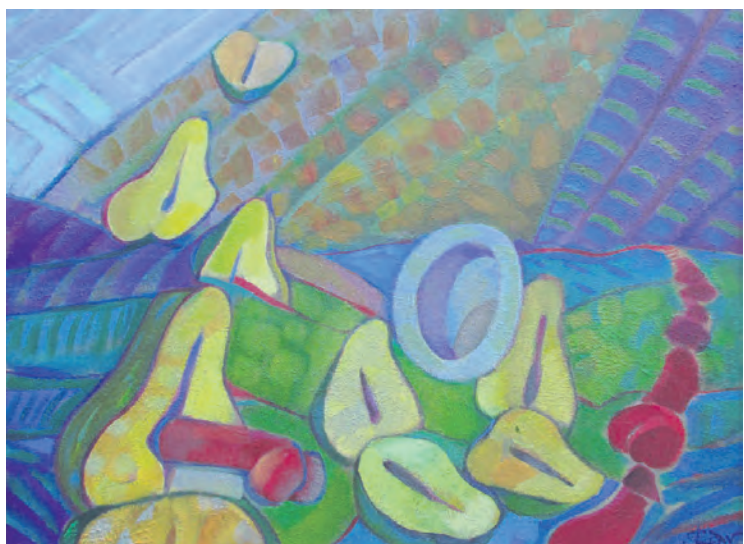
19 ноември.

Екипът на фестивала се е погрижил и за детската аудитория, като в рубриката AGITATO' Kids е подготвил два концерта с програма, подходяща за деца до 12-годишна възраст. Те ще бъдат на 22 октомври и 12 ноември от 11:00 ч. в Зала „Кино Люмиер“ на НДК.

Фестивалът за камерна музика „Аджитато“ се организира от Сдружение „София - дух и култура“. Основна концепция на събитието е да запознава публиката с млади, но

утвърдени български и чуждестранни ансамбли. Фестивалът се провежда с подкрепата на Министерството на културата, Столичната община, БНР и НДК.

Погребна информация за фестивала, програмата и участниците може да следите на официалната фейсбук страница на инициативата. Билети се предлагат на касата на Кантус фирмус и на ticketsbg.com, а за AGITATO' Kids - в билетния център на НДК и на ticketportal.bg. (ЖД)



СЛАВ БАКАЛОВ С НОВА ИЗЛОЖБА

Тази есен галерия „Ракурси“ представя един от забележителните си ракурси - художника Слав Бакалов. „Не тръгвам на разходка, ако в нейния край не ме чака кюфте“. Тази фраза, изречена от един самоиронизиращ се Карлсон, е алегоричен портрет на персонажите от неговите картини, които винаги те карат да се колебаеш кое между духовния им порив (като намерение) и същността им на конформисти ще надделее. Слав Бакалов никога не те оставя да решиш, защото ще престанеш да мислиш. Селските пейзажи, напоени от разноцветен дъжд, са фон на сблъсъка на идиличните ценности на селото със селското като манталитет, в който хуморът е анестезиолог на пострадалите. Но при Слав и най-сериозно завършва винаги с усмивка. Нека никой не приема казаното като рецепта за тълкуване. Изкуството не се нуждае от обяснение. Важното не е зрителят да се познае, а да опознава себе си. И да разбере, че деформацията е основен похват в изкуството, без нея то не може да съществува. А да се съществува с духовна деформация може. Но само толкова.

В. Китанов



ПИСАТЕЛКАТА ЯНА ЯЗОВА СЕ ЗАВРЪЩА С ЛЮБОВНИТЕ СИ ОТКРОВЕНИЯ

Излязоха любовните писма на Яна Язова до проф. Александър Балабанов. В книгата „Дух над мене“ е включена подбрана част от интимната кореспонденция на писателката - от 1931 до 1946 г.



Писмата са разчетени и подготвени за печат от Цвета Трифонова (1944-2015) в продължение на две години (1992-1993) по непубликувани ръкописи, съхранявани в Държавния исторически архив. Епистоларният материал разкрива не само драмата на тази „невъзможна любов“, вълнуващо изживяна от един емблематичен любовен дует в историята на българската литература, но и творческите и духовните взаимодействия между учения и писателката.

Личните писма на Я. Язова са автентичен документ за културния живот и историческите сътресения, белязали първата половина на българския XX век.

Яна Язова е родена на 23 май 1912 г. в гр. Лом. Завършва гимназия в София и славянска филология в СУ „Св. Климент Охридски“. Членува в Дружеството на жените писателки и на българския ПЕН. Пътувала е в Египет, Палестина, Сирия, Франция, Чехия, Сърбия. Автор е на три стихосбирки, на романите „Ана Дюлгерова“ и „Капитан“, на драмата „Последният езичник“, както и на книги за деца.

След деветосептемврийските събития през 1944 г. Яна Язова заедно с мнозина талантливи творци е изтласкана от активния литературен живот, обречена

на е на изолация и забора. Но тя не спира да работи, опитвайки се да осмисли миналото и настоящето на своя народ. И създава романовия диптих „Голямо и малко“ и „Война“, посветен на неотшумелите още драматични събития от 1939 до 1945 г. Създава и историческата трилогия „Балкани“, чиито романи - „Левски“, „Бенковски“ и „Шипка“, са свързани с върхови личности и събития от периода на националноосвободителните борби през Възраждането.

Язова умира в самота и забвение през лятото на 1974 г. при неизяснени и до днес обстоятелства. Едва 13 години след смъртта ѝ започват да се появяват непубликуваните ѝ творби „Левски“ (1987), „Бенковски“ (1988), „Шипка“ (1989).

Цвета Трифонова най-неочаквано се спомина през миналата година. Автор е на четири монографии, участвала е като съставител, редактор, автор на предговори, бележки и справочни апарати на четири книги на български писатели - „Мойра. Епистоларният роман на Яна Язова и Александър Балабанов“ (1996); романа „Война“ от Яна Язова; мемоарно-документалния сборник „Данаил Крапчев и вестник „Зора“. Незабравимото“ (2006). През 2007 г. редактира и подготвя за печат по чернова романа „Покривът“ на Георги Марков.

Гергана ПЕТКОВА

Мишката изяде книжката! Обичаме да изричаме тази фраза, стане ли въпрос за това как хората все повече сърфират в интернет и все по-малко четат написаното на хартия. Това наистина е така, но само донякъде... Защото мишката може да бъде и приятел на книжката.

В XXI век всеки има компютър и е съвсем нормално в динамичното си ежедневие човек да използва новите бързи технологии, за да улесни живота си. Грабваш т.нар. периферно устройство на компютъра си, „щракваш“ и си осигуряваш всичко, което ти трябва.

Това важи в голяма степен за учениците и техните родители, когато се чудят как бързо, лесно и най-важното – на добри цени, да купят нужните учебници и помагала. Само с един клик на мишката те могат да получат в дома си желаните печатен учебник, буквар, читанка, помагало, сборник по математика, книжка... Да четат за удоволствие или да си учат уроците.

Най-голямото българско издателство за учебна литература – „Просвета“, предлага удобен начин за пазаруване на образователни материали чрез електронната си книжарница на адрес www.e-uchebnik.bg, които буквално ще „почукат“ на посочения от клиента адрес в страната до 3 работни дни от подаване на поръчката.

Стотици клиенти всеки ден избират този начин за пазаруване: първо, защото пести ценно време, и второ – защото пести пари.

Почитателите на онлайн покупки знаят, че стоките обикновено се предлагат с намаление. „Просвета“ също предвижда специални отстъпки във виртуалната си книжарница, които растат в зависимост от поръчаното количество. Така например заявки на печатни издания на стойност над 35 лв. се доставят безплатно.

Едно от най-ценните предимства на онлайн книжарницата е, че всеки може от дива-

на вкъщи да разгледа внимателно и търпеливо всички предлагани в сайта учебни заглавия. Така ще си спести обиколките от един търговски обект до друг и досадното чакане на опашки, докато намери това, което търси.

Електронният магазин на „Просвета“ предлага близо 2250 различни образователни продукта. Над 1610 са печатните заглавия - учебници, упражнителни тетрадки, помагала, сборници, табла, атласи и пр. Те обхващат всички учебни предмети и са предназначени за ученици от 1. до 12. клас.

Отделно се предлагат общо 126 електронни учебници по всички предмети от 1. до 7. клас, които са дигитален вариант на изучаваните в училище печатни учебници и следователно са разработени по

Купи учебник с един клик на мишката

Електронната книжарница на „Просвета“ предлага над 2250 печатни и електронни учебници, помагала, сборници и др. образователни материали

мент и на проектите на учебници за 1. и 5. клас на „Просвета“, които са създадени по новата учебна програма, влязла в сила от 1 август т.г. Най-лесният начин за абонамент на електронен учебник е

с есемес от мобилен телефон на номер 18420 и текст prosveta5. Цената е 6 лв. с ДДС.

За да използва електронната книжарница, потребителят трябва да си направи регистрация. Това става лесно и бързо: първо трябва да се регистрирате, като уточните във формуляра какъв тип потребител сте – родител, учител или ученик, като родител и учител може да се изберат едновременно. Това е необходимо, за да получите максимално полезно съдържание от сайта. След това системата автоматично ще ви изпрати имейл на посочения от вас адрес с линк за потвърждение на регистрацията. Така вашият потребителски профил вече е създаден.

Основните менюта в сайта www.e-uchebnik.bg са систематизирани според възрастта/класа, за които са предназначени изданията. Когато кликнете върху необходимия ви клас, се отваря страница с всички предмети, изучавани в него. Те се разгръщат като хармоника. При отварянето на всеки предмет поотделно изданията са сортирани и по вид (учебник, учебно помагало, сборник и др.). По този начин потребителят много бързо намира търсения от него продукт.

Ако искате да поръчате издание, трябва да го отворите и да натиснете бутона „Поръчай“. Заглавието влиза във вашата виртуална потребителска кошница. Нейното съдържание може да видите и промените от поле вдясно на екрана. Можете да добавите повече от един продукт. За да продължите към завършване на поръчката, натискате бутона „Поръчай“ под кошницата. В страницата, която се отваря, можете да редактирате количеството на избраните артикули, както и да ги изтриете, ако искате. С бутона „Продължи“ минавате към следващата страница, където трябва да напишете адрес за доставка и да изберете метод на плащане (наложен платеж, кредитна или дебитна карта, PayPal или ePay) и вид на доставката (икономична или експресна).

И до три дни поръчаните учебници ще почукат на вратата ви.



3D визуализация на римския Колизеум от електронните учебници по история на „Просвета“

одобрена от МОН програма.

В помощ на директорите, учителите, родителите и учениците пък могат да се изтеглят абсолютно **безплатно** над 510 безплатни ресурса – книга за учителя, примерни годишни

тематични разпределения, тестове и др.

Вероятно немалко читатели ще възразят, че могат да се изгубят между толкова много заглавия и няма да се ориентират кое помагало например е най-подходящо за детето му. Докато в обикновената книжарница консултантът е на разположение и ще им помогне.

В електронната книжарница на „Просвета“ към всяко заглавие има качени разтвори и анотация, която представя съдържанието, темите и предимствата на конкретното издание. Така родителите много лесно могат да открият кое помагало е най-подходящо за техния ученик спрямо целите, които има: дали се готви за изпити, или му трябва за домашни упражнения.

Към всеки от предлаганите електронни учебници има качена демоверсия. Тя дава добра представа за многообразието от ресурси, интерактивни материали, упражнения, 3D визуализации и др., които обогатяват уроците по всеки един предмет. От сайта www.e-uchebnik.bg вече може да се закупи едногодишен абона-

Математика за отличен

Събиране и изваждане с естествени числа, изучаване на дробни, познаване на геометрични фигури и основните им елементи... Това е само част от материала по математика, който се изучава в пети клас. Всеки амбициозен ученик се стреми да изкара хубава оценка по този сложен предмет, но за немалко деца това е „задача с повишена трудност“.

Математиката невинаги е толкова сложна, стига да бъде обяснена ясно и на достъпен за децата в тази възраст начин. Това лесно се постига с **новата математика за 5. клас на „Просвета Азбуки“, която бе внесена за одобрение в МОН. Автори са Татяна Аргирова, Вера Ковачева и др.** Учебникът е апробиран от много учители. Осъвременен е и е съобразен с изискванията на новата учебна програма. Математическите пра-



Математиката за 5. клас на „Просвета Азбуки“ е осъвременена и съобразена с новата учебна програма

вила са изведени в резултат на решаване на задачи. Формулирани са кратко и ясно, разбираемо за петокласници. Учебникът съдържа голям брой задачи за упражнения. В края на всяка тема има рубрика „Задачи за самоконтрол“ и тест върху темата. Към учебника има електронен вариант, който съдържа 164 ресурса, предназначени да помогнат на учениците леко и успешно да възприемат математическите знания, а на учителите – да направят интересни учебните часове.

Издателска група „Просвета“ внесе за оценяване в МОН още два проекта на учебници по математика за 5. клас. Единият е с логото на „Просвета“ и е написан от авторски колектив начело с Пенка Нинкова. Вторият е с марката на „Просвета Плюс“ и е изготвен от Юлия Нинова и др.

С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

В предишния разговор не успяхме да приключим с темата за отношението на Русия към България, затова предлагам да я продължим...

След Октомврийската революция в стремежа си да разгори „световна революция“ Кремъл използва за троянски коне комунистическите партии в Европа. У нас главен проводник на светската имперска политика е БРП(к). Ето част от фактите: под диктовка на Москва и Коминтерна през 1923 г. се организира т.нар. Септемврийско въстание, което довежда до хиляди невинни жертви. Извършва се най-големият за времето си атентат в черквата „Св. Неделя“ с цел унищожаване на българския политически и военен елит. През 1924 г. по нареждане на Коминтерна БРП(к) решава да се бори за ликвидиране на българската нация и държава, като на нейно място се създават македонска, тракийска и добруджанска нации. През 1934 г. Коминтернът налага и българските комунисти да приемат създаването на „македонска нация и македонски език“. След 9.09.1944 г. българският комунистически режим коленопреклонно изпълнява заповедите на Москва до 1989 г. В България е проведена кървава разправа с политическите противници под диктовка на Москва. Хиляди честни патриоти загиват без съд и присъда. През 1945 г. под натиска на Кремъл БКП силово македонизира 185 00 българи в Благоевградски окръг, а България бе принудена да се откаже от историческите си права над Македония.

- Знае се, че БКП начело с Тодор Живков на два пъти предлага страната ни да се присъедини към СССР...

- Това е върхът на националното предателство на безродните ни русофили. Но най-пресният пример за нагла демонстрация на руското имперско поведение е изявиението на Пьотр Толстой, извес-

Германофилството играе у нас заедно с княз Фердинанд

тен руски телевизионен коментатор. Той заяви пред БНТ с цинична откровеност, че Русия ще купи цяла България. Изразеното от Толстой е класически случай на господарско и грандоманско високомерие. Това може да си позволи само представител на имперска държава, която дава основание на нейните глашатаи да раздават заплахи по методите на Сталин и Хитлер.

- На българските русофили се противопоставят т.нар. русофоби...

- Да, те се противопоставят на безродната пропаганда на русофилите, защитавайки по този начин българските национални интереси. Но веднага трябва да заявим, че русофобството е полезно само ако не преминава границите на политическо приличие. Това ще рече да не се нарушава националното възпитание и уважително отношение към другите държави, включително и към Русия. За съжаление сме свидетели на крайни антируски изказвания, което вече не е защита на националните ни интереси, а вид политическа провокация.

- След като не бива да сме „фили“ или „фоби“, какви трябва да бъдем?

- Отговорът е ясен: трябва да сме българофили! Това означава да бъдем честни и последователни патриоти, а интересите на България трябва да са ни най-скъпи и да стоят над всичко...

- Кога у нас възниква германофилството?

- Веднага след като на българския трон се възкачва княз Фердинанд I. Той пристига в България с голям екип немски царедворци. Дотогава Германия не проявява определен геополитически, а икономически интерес към България. През първия период на царуването на Фердинанд той има определен принос за модернизиране и утвърждаване авторитета на младата българска държава. Една от големите му заслуги е изграждането на модерната и боеспособна армия. За тази цел той започва да изпраща българските старши офицери и генерали да се обучават освен в руските генералщабни академии и в германските военни училища. Завръщайки се в България, те прилагат успешно германската методика и система на обучение на войската на строг ред, дисциплина и боеспособност. Така постепенно се внедрява пиетет към немската войска и към всичко немско. Царят изисква да се въведе немският, тевтонски дух на боеспособност и боеспособност у българската войска. На второ място, по това време Германия се оформя като водеща страна

в Европа не само със своята индустрия, но и със своята образователна система и научни изследвания. Това е повод стотици български младежи и девойки да заминат да учат в Германия. Завръщайки се у нас, те са вече изградени поклонници на германската наука и култура.

- По това време повечето преподаватели в Софийския университет са немски възпитаници...

- И не само това. В страната ни са открити няколко германски гимназии. Близко 80% от експорта на България е насочен към Германия. За разпространение на германофилството у нас изиграва положителна роля и фактът, че по време на двете световни войни сме съюзници на Германия.

- А кои социални среди стават изразители на германофобството?

- То се разпространява предимно в средите на българските комунисти и русофили, при това неравномерно. То се засилва сред тях по време на Втората световна война, когато БКП безпрекословно изпълнява заповедите на Москва. Днес България и Германия са членове на ЕС, където успешно си сътрудничат.

- Нека поговорим и за англофилията.

- За България и българите Англия научава по-подробно по време на Посланическата конференция в Цариград през 1876 г. Тя е свикана, за да заздрави разклатената позиция на Османската империя след Босненското и Априлското въстание. По време на проведените плебисцити на териториите, заселени с българи, английският представител Солсбъри научава с изненада, че на територия от 260 000 кв. км българската популация възлиза на около 3 500 000 жители. Това веднага поражда опасения у английските дипломати, че може да се създаде голяма проруска държава, която ще се превърне в мощен геополитически фактор в Източна Европа. Затова Англия и Австро-Унгария предлагат българското национално землище да се раздели на две, като се образуват две български държави – Източна със столица Търново и Западна с център София. Инак Англия никога не е проявявала никакъв специален интерес към България. Едва в навечерието на Първата световна английската дипломация полага усилия да привлече страната ни към

Съглашението и ни обещава присъединяването на Източна Тракия до линията Енос – Мидия, след като сами си я отвоюваме от Турция. За Македония и Южна Добруджа предлагат да се разговаря след войната. Тази колебливост, съчетана с много условности, принуждава България да се ориентира към оста Германия – Австро-Унгария.

- Но поводът за българофобските изказвания на Чърчил са други...

- Защото по време на тази война нашите две държави воюват една срещу друга в Егейска Македония. Англичаните и до днес помнят битката при Дойран, където понасят огромни загуби. След края на войната Англия полага усилия да не ни се върне Беломорска Тракия, окупирана от нея и Франция, и през 1924 г. я предават на Гърция... Затова след Първата световна англофилството възниква само в ограничени кръгове на банкери и предприемачи, които контактуват и търгуват с Англия.

- Нека да спрем дотук, а следващия път ще продължим с франкофилството и американофобията.

Том първи на „История на българите от Македония“ с ново издание

Второто, преработено издание на том първи от фундаменталния труд на акад. Григор Велев „История на българите от Македония“ е вече по книжарниците. Той излиза с логото на „Изток-Запад“ и предлага аналитичен прочит на историческите процеси в Македония през периода на древността и Средновековието. Във фокуса на вниманието на автора попадат произходът на българите, хронологията на тяхното разселване, утвърждаването на българската държава, а също така възникването на понятието „Македония“ като административна област на Византия и етническият състав на нейното население. Проследено е присъединяването на областта към българската държава. Обърнато е специално внимание върху развитието на църковното дело и културата.

Акад. Велев аргументирано защитава тезата за Македония като българска земя, населена с българи християни. Характерна за текстовете на автора е безкомпромисната върност към историческата истина, постигната благодарение на работата с хиляди документи и исторически извори. Акад. Велев отлично познава научните изследвания и историографията, посветени на темата, и работата му се отличава с многостранна информираност и задълбочено познаване на събитията и процесите, свързани със



съдбата на Македония през древността и Средновековието.

Трудът на акад. Велев е забележителен и по още една причина: той успява да синтезира огромен обем от информация в сполучливо структуриран разказ. През разглеждания период аналитичният подход към историческите процеси е съчетан с проникновен поглед към миналото не само на българите в историко-географската област Македония, но и на цялата българска държава в нейното развитие.

Изследвайки детайлно най-значимите събития, свързани с историята на българите от Македония, трудът на акад. Велев представя на читателите цялостна картина за миналото на Балканите. Характерни за трудовете на акад. Велев са обективност, аналитичност и енциклопедизъм. В днешното време на забравени ценности и национални идеали появата на „История на българите от Македония“ е светъл лъч, който се обръща към нашето минало.

Едно от многото достойнства на том първи на „История на българите от Македония“ е богатият снимков и документален материал, включен в книгата.

Рецензент на изданието е акад. проф. г-р Пламен Павлов, а редактори – акад. Румен Леонидов и Вера Гьорева.



Владислава ГАЛЕВА, юрист

Дори и при финансови затруднения на работодателя Кодексът на труда (КТ) гарантира работникът да получи минимум 60% от размера на брутното трудово възнаграждение, но не по-малко от минималната работна заплата за страната. Разбира се, условието е той да продължава да изпълнява добросъвестно трудовите си задължения. Практиката обаче показва, че тази гаранция за трудовото възнаграждение според законодателството не се обезпечава по необходимия начин.

Когато работодателят не е изплащал в пълен размер заплатите, разликата до реалната сума според договора остава изискуема от работника и се изплаща допълнително заедно със законната лихва. Но почти винаги тази лихва се „забравя“ от забавилия се работодател, дори той доброволно да изпълни задължението си за възстановяване на дължимите суми.

По принцип заплата се изплаща авансово или окончателно всеки месец еднократно, освен ако изрично не е уговорено друго - например плащане в края на всяка седмица.

Как да се реагира при закъснение

Ако има забавяне или неиздължаване на трудовото възнаграждение, трябва да поискате от работодателя да ви издаде служебно извлечение от ведомостите за заплати за неизплатените трудови възнаграждения и обезщетения. Този документ ще ви трябва във връзка със следващите действия по получаване на дължимата ви заплата.

Има вероятност работодателят или съответното длъжностно лице да откажат да ви издадат извлечение от счетоводните документи и в този случай трябва да се обърнете за съдей-

ствие към Изпълнителна агенция „Главна инспекция по труда“. Тя може да наложи глоба на работодателя, която представлява парична санкция в размер от 1500 до 15 000 лв. Санкцията за виновното длъжностно лице е от 1000 до 10 000 лв., освен ако не подлежи на по-тежко наказание. Така че рано или късно все пак ще се сдобие с искания от вас документ.

Съдебни процедури

Действията ви след това се пренасят в Районния съд по постоянния ви адрес или по седалището на длъжника. На основание чл. 410, ал. 1, т. 1 от Гражданския процесуален кодекс (ГПК) имате възможност чрез т. нар. заповедно производство да предприемете съдебни действия за принудително събиране на дължимото, като за целта трябва да подадете писмено заявление до съда. В него трябва да се съдържа искане за издаване на изпълнителен лист. Посочват се до кой съд го подавате, името и адреса си, ЕГН и номера на факса и телекса, ако има такива; наименованието и адреса на работодателя длъжник; размера на вземането, както и от какво произтича то (в случая работна заплата); обстоятелствата, на които се основава искането; в какво се състои искането (издаване на изпълнителна заповед и изпълнителен лист) и се подписвате.

Ако молбата се подава не от вас, а от пълномощник, към нея се представя и пълномощното. Към молбата трябва да приложите и извлечението от ведомостите, което работодателят е издал. С него той удостоверява, че вземането съществува и е в посочения размер.

Съдът разглежда заявлението в разпоредително заседание и ако няма основания да ви откаже, го уважава и издава заповед за изпълнение. Препис от нея се връчва на длъжника работодател.

Ако работодателят не подаде възражение срещу заповедта за изпълнение, тя влиза в сила. На базата ѝ съдът издава изпълнителен лист и го отбелязва върху нея.

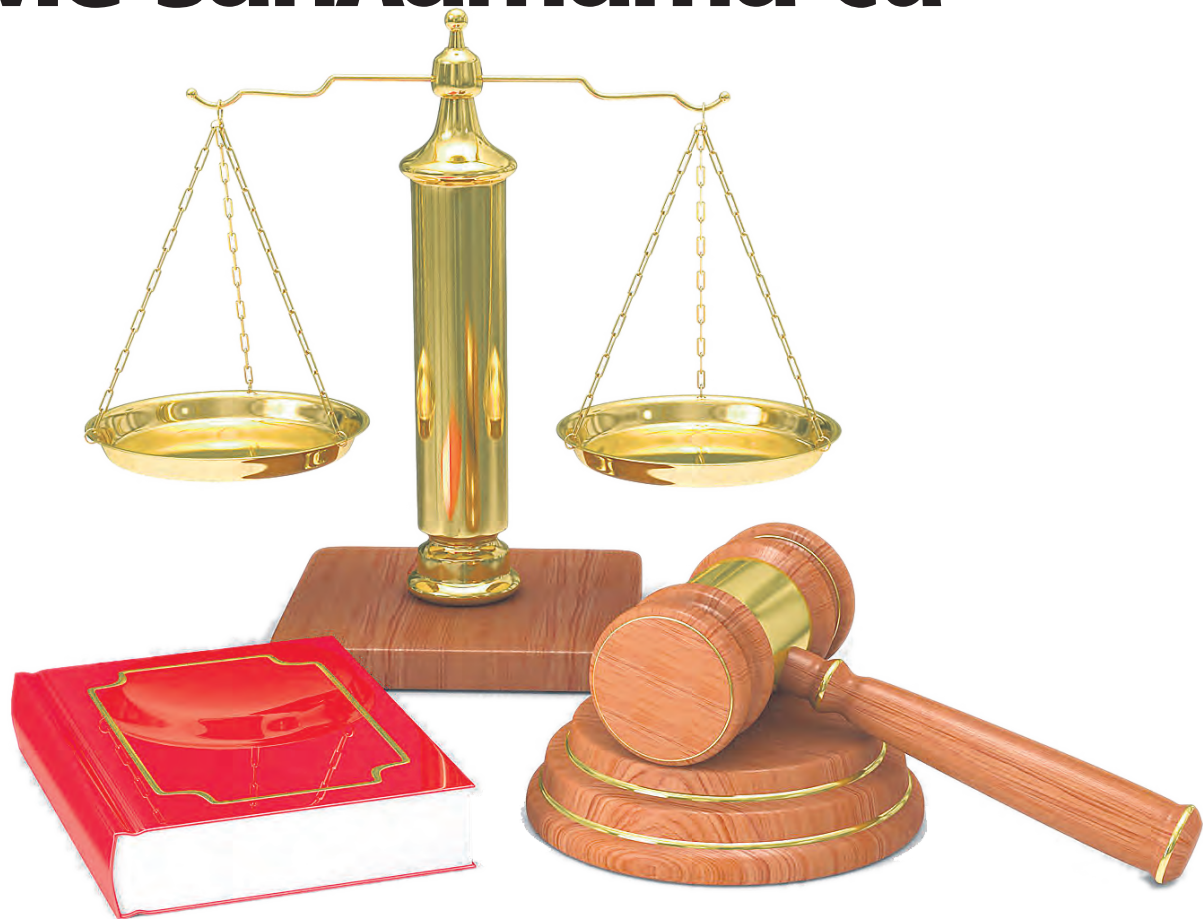
След като сте се снабдили с изпълнителен лист,

идва ред и на съдебния изпълнител, който може да събере вземането принудително.

Какви усложнения може да има

Проблемът при този ред е, че законът позволява работодателят длъжник да направи писмено възражение срещу заповедта за изпълнение или срещу част от нея. Няма изискване възражението да се аргументира. Резултат от възражението е, че не може да се премине към принудително изпълнение. В тези случаи законът дава възможност да се образува исково производство и работникът да докаже вземането си по съдебен ред, тоест налага се да подадете иск до съда, чрез който в рамките на съдебно производство да установите вземането си по основание и размер, да се снабдите с осъдително съдебно решение и чрез него - и с изпълнителен лист. Така съдебният изпълнител ще може спокойно да събере дължимото, стига да има финансови средства или имущество, чрез което да се получат пари за забавената заплата.

Едностранно прекратяване на договора



Заради забавената заплата можете и да прекратите трудовия си договор едностранно. Това става с писмено изявление до работодателя.

После може да се регистрирате като безработен и да получавате обезщетенията, предвидени в Кодекса за социално осигуряване за определен срок и при определени условия. Това не пречи да търсите забавената си заплата по съдебен ред. Не забравяйте и законната лихва.

При фалит на предприятието

Вземанията на работници или служители при несъстоятелност се гарантират от фонд „Гарантирани вземания на работниците и служителите“ при несъстоятелност на работодателя. Гаранцията обаче се отнася не за цялото вземане, а за определен размер.

Гарантираното вземане се отпуска въз основа на молба-декларация по образец, която се подава от работника или служителя в териториалното поделение на НОИ по седалището на работодателя в 30-дневен срок от вписване в търговския регистър на решението за откриване на производство по несъстоятелност. Този срок е задължителен и неспазването му е едно от

основания за отказ за изплащане на гарантирано вземане. Молбата-декларация се подава лично, чрез упълномощено лице или по пощата с обратна разписка, като към нея се прилагат:

- документ за самоличност;
- изготвена от работодателя справка по образец за размера на начислените, но неизплатени трудови възнаграждения и парични обезщетения;
- копие от документ, издаден от банката на работника с данни за личната банкова сметка;
- пълномощно - когато документите се подават чрез пълномощник.

В разпоредбите на закона е регламентиран начинът, по който се определя размерът на гарантираното вземане. Законодателят е поставил периода, за който се изплаща гарантираното вземане, и неговия размер в зависимост от продължителността на трудовото правоотношение и от условието дали то е прекратено и кога.

Това са възможностите, предоставени от закона. Те са свързани с редица формалности, загуба на време, допълнително харчене на пари. Но при следване на описаните процедури шансът да се възстановят неизплатени заплати е много висок.



Не пропускайте Националния политехнически музей

Милен КИРИЛОВ

Няма друго място в столицата, където концентрирано да се види развитието на човешкия гений от Късната античност до наши дни. С уреди, машини и експонати, които са служели във всекидневието на нашите предци, прародители, баби и дядовци. Все неща, които изглеждат странно и чуждо дори за безкрайното детско въображение. Според директорката на музея д-р Екатерина Цекова няма експонат, който да не предизвиква удивление. От зрителната тръба (телескоп) на Петър Берон през старите автомобили, машините за гладене и шиене, архаичните телефонни централи и телефони, космическите иновации, до летялата в космоса българска оранжерия с растения и храни. Сред любопитните експонати е киномашината „Балкан“, която си има димоотвод и се задвижва по сложен за

обяснение начин. „Когато деца дойдат и видят виниловите ни грамофонни плочи, ни казват: „Боже мой, какво голямо CD, и то черно!“, казва Екатерина Цекова. За разлика от други музеи част от експонатите могат да бъдат не само разглеждани, но и пипнати и дори включени, защото много от тях работят. Например стара телефонна централа на „Сименс“, която е използвана в Съдебната палата до 2000 г. За малко достолепната машина е щяла да бъде изхвърлена на боклука, но е била спасена в музея и дори и сега чрез нея могат да се водят телефонни разговори.

„Националният политехнически музей е с най-силни и стари традиции за работа с деца“, казва директорката му. Затова на ул. „Опълченска“ № 66 не само показват и обясняват, но имат специален демонстрационен кабинет по физика, химия, биология. В него се показва защо не трябва да се прекъсва пътят на електричеството... с пръст, защо

духа вятърът или как се образуват гръмотевиците. Тъй като децата и младежите са приоритет на музея, в интернет сайта му има и опция за виртуална разходка. Тя, както и триизмерните дигитални модели, платформи и всякакви дистанционни опити обаче не могат да заменят посещението на място. „Старите и новите технологии не си пречат“, категорична е д-р Цекова.

Музеят участва в много европейски проекти, чрез които се опитва да бъде мост между съвременното образование в училище и старите технологии. Националният политехнически музей е сред най-старите в България. Тематично е единственият и може би най-големият технически музей в страната.



Инж. Боряна Манолова, д-р Екатерина Цекова и Евгени Крушев – зам.-кмет по транспорта на София

С мобилна експозиция отбелязаха 200-годишнината от рождението на Вернер фон Сименс

Непоказвани автентични снимки и изобретения на големия гений, променил човешката история, могат да бъдат видени в Националния политехнически музей. По повод юбилея заедно с компанията „Сименс България“ в музея беше открита мобилната експозиция „Завръщане в бъдещето“. Главният изпълнителен директор на „Сименс България“ инж. Боряна Манолова посочи, че експозицията обобщава развитието на компанията от основаването ѝ през 1847 г. до наши дни. Тя отбелязва, че и днес в компанията са живи заветите на Сименс за иновации в полза на хората, което е заложено и в корпоративния слоган на гиганта. Зам.-кметът по транспорта на София Евгени Крушев обяви, че сътрудничеството с компанията датира още от края на XIX век с пускането на първите трамваи в София. Той обяви, че е договорено компанията да достави за третия лъч на метрото невиджани у нас метровлакове, които ще се управляват без машинист.

ТЪРСЕТЕ НА СТР. 16 И 17 ФАРМАЦЕВТИЧНИ ПРОДУКТИ НА ПРОМОЦИОНАЛНИ ЦЕНИ В АПТЕКИ ОТ РЕГИОНА



Д-р Александър Тимев е завършил медицина през 2007 г. и от тогава работи в Клиниката по урология в УМБАЛ „Александровска“. Започва като докторант, впоследствие и като специалист. През 2013 г. защитава дисертация на тема „Диагностика и хирургично лечение при сложни и прости кистични лезии на бъбреците“. През същата година придобива и специалност по урология. От 2011 г. е асистент към Катедрата по урология в МУ в София, а от 2016 г. – главен асистент.

Големият камък в бъбрека обикновено не дава оплаквания

Клиниката по урология в УМБАЛ „Александровска“ е най-голямата в страната. При нас комплексно се лекуват всички урологични заболявания. Основен акцент са бъбречно-каменната болест (уролитиаза), онкологичните заболявания на пикочо-отделителната система, както и симптомите от страна на пикочни пътища (вкл. доброкачествената простатна хиперплазия).

Причините за образуване на конкременти (камъни) в пикочните пътища са много, т.е. касае се за едно полиетиологично заболяване. Важни фактори са хранителният и питейният режим, климатът, наследствената предиспозиция, инфекциите на пикочните пътища, както и някои ендокринни заболявания. Продукти, богати на калций, пурины (дреболии, варива) и оксалати (шоколад, някои плодове и зеленчуци), предразполагат към образуване на конкременти. В България има някои ендемични райони, в които заболяемостта е по-висока.

Самото формиране на конкременти не е съпроводено от симптоми. Пациентът може да не усеща нищо, ако в бъбрека има по-голям по размери камък. Когато не са диагностицирани навреме, пациентите често стигат до специалист с усложнено заболяване. Обикновено оплакванията се появяват, когато камъкът тръгне от

бъбрека към пикочния мехур и заседне в уретера. Това води до задържане на урина в бъбрека и поява на силна болка. Става дума за т. нар. бъбречна колика – болката най-често започва от съответната поясна област и се движи напред към корема и надолу към слабините. Много често е придружена с гадене, повръщане, повишена температура, както и с нарушения в уринирането – парене, кръв в урината, често уриниране.

Уролитиазата може да се лекува с минимално инвазивни методи, каквито се прилагат в Клиниката по урология в Александровска. Тя е оборудвана с най-съвременна апаратура. Разполагаме с последен модел апарат за екстракорпорална литотрипсия (извънтелесно разбиване на бъбречни камъни). С него можем да разбиваме камъни до 20 мм, но също така да извършваме пълен преглед на пациента, вкл. ултразвук и рентгеново изследване. Процедурата се извършва изцяло в амбулаторни условия (без хоспитализация). Препоръчва се най-вече за камъни, разположени в горните пикочни пътища, т.е. в бъбрека и в горната трета на уретера.

Разполагаме и с лазерна апаратура за ендоскопска литотрипсия. Манипулацията се извършва под обща анестезия, но също е минимално инвазивна и максимално щадяща

за пациента. Когато конкрементите са разположени в средната и дисталната трета на уретера, лазерната литотрипсия се приема като първа методика на избор. От водещо значение за избора на терапевтичен метод са размерът на конкремента, неговата локализация и рентгеновата му плътност.

При по-малки камъни (до 5-6 мм) е възможно да се опита консервативно лечение. Ако то не даде желания резултат в рамките на 5-7 дни, тогава се пристъпва към екстракорпорална литотрипсия или към уретероскопия с лазерна дезинтеграция и механична екстракция на конкремента.

Годишните профилактични прегледи (ехографско изследване) са от изключително значение, особено за пациенти, които вече са страдали от бъбречнокаменна болест. Важно е още да се приема достатъчно количество течности, което намалява кристализацията в урината, а съответно и риска от формиране на нови камъни.

За контакти с д-р Александър Тимев: УМБАЛ „Александровска“, Клиника по урология, тел. 0889 236 887

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



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 25.10.2016

Продукти на **ECOPHARM**

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.

ЕН ТИ ТУС ЛОЗЕНГИ



- За здраво гърло



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



Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“, аптеки „Субра“ и аптеки „Витания“

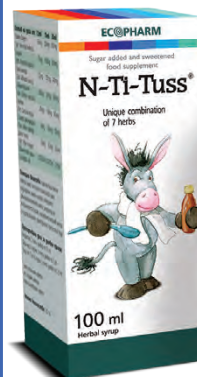


-25%

~~5,99 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,49 лв.**

ЕН ТИ ТУС СИРОП

Билков сироп при кашлица



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

-20%

~~9,19 лв.~~

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“, аптеки „Субра“ и аптеки „Витания“

Препоръчителна нова цена **7,35 лв.**

КОМФОРТЕКС caps.



- При подуване, газове и храносмилателни нарушения

- Бързо и ефективно овладява:
 - подуването на корема
 - газовете
 - стомашния дискомфорт

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“, аптеки „Субра“ и аптеки „Витания“

-20%

~~6,06 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,85 лв.**

ФРУТИЛАКС

- Лаксативен сироп от смокиня и слива
- Мек лаксативен ефект
- Подходящ за деца и бременни и за диабетици
- Богат на инвертни захари и фибри, ефективни при констипация (запек)



Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“, аптеки „Субра“ и аптеки „Витания“

-15%

~~9,48 лв.~~Препоръчителна нова цена **8,06 лв.**

ОГЕСТАН

Витамины за бременни



Фолиева киселина 400 µg
Омега 3 мастни киселини DHA 214 mg
Витамин D₃ 5µg
Йод 150 µg
Натурален витамин Е 12 µg

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

-10%

~~23,65 лв.~~

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“, аптеки „Субра“ и аптеки „Витания“

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

КУПИ ИЗГОДНО В:



**АПТЕКИ
РЕМЕДИУМ**

10 аптеки
в гр. София
Тел.: 02/971 0220



19 аптеки
в гр. София
Тел.: 02/854 9701



5 аптеки
в гр. София
Тел.: 0882 369 446

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

ГИНКОФОЛ

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“, аптеки „Субра“ и аптеки „Витания“

-20%

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

УРОКОМФОРТ

При инфекции на уринарния тракт



- Често уриниране
- Парене и болка при уриниране
- Прочиства пикочните пътища от бактерии

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“, аптеки „Субра“ и аптеки „Витания“

-25%

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

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ до 25.10.2016

Продукти на **ECOPHARM**



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.

ПОДАГРОЛ



- Ефективен както при подагрична криза, така и за профилактика и превенция.

- Няма странични ефекти и може да се прилага продължително време.

- Уникален продукт без аналог на пазара.

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“, аптеки „Субра“ и аптеки „Витания“

-15%

~~17,81 лв.~~

Препоръчителна нова цена **15,14** лв.

АЛФАЛИПОМАКС



- Диабетна полиневропатия

- Добавени витамини B₁, B₆, B₁₂ и фолиева киселина, облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването

- Изразен антиоксидантен ефект

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“, аптеки „Субра“ и аптеки „Витания“

-20%

~~23,96 лв.~~

Препоръчителна нова цена **19,17** 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

-17%

~~9,98 лв.~~

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“, аптеки „Субра“ и аптеки „Витания“

Препоръчителна нова цена **8,28** лв.

ПРОКТО-ИЗИ ПЯНА

Почистваща пяна, специално създадена за

- здравословна хигиена
- дискомфорт, причинен от хемороиди
- предпазва от вторично раздразняване



Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“, аптеки „Субра“ и аптеки „Витания“

-10%

~~17,98 лв.~~

Препоръчителна нова цена **16,18** лв.

ПРОКТО-ИЗИ ЕМУЛСИЯ

Стопирай:

- сърбежа
- болката
- кървенето при хемороиди



-10%

~~16,02 лв.~~

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“, аптеки „Субра“ и аптеки „Витания“

Препоръчителна нова цена **14,58** лв.

КУПИ ИЗГОДНО В:



10 аптеки
в гр. София

Тел.: 02/971 0220



19 аптеки
в гр. София

Тел.: 02/854 9701



5 аптеки
в гр. София

Тел.: 0882 369 446

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

NEOX CREAM

При болки в ставите и мускулите

5 оптимално подбрани природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект при:

- Артрозна болест
- Хронични травми на опорно-двигателния апарат
- Болестни мускулни спазми и разтежения



Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“, аптеки „Субра“ и аптеки „Витания“

-20%

~~6,48 лв.~~

Препоръчителна нова цена **5,18** лв.

NEOX OIL

При болки в ставите и мускулите



Уникална балансирана формула от 14 автентични индийски билки и есенциални масла при:

- Оток
- Възпаление
- Болка
- Скованост

-15%

~~9,72 лв.~~

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“, аптеки „Субра“ и аптеки „Витания“

Препоръчителна нова цена **8,26** лв.



„Зелени дни“ 2016 бяха посветени на устойчивия туризъм, екологичните идеи и отговорния бизнес

В историята вече е и седмото издание на „Зелени дни“ - най-големия форум на открито за чисти натурални продукти, устойчив туризъм и инициативи за отговорно отношение към природата. В началото на октомври цветно множество от над 5000 жители и гости на столицата посетиха най-зелената фестивална зона в сърцето на София, любопитни да се запознаят с актуалните инициативи за опазване на околната среда, новите форми на социално предприемачество и непознатите туристически дестинации сред природата.

„Седем години след тяхното начало „Зелени дни“ продължават да дават тон на жителите и гостите на София, интересувани се от нови дестинации, отговорно пътуване, чиста и здравословна храна, приключения и практики, които изграждат личността. Повече от фестивал или изложение, те се превърнаха в синергично място, където се споделят авангардни идеи, където живее надеждата за едно по-етично и отговорно общество, с внимание към малките и средните предприятия и семейните бизнеси, територия на



свободния дух. Всичко това ние определяме като култура“, направи своята равностойка г-н Любомир Попйорданов, председател на Българската асоциация за алтернативен туризъм, вдъхновител и организатор на „Зелени дни“.

Галещите лъчи на есенното слън-

це изпълниха събитието с настроение и дадоха възможност на повече от 50 изложители да запознаят посетителите с висококачествените си продукти от натурален произход. Атрактивни възможности за туризъм и отдих пък предложиха на потенциални гости три природни парка: ПП

„Врачански Балкан“, ПП „Българка“ и ПП „Русенски Лом“. Министерството на туризма, ОП „Туризъм“ на Столична община и мрежата „Зелена къща“ запознаха посетителите с текущите си програми.

Като своеобразна платформа за каузите на най-изявените неправителствени организации, „Зелени дни“ даде гласност на настоящите инициативи на Българското дружество за защита на птиците, Българската фондация „Биоразнообразие“, „За Земята“, Greenpeace, WWF и други.

Важно място в „Зелени дни“ зае традиционната спортна и културна програма за малки и големи - детско колоездене и катерене на мобилната стена от Walltopia, както и йога сесии, ръководени от опитни инструктори. Децата имаха възможност да се запознаят и с поредица от образователни програми.

Организаторите на „Зелени дни“ изказват специални благодарности към Столичната община, която предостави прекрасната локация в Градската градина, посочена от изложители и посетители като най-добрата до момента в 7-годишната история на форума.

Само в CredoWeb ще откриете актуалните промоции от аптеките във вашия град



Намерете изгодно лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия

Всичко за най-новите предложения следете в социалната платформа за здраве на

credoweb.bg/promo



Срещу застрояването на междублоковите пространства



Работна група от Столичния общински съвет (СОС) ще изработва дългосрочен план за запазване на зелените площи в София, съобщи БНР. Преди първото след ваканцията заседание на софийския местен парламент жители на столицата протестираха срещу застрояването на междублоковите пространства.

Протестът премина мирно, но с ясни и точни настоявания. Жителите на София заявиха, че общинските съветници трябва да вземат решение, съгласно което да не бъде допуснато застрояване в зелени площи, дори и да са частна собственост. С решение на СОС в следващите девет месеца работна група, в която се

включват и чуждестранни специалисти, ще работи за изработване на цялостна дългосрочна визия за запазване на зелените площи в града. Лорита Радева, председател на комисията по екология, обясни:

Целта ни е да постигнем и съвременното виждане на големите европейски градове, да пренесем такива практики в нашия град, а също и да бъде наистина зелен град. Имаме предвид и амбицията ни в бъдещите години да бъдем европейска зелена столица. След промяната на общия градоустройствен план следваща стъпка са евентуални промени тогава, когато се налагат и в ПУП.



Топъл обяд ще се раздава и в шестте района на града

Повече от две седмици вече силно финансово затруднени, социално слаби хора получават всеки работен ден от 11 до 13:30 ч. топъл обяд. Обществената трапезария е финансирана с над 760 хил. лева от Фонда за европейско подпомагане на най-нуждаещите се лица. Целта е да се осигури подкрепа за особено уязвимите групи, изпитващи хранителен недоимък поради бедност. Подробностите за програмата, как става включването в нея и докога ще продължи тя разказа за читателите на „Животът днес“ Веселина Ботева, директор на Дирекция „Социална политика“ в Община Пловдив:

В града вече почти десет години имаме традиция с хранене на нуждаещи се хора – от декември до края на март биваха обхванати почти 2 хил. души. Всичко беше финансирано изцяло от общината, като разликата със сегашния проект е, че имаше само едно ястие и хляб. Затова решихме, че трябва да се възползваме от новата възможност с европейско финансиране по оперативна програма, тъй като в града има около 10 хил. лица, които са с ниски доходи, на социални помощи.

Първото преимущество на този проект е, че периодът на функциониране на

обществената трапезария ще бъде по-дълъг – 7 месеца, – а второто – че ще се раздават освен основно ястие с месо също супа и четвърт хляб. Общинското дофинансиране за целия период е само 210 хил. лева – за приготвяне на храната и транспорт. Във всеки един от шестте административни района на Пловдив ще има минимум по 1 трапезария с тенденция за увеличаване на местата за раздаване на храна.

Включването в програмата става с подаване в районните администрации на писмено заявление и съответните документи, доказващи социалното положение. Оказваме и съдействие при



подаването на документите. Досега има над 2 хил. заявления, които подлежат на преценка дали отговарят на условията, които са обявени. После има класиране. Важно е, че през целия период на проекта ще може да се подават документи, в момента има и все още незаети места. Когато те се запълнят, се прави оценяване и хората влизат в резервен списък. Защото има и отпадащи, такива, които след време не отговарят вече по различни

причини на условията.

Петима наши служители ще се грижат административно за обществената трапезария. Ще се реализират и съпътстващи дейности като консултиране и предоставяне на информация за различни пакети от социални услуги. Имаме сключен договор с изпълнителя, регистриран по реда на Закона за социално подпомагане, и на него са възложени дейностите по доставяне на храната, подбора на хората, които я разда-

ват, и т.н. Разчитаме и на доброволци – за информиране на гражданите, за помощ при снабдяване с документи, придвижване и др. Много ценно ни е съдействието на Дирекцията за социално подпомагане, защото именно те основно информират и насочват нуждаещите се хора към нас, за да подадат заявление и документи.

Финансово затруднените жители на Асеновград също вече получават безплатен топъл обяд. Социалната трапезария ще работи до 30.04.2017 г. В момента от услугата са се възползвали 24 души, а през миналата година те са били 80. Социалната услуга е по проект на Общинската администрация, осъществяващ се по ОП „Храни и основно материално подпомагане“. Финансирането се осигурява от Фонда за европейско подпомагане и е в размер на около 83 000 лева за рамките на целия период. Тъй като капацитетът на Социалната трапезария е за 250 души, Община Асеновград обяви непрекъснат процес за прием на документи за участие. (ЖД)

ТЪРСЕТЕ НА СТР. 16 И 17 ФАРМАЦЕВТИЧНИ ПРОДУКТИ НА ПРОМОЦИОНАЛНИ ЦЕНИ В АПТЕКИ ОТ РЕГИОНА



Д-р Стоян Тарев е специалист по урология, завършил е Медицинския университет в Пловдив през 1995 г., работил е в няколко лечебни заведения в града, от една година е част от персонала на МБАЛ „Централ Хоспитал“.

Отделението е създадено преди малко повече от година, в него работят 5 специалисти уролози и двама специализанти, имаме най-високото ниво на компетентност. Занимаваме се с цялата патология, обект на специалността – лекуваме доброкачествени и злокачествени заболявания

Криохирургията е най-щадящият миниинвазивен метод

на простатата, бъбречнокаменна болест, заболявания на уретрата, тумори на пикочния мехур и др. Аз самият работя по всички заболявания, които споменах, условно може да се каже, че интересите ми са насочени специално към бъбречнокаменната болест. В отделението имаме специалист, д-р Матеев, който се занимава конкретно с пластика на уретрата. Разполагаме с апаратура за лечение на бъбречнокаменна болест – екстракорпорална контактна литотрипсия, уретерореноскопия, очакваме всеки момент доставката и на лазер.

По отношение на простатата имаме необходимото оборудване както за монополярна, така и за биполярна резекция. Скоро в отделението ще се правят и лапароскопски операции.

Започнахме нещо много интересно – работа по посока развитие на криохирургия на простатата. Дотук имаше две сесии с известния италиански професор Франко Луняни и под негово ръководство бяха оперирани няколко пациенти. Това е най-щадящият миниинвазивен метод – студова деструкция, – при който водата в клетките се замразява, без да се

налага да бъдат отстранявани самите тъкани. Болният се възстановява много бързо след интервенцията. Този месец болницата ще закупи апаратурата и вече ще можем да я използваме. Методът се прилага както при доброкачествена простатна хиперплазия и злокачествени заболявания на простатата, така и при руптури на уретрата. И при нас, както навсякъде по света, бъдещето на урологията е свързано с високите технологии.

Като че ли в практиката се вижда ясна тенденция към увеличаване на честотата на онкологичните заболявания, много случаи има. Съмнявам се това да е мое субективно усещане. Профилактиката за карцином на простатата не е организирана – бюджетът на общопрактикуващите лекари е ограничен, за PSA да речем, е предвидено едно изследване на две години. А и никой не следи дали се спазва това. Примерно в Западна Европа не след 50 години, както ние тук се мъчим да обхванем пациентите, а още след 40-годишна възраст, ако не отидеш на профилактичен преглед, при заболяване не можеш да ползваш застраховката и трябва да платиш операцията сам.

У нас пациентът е оставен на случайността, на добрата воля на лекарите, няма организирана система на профилактика, за съжаление. Имам примерно 80-годишни пациенти, които никога през живота си не са били на уролог. Това, мисля, говори достатъчно ясно. От друга страна, малко от хората, особено в третата възраст, могат да си позволят профилактично изследване без направление по здравната каса. Има и такива, разбира се, но са рядкост. Може да се каже, че по-младите са по-инициативни в грижата за здравето си, но пък се знае, че голяма част от урологичните заболявания се развиват при възрастни пациенти – и доброкачествената простатна хиперплазия, и злокачествените заболявания са проблеми преди всичко на застаряващия мъж.

В частния си кабинет д-р Тарев приема и с направления по НЗОК. Агресът е: Пловдив, ул. „Кавала“ 20, ет. 8, тел. 0884 232 632.

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



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ до 25.10.2016

Продукти на **ECOPHARM**



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.

ЕН ТИ ТУС ЛОЗЕНГИ



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



Промоцията е валидна в аптеки „36.6“, аптеки „3anag“

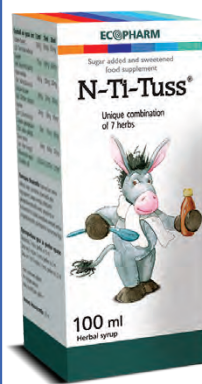
-25%

~~5,99 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,49 лв.**

ЕН ТИ ТУС СИРОП

Билков сироп при кашлица



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

-20%

~~9,19 лв.~~

Промоцията е валидна в аптеки „36.6“, аптеки „3anag“

Препоръчителна нова цена **7,35 лв.**

КОМФОРТЕКС caps.



- При подуване, газове и храносмилателни нарушения
- Бързо и ефективно овладява:
 - подуването на корема
 - газовете
 - стомашния дискомфорт

Промоцията е валидна в аптеки „36.6“, аптеки „3anag“

-20%

~~6,06 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,85 лв.**

ФРУТИЛАКС

- Лаксативен сироп от смокиня и слива
- Мек лаксативен ефект
- Подходящ за деца и бременни и за диабетици
- Богат на инвертни захари и фибри, ефективни при констипация (запек)



Промоцията е валидна в аптеки „36.6“, аптеки „3anag“

-15%

~~9,48 лв.~~

Препоръчителна нова цена **8,06 лв.**

ОГЕСТАН

Витамины за бременни



Фолиева киселина 400 µg
Омега 3 мастни киселини DHA 214 mg
Витамин D₃ 5 µg
Йод 150 µg
Натурален витамин Е 12 µg

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

-10%

~~23,65 лв.~~

Промоцията е валидна в аптеки „36.6“, аптеки „3anag“

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

КУПИ ИЗГОДНО В:



36.6®
АПТЕКИ

21 аптеки в Пловдив, Пазарджик, Раковски, Асеновград, с. Стряма, с. Куклен
Тел.: 032/626 017; 032/682 002

АПТЕКИ ЗАПАД

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

Тел.: 0887 858 558

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

ГИНКОФОЛ

Екстракт от листата на гинко билоба



- За добра памет, концентрация и кръвооросване
- С контролирано съдържание на токсична гинколова киселина – под 1 ppm

Промоцията е валидна в аптеки „36.6“, аптеки „3anag“

-20%

~~16,85 лв.~~

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

УРОКОМФОРТ

При инфекции на уринарния тракт



- Често уриниране
- Парене и болка при уриниране
- Прочиства пикочните пътища от бактерии

-25%

~~32,72 лв.~~

Промоцията е валидна в аптеки „36.6“, аптеки „3anag“

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



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 25.10.2016

Продукти на **ECOPHARM**

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.

АЛФАЛИПОМАКС



- 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 „Запад“

-20%

~~23,96 лв.~~Препоръчителна нова цена **19,17** 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

-17%

~~9,98 лв.~~

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

Препоръчителна нова цена **8,28** лв.

ПОДАГРОЛ



- Ефективен както при подагрична криза, така и за профилактика и превенция.

- Няма странични ефекти и може да се прилага продължително време.

- Уникален продукт без аналог на пазара.

-15%

~~17,81 лв.~~

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

Препоръчителна нова цена **15,14** лв.

ПРОКТО-ИЗИ ПЯНА

- Почистваща пяна, специално създадена за
- здравословна хигиена
- дискомфорт, причинен от хемороиди
- предпазва от вторично раздразняване



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

-10%

~~17,98 лв.~~Препоръчителна нова цена **16,18** лв.

ПРОКТО-ИЗИ ЕМУЛСИЯ

Стопирай:

- сърбежа
- болката
- кървенето при хемороиди



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

-10%

~~16,02 лв.~~Препоръчителна нова цена **14,58** лв.

КУПИ ИЗГОДНО В:



21 аптеки в Пловдив, Пазарджик, Раковски, Асеновград, с. Стряма, с. Куклен
Тел.: 032/626 017; 032/682 002



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

Тел.: 0887 858 558

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

NEOX CREAM

При болки в ставите и мускулите

5 оптимално подбрани природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект при:

- Артрозна болест
- Хронични травми на опорно-двигателния апарат
- Болезнени мускулни спазми и разтежения



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

-20%

~~6,48 лв.~~Препоръчителна нова цена **5,18** лв.

NEOX OIL

При болки в ставите и мускулите

Уникална балансирана формула от 14 автентични индийски билки и есенциални масла при:

- Оток
- Възпаление
- Болка
- Скованост



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

-15%

~~9,72 лв.~~Препоръчителна нова цена **8,26** лв.



18 проекта са участвали в архитектурния конкурс за Тютюневия град, организиран в рамките на Архитектурен форум 2016 на КАБ. Три от тях са премирани от журито, председателствано от проф. Тодор Кръстев, пише в сайта podtepeto.com. Всяко от предложенията дава различен поглед към спасяването и оживяването на тази така ценна за града зона и посочва конкретни примери как това може да се случи. Много от архитектите залагат на цели бизнес стратегии в проектите си, тъй като факторът „частна собственост“ е основен и непреодолим. Първото и най-важно нещо, което трябва да се направи, е онова, което е останало от складовете, да се укрепи, тъй като сградите са много уязвими и ще загинат зимата, подчерта проф. Кръстев.

„Нужна е стратегия и баланс между публичните и частни интереси. Изказваме и становище по отношение на начина, по който следва сградите да бъдат спасени. Оцелялото представлява изключително ценна архитектурна субстанция. Оригиналът трябва да се съхрани на всяка цена, като разрушените участъци да бъдат така възстановени, че да чертаят тази драматична биография на сградите. Отхвърляме категорично идеята за събарянето на складовете и преизграждането им“, каза при обявяването на резултатите от конкурса проф. Тодор Кръстев.

Председателят на КАБ Борислав Игнатов заяви, че Архитектурен форум 2016 и конкурсът към него е посланието на професионалната гил-

Архитектите искат да съхранят Тютюневия град



машабна кампания в цялата страна по индивидуално маркиране на всеки културен паметник със знак, както и изработването на интерактивна общодостъпна национална карта на културно-историческото наследство.

На събитието присъства и и.д. главен архитект на Пловдив Юлиана Петрова. Стана ясно, че при избора на журито тя се е спряла на най-мощния и смел проект за Тютюневия град, който представя бъдещето на цялата територия в много по-широк план.

дия към обществото срещу простачината и арогантността през последните години. Тези събития в Тютюневия град слагат края на този процес. Всяка загубена сграда е загуба на голям процент от малкия ни фонд на архитектурно наследство. Трябва да спрем да заличаваме историята си, категоричен бе арх. Игнатов. И допълни, че КАБ стартира

Общинският приют за кучета вече се казва „Приятел завинаги“



В Международният ден за защита на животните кръстиха общинския приют за кучета и той вече се казва „Приятел завинаги“. Кметът на Община Пловдив инж. Иван Тотев заедно с председателя на Общинския съвет Савина Петкова и районни кметове посетиха приюта за бездомни кучета. Комисия разгледа предложенията за име и избра това на Велислава Костадинова и нейната четиринога приятелка – бобтейла Мон.

Да направят по-пъстър и по-цветен комплекса бяха дошли ученици от 10. клас от Националната гимназия за сценични и екранни изкуства. Те изрисоваха весели картинки по фасадата на сградата, с което реализираха съвместния с Община Пловдив проект „Цветно настроение в приюта за бездомни кучета“.

„Инициативата е чудесна. Благодарение на добрата работа на ръководството на зооветеринарния комплекс това, което виждаме тук, е нещо, с което можем да се гордеем. А

именно – едно хуманно отношение към животните, добра съвместна работа с неправителствени организации, която е много важна. Благодарение на това вече 120 кучета от приюта от началото на годината са одомашнени“, заяви кметът Иван Тотев.

Той връчи грамоти на учениците и тяхната учителка г-жа Воденичарова за старанието, което вложила с участието си в проекта. Децата получиха и професионални бои и скици с пожелание да продължат да творят красиви неща.

„За първи път в България се рисува приют за бездомни животни“, допълни директорът на ОП „Зооветеринарен комплекс“ Георги Божев.

Кметът Иван Тотев съобщи още, че е финализирана процедурата за терена на комплекса и предстои да бъдат направени предвидените разширения, така че той да достигне капацитет от 200 животни.

Само в CredoWeb ще откриете актуалните промоции от аптеките във вашия град



Намерете изгодно лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия

Всичко за най-новите предложения следете в социалната платформа за зграбе на

credoweb.bg/promo



Четири училища са спечелили проекти по европейската програма „Еразъм+“

Мирослава КИРИЛОВА

Четири училища от Варненска област са спечелили проекти по европейската образователна програма „Еразъм+“ за сътрудничество, иновации и обмен на добри практики. Късметливите са учителските и ученическите екипи от Първа езикова гимназия, от Националната гимназия за хуманитарни науки и изкуства „Константин Преславски“, от ОУ „Панайот Волов“ във Варна и СОУ „Васил Левски“ в Долни чифлик.



Проектите дават шанс както на учители, така и на ученици да си партнират с училища в други страни от ЕС, а и не само. Участниците ще могат да се докоснат до различен начин на преподаване/учене и до различни култура и традиции, обясни пред в. „Животът днес“ Живка Захаријева – учител по английски от НГХНИ „Константин Преславски“ и координатор на един от двата одобрени проекта на училището „Мигрантите в световната история и ролята на жените“. Другият проект на гимназията, който ще бъде финансиран от Брюксел, се нарича „Измислена фабрика 3.0.“. За двата проекта училището ще получи около 49 000 евро.

„Координатор на проекта

за миграцията е училище в Торино, Италия. Учителски екип от нашето училище ще отиде в Торино в края на ноември за обща конференция с училищата, участници в проекта. Включват се още 4 училища от Гърция, Турция, Португалия и Румъния. Всички заедно ще разгледаме актуалната тема за миграцията, за различните й исторически етапи и разпределение по света. Интересен акцент по проекта е ролята на жените в миграцията. Ще се спрем както на конкретни жени политици, които имат общо с контролирането на миграционните потоци, така и на жените доброволци, които оказват подкрепа на мигрантите и на самите жени мигранти, които освен себе си често имат отговорност за спасяването на живота и на децата си“, обоб-

щи Живка Захаријева. Тепърва се организират срещи с ученици от хуманитарната гимназия на възраст между 15 и 18 години, за да им се разяснят отговорностите и възможностите на проекта.

Работният език на всички проекти, спечелени от четирите варненски училища, е английският. Учениците, които владеят и други езици, като испански, италиански, немски, руски и т.н., ще могат обаче да ги упражнят в създадената мултикултурна среда. Учителите, които участват в проектите, ще имат възможност да се включат в международни обучения и да се запознаят с начина на преподаване в различни държави. „Има много полезни практики, които можем да заимстваме от колегите си в чужбина. След едно такова международно

обучение например започнах да използвам по-модерна и гъвкава програма за правене на презентации, която се харесва повече от учениците. Вместо Power Point вече използвам Movie maker. Но примерите са десетки и най-важното е, че подобни проекти разнообразяват работата на учителя, отварят мирогледа му и развиват способността му да предаде по интересен начин материала на децата“, обясни педагогическият съветник на СОУ „Васил Левски“ Станислава Петрова. Училището в Долни чифлик получава 22 575 евро за проекта си „Да бъдеш мултикултурен европеец“. Неговата цел е да научи децата да бъдат граждани на света и да им покаже, че могат да бъдат единни в многообразието. СОУ „Васил Левски“ ще си партнира през

следващите две учебни години с две училища от Германия и от Румъния. „За нас това е трети подобен проект, финансиран от европейска програма за образование. Преди това имаме възможност да се включим във виртуална платформа, която обединява стотици учители от различни страни, които споделяха опит и полезни практики. През учебната 2014-2015 година пък станаме част от международен екип по проекта „Споделяне + Комуникация = Емпатия“, каза още Станислава Петрова. Настоящият проект предвижда редица транснационални срещи, а накрая ще се създаде електронна книга, която ще покаже резултатите от двегодишната работа на международните екипи, заедно с техните проучвания и интервюта.

Първа езикова гимназия във Варна е спечелила два проекта по програмата „Еразъм+“ – „Живот в интелигентна среда 2030 – шансове и предизвикателства“ и „Предразсъдъци и съвест – разнообразие и овластяване“. За тях училището ще получи 41 000 евро. ОУ „Панайот Волов“ е получило „зелена светлина“ за проекта „Планирам моето бъдеще“ на стойност 18 645 евро.

ТЪРСЕТЕ НА СТР. 16 И 17 ФАРМАЦЕВТИЧНИ ПРОДУКТИ НА ПРОМОЦИОНАЛНИ ЦЕНИ В АПТЕКИ ОТ РЕГИОНА



Д-р Яна Димитрова е завършила Медицинския университет във Варна през 2012 г. Още в края на следването си се насочва към гастроентерологията, защото тази специалност съчетава прилагането на различни знания и умения – ултразвукова и ендоскопска диагностика, възможност за инвазивни процедури, съвременни инструментални и медикаментозни методи на лечение. В момента работи като лекар и специализира гастроентерология в МБАЛ гр. Варна към Военномедицинската академия – София.

През последните години гастроентерологията има значителен напредък в много области. По отношение на диагностиката развитието на технологиите ни позволява по-рано и по-точно да откриваме патологични изменения и в паренхимните, и в кухите органи. Ехографските апарати с висока разделителна способност и модерната ендоскопска апаратура са задължителни за всяко отделение в нашата специалност. След установяването на връзката между инфекцията с хеликобактер пилори и язвената болест, което доведе до много по-успешното лечение на това заболяване, новият голям успех е свързан с лечението на хепатит С. Иновативните медикаменти са напълно познати и възприети в България, надяваме се, че здравната ни система ще успее, да осигури това

лечение на пациентите, които са показани за него. Хепатит С, както и другите вирусни хепатити могат да бъдат много коварни. На първо място заради механизма на заразяване – по кръвен, полов път, при използване на общи игли и спринцовки при лица, употребяващи инжекционно наркотици, при поставяне на пийрсинг и татуировки, както и от майка на бебе. Но основният проблем пред ранното откриване на един вирусен хепатит е възможната липса на каквато и да е симптоматика и оплаквания. Затова е възможно да се стигне до ситуация, човек изобщо да не подозира, че е болен от хепатит, а да се обърне към лекар едва с тежките усложнения на това заболяване, като напр. чернодробната цироза. Хроничните хепатити могат да доведат и до развитието на злокачествено черно-

Профилактични изследвания могат да открият безсимптомен хепатит

дробно заболяване. Затова като част от профилактиката се препоръчва ваксиниране, особено на лица, попадащи в рисковите групи, сред които сме и работещите в сферата на здравеопазването. Вече има ефективна ваксина срещу хепатит А и В. За хепатит С все още няма такава. Разбира се, заради постоянните спорове „за“ и „против“ ваксините по принцип, някои хора изпитват притеснения относно ваксинирането срещу хепатит А и В, но лично аз съм си поставила именно комбинирана ваксина.

От друга страна всеки може да провери профилактично, дали има някакви отклонения във функционирането на черния дроб чрез клиничен и ехографски преглед и набор от лабораторни изследвания. Поради специфичния ход на протичане на хроничните вирусни хепатити понякога чернодробните ензими и/или ехографското изследване сами по себе си не са достатъчни за доказване на заболяването. Затова най-точният отговор се постига чрез изследването на вирусни маркери и антитела, които организмът е образувал. При съмнение таква изследване трябва да бъде назначено

и след това резултатите да се анализират от гастроентеролог.

Съветът ми е при чести, задълбочаващи се във времето, постоянни неразположения и оплаквания, свързани с гастроинтестиналния тракт, да се потърси консултация от гастроентеролог за уточняване на състоянието. Възможно е причината за оплакванията да е банална, но ако се открие специфично заболяване, лечението е много по-ефективно, ако започне навреме и с подходящите терапевтични средства. Често се среща притеснение от евентуално ендоскопско изследване, но в съвременната медицинска практика то се извършва без особени неудобства за пациента. С възможностите за използване на кратковременна анестезия се улеснява работата на специалиста и се минимализира психоемоционалният стрес за пациента.

За контакт с д-р Димитрова:
0887 776584

e-mail: yana_dimitrova@abv.bg

Още статии и съвети от д-р Яна Димитрова четете в профила ѝ в социалната платформа за здраве CredoWeb.



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 25.10.2016

Продукти на **ECOPHARM**

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.

ЕН ТИ ТУС ЛОЗЕНГИ



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

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

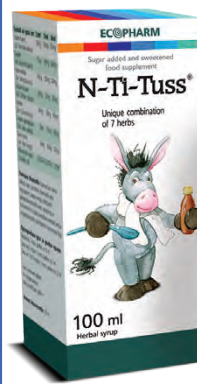


-25%

Препоръчителна нова цена ~~5,99 лв.~~ **4,49 лв.**

ЕН ТИ ТУС СИРОП

Билков сироп при кашлица



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

-20%

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

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

КОМФОРТЕКС caps.



- При подуване, газове и храносмилателни нарушения
- Бързо и ефективно овладява:
 - подуването на корема
 - газовете
 - стомашния дискомфорт

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

-20%

Препоръчителна нова цена ~~6,06 лв.~~ **4,85 лв.**

ФРУТИЛАКС

- Лаксативен сироп от смокиня и слива
- Мек лаксативен ефект
- Подходящ за деца и бременни и за диабетици
- Богат на инвертни захари и фибри, ефективни при констипация (запек)



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

-15%

Препоръчителна нова цена ~~9,48 лв.~~ **8,06 лв.**

ОГЕСТАН

Витамини за бременни



Фолиева киселина 400 µg
Омега 3 мастни киселини DHA 214 mg
Витамин D₃ 5µg
Йод 150 µg
Натурален витамин Е 12 µg

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

-10%

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

Препоръчителна нова цена ~~23,65 лв.~~ **21,29 лв.**

КУПИ ИЗГОДНО В:

**АПТЕКИ
К-КРЕС**

7 аптеки в гр. Варна,
гр. Добрич

Тел.: 052/620 340

**АПТЕКИ
МАНОЛОВА**

4 аптеки в гр. Варна

Тел.: 052/912 084

**НОВА
АПТЕКА**

3 аптеки в гр. Варна

Тел.: 0884 707 607

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

ГИНКОФОЛ

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 „К-Крес“, аптеки „Манолова“

-20%

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

УРОКОМФОРТ

При инфекции на уринарния тракт



- Често уриниране
- Парене и болка при уриниране
- Прочиства пикочните пътища от бактерии

-25%

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

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

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 25.10.2016

Продукти на **ECOPHARM**

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.

АЛФАЛИПОМАКС



- 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 „К-Крес“, аптеки „Манолова“

-20%

~~23,98 лв.~~Препоръчителна нова цена **19,17** 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

-17%

~~9,98 лв.~~

Промоцията е валидна

в аптеки „К-Крес“, аптеки „Манолова“, аптеки „Нова“

Препоръчителна нова цена **8,28** лв.

ПОДАГРОЛ



- Ефективен както при подагрична криза, така и за профилактика и превенция.

- Няма странични ефекти и може да се прилага продължително време.

- Уникален продукт без аналог на пазара.

-15%

~~17,81 лв.~~Препоръчителна нова цена **15,14** лв.

ПРОКТО-ИЗИ ПЯНА

Почистваща пяна, специално създадена за

- здравословна хигиена
- дискомфорт, причинен от хемороиди
- предпазва от вторично раздразняване



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

-10%

~~17,98 лв.~~Препоръчителна нова цена **16,18** лв.

ПРОКТО-ИЗИ ЕМУЛСИЯ

Стопирай:

- сърбежа
- болката
- кървенето при хемороиди



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

-10%

~~16,02 лв.~~Препоръчителна нова цена **14,58** лв.

КУПИ ИЗГОДНО В:

**АПТЕКИ
К-КРЕС**

7 аптеки в гр. Варна, гр. Добрич

Тел.: 052/620 340

**АПТЕКИ
МАНОЛОВА**

4 аптеки в гр. Варна

Тел.: 052/912 084

**НОВА
АПТЕКА**

3 аптеки в гр. Варна

Тел.: 0884 707 607

NEOX CREAM

При болки в ставите и мускулите

5 оптимално подбрани природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект при:

- Артروزна болест
- Хронични травми на опорно-двигателния апарат
- Болестни мускулни спазми и разтежения



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

-20%

~~6,48 лв.~~Препоръчителна нова цена **5,18** лв.

NEOX OIL

При болки в ставите и мускулите

Уникална балансирана формула от 14 автентични индийски билки и есенциални масла при:

- Оток
- Възпаление
- Болка
- Скованост



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

-15%

~~9,72 лв.~~Препоръчителна нова цена **8,26** лв.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



Започна информационна кампания срещу телефонните измами

не може да бъде причина за предоставяне на средства на непознат.

Началникът на група „Противодействие на престъпления против собствеността“ на отдел „Криминална полиция“ старши инспектор Живко Костадинов сподели с присъстващите, че се забелязва спад в регистрираните измами по телефона, но подчерта, че е важно работата по превенция да продължава, защото само така може да се запази тази тенденция.

Той посочи какви са основните сценарии, които се използват, начините на действие на измамниците и даде съвети на гражданите как да реагират в ситуация на телефонна измама.

На всички присъстващи бяха раздадени материали, изготвени с подкрепата на Община Варна - брошури, описващи основните рискове, сценарии на измами по телефона и основни съвети, както и стикери, които могат да се залепят върху телефона къщи или в близост до него, за да напомнят за опасностите от измама.

В настоящата информационна кампания е включена и още една целева група - учениците на Варна. Със съдействието на Регионалното управление на образованието поли-

цейските служители започнаха посещения в учебните заведения в областта. Тяхната задача е децата да бъдат запознати със съществуващите рискове, да им се дадат кратки насоки и съвети за действие.

Инициативата на МВР-Варна се реализира с изключителното съдействие на Община Варна и е подкре-

пена от всички общини в областта - Аксаково, Провадия, Ветрино, Дългопол, Девня, Суворово, Вълчи дол, Белослав, Аврен, Долни чифлик, Бяла. Кампанията продължава с реализирането на подобни срещи в целия регион, целта е полезната информация да достигне до възможно най-много хора.

Началото на информационната кампания на МВР-Варна бе дадено на среща с възрастни граждани от район „Одесос“. В нея участваха началниците на отдел „Охранителна полиция“ и на Първо РУ - комисар Никола Панчев и главен инспектор Атанас Михов, както и зам.-кметът на района Атанас Христов, съобщиха от прес-центъра на Областната дирекция на МВР във Варна.

Главен инспектор Михов отново предупреди хората да не се поддават на провокации за предоставяне на пари във връзка с полицейски действия, служителите на реда не търсят съдействие от граждани по този начин. Той припомни, че всяко длъжностно лице носи отличителни служебни знаци, по които може да бъде разпознато, и разговор по телефона

70% от училищата са с охранители и СОТ



Модернизирането на сградния фонд и гарантирането на сигурността на децата са сред основните приоритети, залегнали в стратегия за развитието на предучилищното и училищното образование в Община Варна до 2020 година. Основната цел на администрацията е подобряването на енергийната ефективност на сградите, повечето от които са строени през 80-те години на XX век, съобщи varnautre.bg.

До 2015 година е извършено енергийно обследване в 34 общински детски градини и 27 училища от общо 60 детски и 66 учебни заведения, в това число и частните. 28 градини и 43 училища имат издадени технически паспорти, а 7 градини са били в процес на издаване на технически паспорт. С напълно изградена пожароизвестителна система са 25 градини и 27 училища.

По отношение на сигурността данните (отново към 2015 г.) сочат, че 19 училища имат външно видеонаблюдение, а в 43 училища и 48 градини има видеонаблюдение и в сградите - занимални, класни стаи и коридори. В 44 училища има охранители, а 41 училища и 30 детски градини се грижат за сигурността и чрез СОТ. Сметка показва, че в около 70% от учебните заведения има видеонаблюдение, охранители и СОТ.

Иначе броят на отпадналите ученици във Варна е по-малък от средния за страната - 0,12% за учебната 2014/2015 година срещу 0,2%. За сравнение отпадналите ученици в Пловдив за същия период са 0,15%, а в Бургас - 0,37%. Като добър резултат се отчита работата през последните две години с близо 200 роми на възраст от 18 до 35 години.

Феминизацията на кадрите в професията се задълбочава, констатира авторите на стратегията. От 3287 педагози само 280 са мъже, което е 9% от работещите в образователната система. Наблюдава се и трайна негативна тенденция на застаряване на учителския състав в детските градини и училищата, което се очертава като основен проблем на образователната ни система.

От учителките в общинските детски градини едва 33 са тези, които не са навършили 30 години. За сметка на това броят на учителите на и над 50 години е 456. В общообразователните училища тенденцията е към намаляване броя на учителите във възрастови групи до 49 години, а при тези след 50 години - към увеличаване. Така заетите в училищата, които биха се пенсионирали в следващите 5-6 години, са 687, или 29%, от всички педагогически специалисти.

Само в **CredoWeb** ще откриете актуалните промоции от аптеките във вашия град



Намерете изгодно лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия

Всичко за най-новите предложения следете в социалната платформа за здраве на

credoweb.bg/promo





Шафранът влезе в бизнес плановете и на нашите земеделци

Мирослава КИРИЛОВА

Все повече земеделски производители от Бургаска област се интересуват от отглеждането на екзотичната за България култура шафранов минзухар. Това съобщи за в. „Животът днес“ Хасан Тахиров, председател на Българската асоциация на производителите на шафран.

„Непрекъснато получавам писма и телефонни обаждания от цялата страна. Има много запитвания от района на Бургас, Айтос, Приморско, Созопол. Обяснявам на хората, които искат да се занимават с производството на шафрана, който е най-скъпата подправка в света, да започнат отглеждането на малки пробни полета. Нека видят как ще тръгне културата, която въобще не е капризна, но в крайна сметка изисква грижи и са нужни познания“, обобща Хасан Тахиров.

Интересът към новия бизнес, който изглежда доста доходоносен, е голям. За да се произведе един килограм

шафран, са необходими 100 000 минзухара. Те се засаждат от юли до септември, а цветовете им се берат в рамките на един месец. „Един килограм биологично производство се търгува за 10-15 хиляди лева, интересът от арабските страни е огромен, защото шафранът е традиционна подправка в кухнята им и е въпрос на престиж да бъде използван. Всяко арабско семейство използва средно по 25 грама шафран месечно, което е огромно количество. В световен мащаб производството покрива само 20% от нуждите от натурален шафран“, категоричен е председателят на асоциацията.

От червените близалца на

минзухара се прави шафран, а листенцата на цвета се използват в парфюмерийната индустрия. Близалцата в климатичните условия на България стават доста големи, отколкото в Азия например, обясни Хасан Тахиров. Скъпата подправка придава на ястията специфичен вкус и съдържа повече от 150 етерични и ароматни съединения. Използва се от над три хиляди години не само за приготвянето на храни и питиета, но и в козметиката, фармацевтичната индустрия и производството на текстил.

Културата обича рехави, ронливи, добре напоени и добре оттичащи се глинено-варовити почви с високо органично съдържание. Есенната сеитба на шафрановия минзухар е към своя край, но все още има поръчки за луковичи от различни части на България. „Бъдете внимателни, на пазара се предлагат скъпи семена и луковичи, които впоследствие се оказва, че не са шафранов минзухар. Подмамен от добрата цена,



поръчах семена за шафранов минзухар от Китай, засади ги и тази пролет видях, че съм измамен и това въобще не е ценното растение“, сподели пред вестник „Животът днес“ 41-годишният бургазлия Желяз Трифонов. Той обаче е решен да започне да отглежда екзотичната култура и ще си поръча луковичи от лицензирана фирма. От Българската асоциация на производителите на шафран също препоръчват на хората да се пазят от измами. Самата организация продава сертифицирани и одобрени от Европейския съюз луковичи с диаметър между 7 и 11 сантиметра на цена от 20 до 31 стотинки за брой. Има 60 вида шафран, но сертифицирани

за отглеждане в ЕС са само 4 от тях и те могат да получат финансиране за отглеждане.

„Надявам се инвестицията ми да се върне след втората третата година. Аз съм агроном, но съм се занимавал и с търговия и съм наясно, че сериозните начинания изискват време и разходи, които ще се покриват постепенно“, отбелязва Желяз Трифонов.

От асоциацията успокояват хората, че пазар за шафран има. Делегации от Обединените арабски емирства и от Иран са посетили български производители на шафран това лято и са готови за сключването на договори за изкупуването на цялата продукция, която страната ни произвежда.

ТЪРСЕТЕ НА СТР. 16 И 17 ФАРМАЦЕВТИЧНИ ПРОДУКТИ НА ПРОМОЦИОНАЛНИ ЦЕНИ В АПТЕКИ ОТ РЕГИОНА



Д-р Мария Недкова е ревматолог в Отделението по ревматология в Бургас. Специализирала е ревматология

във ВМА-София и МБАЛ-Бургас. Публикува в списание InSpiro и е част от авторския колектив на „Ръководство по белодробни болести“. Има награда за клиничен случай на тема „Алгодистрофия на ходило като паранеопластичен синдром при белодробен карцином“. Член на Българското дружество по ревматология. Диагностицира и лекува дегенеративни, обменни и възпалителни ставни заболявания, системни заболявания на съединителната тъкан, мекотъканен ревматизъм. Помага при ревматоиден артрит, болест на Бехтерев, псориатичен артрит, реактивен артрит, системни лупус еритематозус, прогресираща системна склероза полидерматомиозит, фибромиалгия, остеопороза, остеоартроза, подагра, неясен ставен синдром и др. Предлага вътреставни приложения на хиалуронова киселина и кортикостероид, периставни приложения, ехография на стави, изготвяне на Протоколи за биологични лекарства, анти-остеопоротични и др.

Лечението на подаграта трябва да започне още в първите часове на кризата

Подаграта е метаболитно възпалително ставно заболяване, характеризиращо се с натрупване на кристали пикочна киселина (ПК) в ставите и околоставните структури при серумни нива на ПК над физиологичния праг на разтворимост – 420 $\mu\text{mol/l}$ за мъже и 360 $\mu\text{mol/l}$ за жени. Тези кристали отключват възпалителен отговор, чиято изява е подагрозната криза. Още преди хилядолетия тази болест е наричана „царска“ или „болест на кралето“. Причината, въпреки подозренията, че е свързана с „пиршествата“, е „интелигентността“ и сходство в структурата на ПК с тази на кофеина, въздействащи на сходни рецептори в мозъка с „възбудно“ влияние.

Заболяването е резултат на нарушения баланс между синтеза и екскрецията на ПК. В 90% от случаите е нарушена елиминацията и едва в около 10% от населението има генетично обусловена повишена ПК в серума, без това да води до повишена заболяемост от подагра. Засяга предимно мъже, като отношението мъже:жени е 9:1. Менопаузата увеличава риска за развитие на подагра при жените. Честотата на заболяването постепенно нараства в последните няколко декади.

Серумните нива на ПК може да са нормални, дори ниски и да е налице ставна криза и обратно. Това зависи от редица провокиращи фактори.

Промени във външните условия, свързани с тъканна ацидоза, водят до кристалообразуване и възникване на ставна криза - тесни обувки, продължително ходене и умора, диетични грешки, гладуване, бързо отслабване, жажда, фебрилитет. В класическите случаи ставната криза започва внезапно и най-често през нощта. Засяга преимуществено става на долен крайник - голяма палецова става, глезен, коляно. По-рядко се изяснява в горен крайник - стави на пръстите, китка, лакътна става. Ангажираната става е силно болезнена и оточна. Кожата над нея е зачервена, лъскава, топла и опъната. Движенията са много болезнени до невъзможни. Болката е изразена и в покой. Възпалението може да се разпространи и в околните меки тъкани (най-често ходилото и гърба на ръката). Обикновено ставната криза отзвучава за 3-10 дни. По-късно кризите обикновено зачестяват, стават по-продължителни и по-бавно се повлияват от лечението.

Късно диагностицирана и неправилно лекувана подагрозна криза води до самоподдържане на възпалението с последващи деструкции на хрущяла и костта, развитие на бъбречна увреда и инвалидизация. Повишената ПК е рисков фактор за сърдечносъдови заболявания.

Пациентите с подагра трябва да спазват диета и да променят стила си

на живот. Препоръчва се намаляване на приема на богати на пурини меса (черен дроб, бъбреци, момичи) и морски дарове, както и на подсладени с царевичен сироп, богати на фруктоза безалкохолни и енергийни напитки. Окуражава се приемът на нискомаслени млечни продукти и зеленчуци. Препоръчва се намалена употреба на алкохол (най-вече на бира, но важи и за виното и концентрирания алкохол). Медикаментозното лечение се осъществява под контрола на специалист ревматолог и е част от комплексния терапевтичен подход. Лечението на острата подагрозна криза трябва да бъде започнато през първите няколко часа от началото на кризата за постигане на оптимален ефект. Своевременното поставяне на диагнозата е в основата на правилното лечение и превенцията на усложненията.

За консултация и записване при д-р Недкова:
056/81 64 54; 0876 35 77 36.
Договор с НЗОК и частен прием в МЦ „Св. Николай Чудотворец“, бул. „Стефан Стамболов“ №73.
Приемни дни: понеделник и сряда от 14:00 до 19:00 часа

Още статии и съвети от д-р Мария Недкова четете в профила ѝ в социалната платформа за здраве **CredoWeb**.



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 25.10.2016

Продукти на **ECOPHARM**

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.

ЕН ТИ ТУС ЛОЗЕНГИ



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



Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

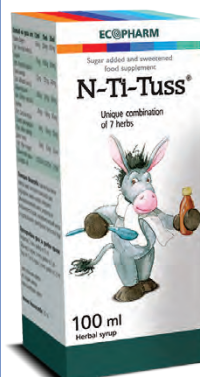
-25%

~~5,99 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,49 лв.**

ЕН ТИ ТУС СИРОП

Билков сироп при кашлица



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

-20%

~~9,19 лв.~~

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

Препоръчителна нова цена **7,35 лв.**

КОМФОРТЕКС caps.



- При подуване, газове и храносмилателни нарушения

- Бързо и ефективно овладява:
 - подуването на корема
 - газовете
 - стомашния дискомфорт

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

-20%

~~6,96 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,85 лв.**

ФРУТИЛАКС

- Лаксативен сироп от смокиня и слива
- Мек лаксативен ефект
- Подходящ за деца и бременни и за диабетици
- Богат на инвертни захари и фибри, ефективни при констипация (запек)



Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

-15%

~~9,48 лв.~~

Препоръчителна нова цена **8,06 лв.**

ОГЕСТАН

Витамины за бременни



Фолиева киселина 400 µg
Омега 3 мастни киселини DHA 214 mg
Витамин D₃ 5µg
Йод 150 µg
Натурален витамин Е 12 µg

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

-10%

~~23,65 лв.~~

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

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

КУПИ ИЗГОДНО В:



7 аптеки в гр. Бургас, гр. Ямбол

Тел.: 070 010 513

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

ГИНКОФОЛ

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 „Афиа“

-20%

~~16,95 лв.~~

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

УРОКОМФОРТ

При инфекции на уринарния тракт



- Често уриниране
- Парене и болка при уриниране
- Прочиства пикочните пътища от бактерии

-25%

~~32,72 лв.~~

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

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

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 25.10.2016

Продукти на **ECOPHARM**

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.

АЛФАЛИПОМАКС



- 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 „Афиа“

-20%

~~23,96 лв.~~

Препоръчителна нова цена **19,17** 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“

-17%

~~9,98 лв.~~

Препоръчителна нова цена **8,28** лв.

ПОДАГРОЛ



- Ефективен както при подагрична криза, така и за профилактика и превенция.
- Няма странични ефекти и може да се прилага продължително време.
- Уникален продукт без аналог на пазара.

-15%

~~17,91 лв.~~

Препоръчителна нова цена **15,14** лв.

ПРОКТО-ИЗИ ПЯНА

- Почистваща пяна, специално създадена за
- здравословна хигиена
- дискомфорт, причинен от хемороиди
- предпазва от вторично раздразняване



Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

-10%

~~17,98 лв.~~

Препоръчителна нова цена **16,18** лв.

ПРОКТО-ИЗИ ЕМУЛСИЯ

Стопцрай:

- сърбежа
- болката
- кървенето при хемороиди



Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

-10%

~~16,92 лв.~~

Препоръчителна нова цена **14,58** лв.

КУПИ ИЗГОДНО В:



7 аптеки в гр. Бургас, гр. Ямбол

Тел.: 070 010 513

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

NEOX CREAM

При болки в ставите и мускулите

5 оптимално подбрани природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект при:

- Артрозна болест
- Хронични травми на опорно-двигателния апарат
- Болезнени мускулни спазми и разтежения



Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

-20%

~~6,48 лв.~~

Препоръчителна нова цена **5,18** лв.

NEOX OIL

При болки в ставите и мускулите

Уникална балансирана формула от 14 автентични индийски билки и есенциални масла при:

- Оток
- Възпаление
- Болка
- Скованост



Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

-15%

~~9,72 лв.~~

Препоръчителна нова цена **8,26** лв.



Модернизират градския транспорт с още 7 автобуса



„Бургасбус“ разширява допълнително автопарка си със 7 нископодови автобуса. Те ще тръгнат по улиците на града през декември. Това ще подобри обслужването на кварталите „Рудник“ и „Черно море“ след присъединяването им към Бургас, както и ще осигури модерен транспорт към кварталите „Банево“ и „Ветрен“.

Автобусите имат 40 седящи места, а максималният брой пътници, който събират, е 130 души. Оборудвани са с ниски подове и разполагат със специално място, предназначено за инвалидни и бебешки колички. Допълнителните функции включват електронни табла

за информация, видеонаблюдение, GPS система и климатик. Новите автобуси са с дизелови двигатели, носители на екологичния стандарт EURO 6, като емисията на изгорели газове е сведена до минимум.

Средствата за реализация на проекта идват от различни източници - Регионалният фонд за градско развитие, от самото дружество „Бургасбус“. Съфинансирането, което е задължително условие по програмата JESSICA, е осигурено от

компания „Райфайзен Лизинг България“ ЕАД.

„Гордеем се с това, че благодарение на партньорството ни с екипа на „Бургасбус“ и Община Бургас Фондът реализира добър проект в сферата на публичния градски транспорт, който ще осигури подобро качество на транспортната услуга на жителите на Бургас“, заяви Мартин Заимов, директор на Регионалния фонд за градско развитие.

Нов пътен знак ще пази птиците



За опазването на защитените видове птици в Бургас ще помага и нов пътен знак. Той е единствен по рода си в страната и вече заостря вниманието на водачите край защитената местност Пода за възможна поява на птици на шосето. Районът е част от големия прелетен маршрут Виа Понтика и в него гнездят десетки хиляди водолюбивы птици. Голяма част от тях спадат към защитените видове.

Близостта на главния път Бургас - Созопол до природната местност е причина през летния сезон лебеди, патици, пеликани и други птици да се появяват на платното за движение. Някои от тях загиват, ударени от автомобил. Това от своя страна създава сериозна опасност от възникване на катастрофи.

не на катастрофи.

За да се повиши вниманието на водачите, еколози предложиха на Постоянната комисия по опазване на околната среда, земеделие и храна към Общинския съвет да се постави специална маркировка в района.

Община Бургас подкрепи инициативата за изработването на новия знак. Той е съобразен с всички изисквания на законовите норми, като в него са съчетани два елемента. Водещият от тях е знакът за повишено внимание, който всеки водач добре познава. Под него има правоъгълна табелка, върху която на жълт фон са изобразени четири птици. Предвижда се такива знаци да бъдат монтирани на още няколко места в града.

Само в CredoWeb ще откриете актуалните промоции от аптеките във вашия град



Намерете изгодно лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия

Всичко за най-новите предложения следете в социалната платформа за зграбе на

credoweb.bg/promo



Безплатен курс за европейската седмица на програмирането

Една от задачите пред Община Бургас е подобряване компютърната грамотност на жителите и привличане на ИТ инвестиции. Самостоятелно или с партньори, тя реализира редица проекти в това направление - безплатна Лятна ИТ Академия, стипендии за 60 студенти с такава специалност в двата местни университета, начално компютърно обучение в детските градини, ИТ Академия на немски и редица други полезни обучения.

Отскоро общината анонсира нова инициатива, посветена на Европейската седмица на програмирането. По този повод от 15 до 23 октомври в Бизнес инкубатора ще се проведе безплатен курс за начинаещи по HTML & CSS. Той е насочен към лица над 16 години, които имат желание да научат как да изградят своята първа уеб страница или блог. Всички желаещи могат да се регистрират и да получат повече информация на следния адрес:

www.burgas.tech - телефонен номер за справки: 0879 017 664.



Кампанията е на КОЦ - Стара Загора, CredoWeb и в. „Животът днес“ с подкрепата на Община Стара Загора

Кампания „По-силни срещу рака“ започна в Стара Загора. Целта е да се популяризират диагностичните и терапевтичните методи, свързани с рака на млечната жлеза и на маточната шийка сред жените в областта и да се създаде трайна нагласа у тях за посещение на профилактични прегледи.

Кампанията е съвместен проект на Комплексен онкологичен център - Стара Загора, социалната платформа за здраве CredoWeb и в. „Животът днес“. Осъществява се с подкрепата на Община Стара Загора, „Зонта Клуб“ и сдружение „Свят без граници“. Ще продължи до 31.01.2017 г.

Стартът ѝ ще бъде даден официално на 19 октомври - Световния ден за борба с рака на гърдата, с хепънинг пред сградата на общината, в който ще се включат представители на местната власт, „Зонта Клуб“, знакови фигури, свързани с културния и обществен живот на града, актриси и спортистки. Началото е в 16 ч.

Желаещите да се прегледат безплатно ще могат да си запишат час за специалист в същия ден на място, а за тези, които ще пропуснат откриването, профилактичните прегледи за рак на млечната жлеза ще се извършват между 12:30 и 13:30 часа всеки работен ден в хирургичния кабинет на Диагностично-консултативния блок (ДКБ) в КОЦ - Стара Загора. Прегледите за рак на маточната шийка ще се извършват пак от 12:30 до 13:30 ч. в гинекологичния кабинет на ДКБ. Нужно е предварително записване на телефона на регистратурата 042/614 196, което може да стане всеки работен ден от 12 до 13:30 ч. На ден ще минават по 4 жени. В един и същи ден жената може да мине и на двете места, ако има възможност.

„По-силни срещу рака“ бори страха от профилактични прегледи

Д-р Петьо Чилингиров: Открит рано, ракът се лекува



Д-р Петьо Чилингиров е специалист по медицинска онкология. От 1987 г. работи в Комплексен онкологичен център - Стара Загора, а от 16 г. е негов управител.

- В какво се изразява смисълът на такава кампания?

- Стремехът ни е да фокусираме вниманието на жените в активна възраст върху това какво представляват туморите

заболявания на гърдата, как могат да се диагностицират, къде могат да се прегледат и как да се лекуват. Най-важното е да се обърнат към специалист, който да отговори на всичките им въпроси. Ние не провеждаме профилактични прегледи кампанийно, а постоянно и целогодишно. Ракът на гърдата е най-масовото заболяване при жените и представлява 25% от всички злокачествени заболявания. 3400-3500 нови пациентки с рак на гърдата се откриват всяка година в България. Това обикновено са жени в работоспособна възраст и отсъствието от семейството и работата е свързано с много социални и икономически проблеми. Оттук идва и значимостта на здравната информираност на пациентите, повишената здравна култура. Искаме колкото може повече жени да разберат, че възможността за ранната му диагностика е голяма.

- Защо е от значение ранното диагности-

циране?

- Рано открит, ракът се лекува и жената може да се върне на работното си място и да се чувства пълноценна както в семейството, така и в обществото. Преди време направихме пилотен проект за скрининг на рака на гърдата тук и във Велико Търново, който показа добър резултат - в комуникация с личните лекари отчетохме по-висока здравна култура сред населението и няколко случая на рано открит рак, които бяха успешно излекувани. Предвид социално-икономическото положение на българската жена и проблемите в здравната система е необходимо жените да бъдат информирани постоянно какво представлява ракът на гърдата и как би могъл да бъде открит. Ние разполагаме с информационни материали, извършваме профилактични прегледи ежедневно през цялата година. Записването се извършва на телефона на регистратурата.

- Страх или липса на информация води жените при вас твърде късно?

- И двете. Обикновено, когато си мислят, че имат рак на гърдата, се страхуват. И най-често минават през няколко етапа - отчаяние, търсене на становища от няколко специалисти главно с цел отхвърляне на тежката диагноза. След което започва борбата. Това е един период, който значително може да бъде скъсен и прогнозата да е по-благоприятна. В тази връзка искам да се обърна към всички жени - прегледайте се! Осигурете си спокойствие!

С г-р Чилингиров разговаря Ганка Добрева

ТЪРСЕТЕ НА СТР. 16 И 17 ФАРМАЦЕВТИЧНИ ПРОДУКТИ НА ПРОМОЦИОНАЛНИ ЦЕНИ В АПТЕКИ ОТ РЕГИОНА

Има реална помощ при мъжките проблеми



Д-р Румен Делиев е завършил медицина в МУ в Стара Загора през 1999 г. Има специалност по урология и над 15 години стаж по специалността. В момента работи в болница „Тракия“ и в МЦ „Св. Анна - 2012“ в Стара Загора. Има интереси в областта на андрологията и ендоскопската хирургия.

Еректилната дисфункция е най-честото сексуално нарушение при мъжете. Според статистиката засегнатите от този проблем са над 100 млн. души в целия свят. Данните не са съвсем точни, тъй като голяма част от представителите на силния пол не търсят професионална помощ. Проучване сочи, че едва 10% от тях получават лечение. Вероятно и част от личните лекари нямат необходимите опит и познания, поради което не насочват пациентите към правилния специалист.

Еректилната дисфункция засяга обикновено хора в активна възраст, изложени на стреса, характерен за съвременния начин на живот. Освен психогенни причините могат да бъдат и органични, свързани със съдови, неврогенни, ендокринно-обменни състояния, както и с нарушени анатомични структури - болест на Пейрони, фрактура на пениса, микропенис, фимоза.

Важно е своевременно да бъде потърсена консултация с уролог-андролог. Задачата на специалиста е да оцени тежестта на проблема, както и да установи дали причината е психогенна или органична.

По време на прегледа е възможно да бъдат установени заболявания като болест на Пейрони, доброкачествена простатна хиперплазия (ДПХ), рак на простатата, малки тестиси или нарушение либидо.

При мъже над 45-годишна възраст задължително се прави ректално туширане и се измерват стойностите на PSA (простатноспецифичен антиген), за да се изключи рак на простатата. Причината е, че при пациенти с хормонален дефицит се налага лечение с тестостерон, който може да ускори развитието на карцинома на жлезата.

Лабораторните изследвания включват измерване на кръвна захар на гладно, липиден профил, измерване на общия тестостерон - двукратно в различни дни. Могат да бъдат направени и хормонални изследвания, които се назначават при ниски нива на общия тестостерон.

Първа линия в лечението на еректилната дисфункция са 5-фосфодиестеразните инхибитори, които се приемат само след лекарско предписание. Втори терапевтичен избор са вакуумните устройства. Те предизвикват отрицателно налягане в пениса, в резултат на това в него нахлува кръв и с помощта на пристягащ пръстен в основата му ерекцията се задържа. Други възможности са интракавернозните инжекции и медикаменти за интрауретрално приложение. Ако другите методи не дадат необходимия резултат, се прибегва до хирургично лечение, при което се поставя имплант или протеза на пениса.

Когато се изключи органична причина, към терапията може да бъде включен и психолог.

Важно е да се отбележи, че рисковите фактори при еректилната дисфункция са почти същите, каквито и при сърдечносъдовите заболявания - психоемоционален стрес, хиподинамия, затлъстяване, тютюнопушене, артериална хипертония и метаболитен синдром. Затова промяната в начина на живот е повече от логична.

Проблемите с ерекцията в никакъв случай не бива да се negliжират. Това е проблем, който оказва негативен ефект както върху физическото и психосоциалното здраве на мъжа, така и върху качеството на живот и отношенията с партньора. Колкото и деликатен да е въпросът, трябва да се потърси консултация с уролог-андролог, който да предложи терапия.

С г-р Румен Делиев можете да се свържете на телефон 0898 647 460. Желаещите да се запишат за консултация в МЦ „Св. Анна - 2012“ могат да го направят на номер 042/ 64 40 23.

Още статии и съвети от г-р Румен Делиев четете в профила му в социалната платформа за здраве CredoWeb.



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 25.10.2016

Продукти на **ECOPHARM**

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.

ЕН ТИ ТУС ЛОЗЕНГИ



- За здраво гърло



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



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



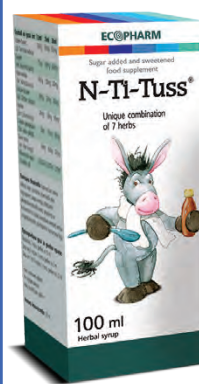
-25%

~~5,90 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,49** лв.

ЕН ТИ ТУС СИРОП

Билков сироп при кашлица



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

-20%

~~9,19 лв.~~

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

Препоръчителна нова цена **7,35** лв.

КОМФОРТЕКС caps.



- При подуване, газове и храносмилателни нарушения

- Бързо и ефективно овладява:
 - подуването на корема
 - газовете
 - стомашния дискомфорт

-20%

~~6,06 лв.~~

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

Препоръчителна нова цена **4,85** лв.

ФРУТИЛАКС

- Лаксативен сироп от смокиня и слива
- Мек лаксативен ефект
- Подходящ за деца и бременни и за диабетици
- Богат на инвертни захари и фибри, ефективни при констипация (запек)



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

-15%

~~9,48 лв.~~

Препоръчителна нова цена **8,06** лв.

ОГЕСТАН

Витамины за бременни



Фолиева киселина 400 µg
Омега 3 мастни киселини DHA 214 mg
Витамин D₃ 5µg 150 µg
Йод
Натурален витамин E 12 µg

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

-10%

~~23,65 лв.~~

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

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

КУПИ ИЗГОДНО В:



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

Тел.: 042/655 100

**АПТЕКИ
МАРВИ**

4 аптеки в гр. Стара Загора

Тел.: 042/991 179, 0893 530 093

Продукти на **ECOPHARM**

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

ГИНКОФОЛ

Екстракт от листата на гинко билоба



- За добра памет, концентрация и кръвооросване
- С контролирано съдържание на токсична гинколова киселина – пог 1 ppm

-20%

~~16,85 лв.~~

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

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

УРОКОМФОРТ

При инфекции на уринарния тракт



- Често уриниране
- Парене и болка при уриниране
- Прочиства пикочните пътища от бактерии

-25%

~~32,72 лв.~~

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

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

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 25.10.2016

Продукти на **ECOPHARM**

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.

АЛФАЛИПОМАКС



- Диабетна полиневропатия

- Добавени витамини B₁, B₆, B₁₂ и фолиева киселина, облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването

- Изразен антиоксидантен ефект

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

-20%

~~23,96 лв.~~Препоръчителна нова цена **19,17** лв.

ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



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

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

-17%

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

ПОДАГРОЛ



- Ефективен както при подагрична криза, така и за профилактика и превенция.

- Няма странични ефекти и може да се прилага продължително време.

- Уникален продукт без аналог на пазара.

-15%

~~17,81 лв.~~Препоръчителна нова цена **15,14** лв.

ПРОКТО-ИЗИ ПЯНА

Почистваща пяна, специално създадена за

- здравословна хигиена
- дискомфорт, причинен от хемороиди
- предпазва от вторично раздразняване



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

-10%

~~17,98 лв.~~Препоръчителна нова цена **16,18** лв.

ПРОКТО-ИЗИ ЕМУЛСИЯ

Стопирай:

- сърбежа
- болката
- кървенето при хемороиди



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

-10%

~~16,02 лв.~~Препоръчителна нова цена **14,58** лв.

КУПИ ИЗГОДНО В:



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

Тел.: 042/655 100

АПТЕКИ
МАРВИ

4 аптеки в гр. Стара Загора

Тел.: 042/991 179, 0893 530 093

Продукти на **ECOPHARM**

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

NEOX CREAM

При болки в ставите и мускулите

5 оптимално подбрани природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект при:

- Артроза болест
- Хронични травми на опорно-двигателния апарат
- Болестни мускулни спазми и разтежения



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

-20%

~~6,48 лв.~~Препоръчителна нова цена **5,18** лв.

NEOX OIL

При болки в ставите и мускулите

Уникална балансирана формула от 14 автентични индийски билки и есенциални масла при:

- Оток
- Възпаление
- Болка
- Скованост



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

-15%

~~9,72 лв.~~Препоръчителна нова цена **8,26** лв.



Ивайло ТОНЧЕВ

От време оно младите дами си мечтаят за определени професии - стюардеса, манекенка, а защо не и козметик. Вероятно изглежда много лесно и примамливо, правейки хората щастливи и красиви, да печелиш. Ако и вашите бъдещи бизнес планове са такива, не е лошо да ви подсетим, че вече сме в 2016 година и за успешен старт в тази професия ви трябва не само торба козметика, малко пособия и някакво помещение.

Учебен център козметичен салон „Жан Дарсел“ в град Стара Загора е обучил най-голям брой козметици за територията на Югоизточна България. Тяхна е честта да ви разкажат за новото лице на козметиката, за всички предизвикателства пред хората, които са решили да работят в полето на красотата и добрия външен вид.

Професия „козметик“ - азбуката на успеха

Ето тайните, които споделиха професионалистите:

В днешно време много млади момичета се насочват към професията козметик при избора си на бъдеща реализация. Защо звучи толкова привлекателно и модерно да изберем козметиката за своя професия?

Според статистиката професията козметик е на трето място сред най-динамично развиващите се поприща, като отстъпва единствено на компютърните технологии (на първо) и на медицината и фармацията (на второ място). Тоест тази професия е с огромен потенциал, тя се развива с всяка изминала година поради нейната обвързаност с откритията в медицината и фармацията, а развитието на компютърните технологии допринася за иновациите в професионалните козметични уреди.

Освен това, ако изберете да се развивате в тази област и завършите професионален курс по козметика, ще имате реалната възможност да започнете самостоятелен бизнес, като създадете свой собствен салон за красота. Така ще си осигурите привилегията да работите в чиста стерилна среда, която ухае приятно, а работата ви ще е да помагате на хората да изглеждат по-млади и по-



красиви, като влияете благотворно върху здравето и визията им. И не на последно място - ще планирате сами работното си време. Резултатите от бизнеса ви ще зависят от вашите собствени умения и качества, както и от желанието ви да учите нови неща. Ще натрупате полезни задълбочени знания за начина, по който въздействат върху кожата различните активни съставки на козметичните продукти, за действието на козметичните уреди, за връзката между вътрешното здравословно състояние на човека и външния вид на неговата кожа.

От всичко това става ясно, че професията козметик не може да се усвои за 5-6 месеца. Нужно е постоянно усъвършенстване и актуализиране на знанията и уменията в тази област, за да предлагате качествени и адекватни услуги на клиентите.

Какво е нужно, за да започнете?

На първо място е необходимо да се насочите към правилен източник на обучение, след което да се запишете на професионален курс по козметика с продължителност поне 240 часа. След като сте завършили успешно курса на обучение, ще трябва да направите бизнес план как да стартирате своята професия. Това ще ви помогне да си изясните целите, които искате да постигнете, и начина, по който да го направите, тъй като това е бизнес, при който внимателно трябва да се обмисли всяка подробност.

Кои са подводните камъни? За какво да внимавате?

Едно от нещата, с които трябва да се съобразите, е бюджетът, който сте определили за бизнеса си. Имайте предвид, че ако стартирате с много висок бюджет от средства - висок наем за помещението и заем за оборудването, по-високи от оборота ви, които са несъобразени с локацията на салона ви и с потока от клиенти, това разточителство може да ви кост-

ва целия бизнес и да ви доведе до фалит за 6-8 месеца. От друга страна, ако започнете с твърде малък бюджет, това ще ограничи количеството и качеството на предлаганите от вас услуги, което завинаги ще ви вкара в графата треторазреден козметик, който прави само кола маска. Друг подводен камък е изборът на помещение, което не отговаря на нормативните изисквания и особеностите на работа - няма вода, подовите настилки и осветлението не покриват изискванията и т.н. Освен това липсата на маркетингова стратегия, несъобразена или никаква реклама, негативни послания към клиентите (като например лоша хигиена на помещението и уредите), неправилен избор на терапии и уреди и редица други грешки могат да ви костват целия бизнес. За да избегнете всичко, което може да ви навреди в началото на вашия нов бизнес, ви съветваме да се обърнете към консултант-специалист в този бранш.

Какво да очакваме от този бизнес?

Нереалистично е да очаквате от момента на отварянето на вашия салон да имате високи и стабилни доходи. През първите месеци до година след стартирането ще се наложи да работите повече от обикновено, като работното ви време ще бъде удължено и съобразено с клиентите. Много от тях работят от 8 до 17 или от 9 до 18 часа, затова е възможно да поискат услугите ви извън тези часове. Но не се обезсърчавайте - това, че сте работили извънредно, ще ви се отблагодари с времето. Усилената работа и подходящият маркетинг през първата година ще ви доведат до заслужените стабилни доходи след това. След третата година вече може да очаквате сериозни и стабилни приходи за два пъти по-малко работно време. Ще се убедите сами, че този бизнес спокойно може да се похвали с доходност от 3 до 5 пъти по-висока от всяка друга работа.

www.beautyforcebg.com

Само в CredoWeb ще откриете актуалните промоции от аптеките във вашия град



Намерете изгодно лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия

Всичко за най-новите предложения следете в социалната платформа за зграбе на

credoweb.bg/promo



В сезона на настинките

Какви са най-честите здравословни проблеми през есента, как да ги преодолеем и трябва ли да избързваме с антибиотика? Отговорите на тези въпроси ще намерите на стр. 20

Хемороидите могат да се избегнат

Много са причините за поява на хемороиди – от професиите, които изискват продължително стоене прав, до запек. Факт обаче е, че заболяването е изключително неприятно и може да доведе до усложнения. Как да си помогнете ще разберете на стр. 24

Срещу затлъстяването при децата



През тази година Световният ден за борба със затлъстяването поставя акцент върху децата. Учени, лекари, педагози, психолози, социални служители си поставят амбициозна задача, която е кратко формулирана: „Край на затлъстяването при децата“. Подробности на стр. 25

Мушмулата - здраве от предците ни



Благодарение на своите отлични хранителни, диетични и лечебни свойства мушмулата си е завоювала трайно място на трапезата на много народи преди повече от 3000 години. За неоспоримите ѝ здравословни предимства ще прочетете на стр. 27

ВЕЧЕ ИМА БЪЛГАРСКИ КОНСЕНСУС ЗА МОДЕРНО ИНВАЗИВНО ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ИНСУЛТ

Българската асоциация по невросонология и мозъчна хемодинамика събра на своя втори конгрес в София над 160 делегати от Австрия, Босна и Херцеговина, България, Германия, Израел, Македония, Сърбия, Судан и Хърватия, студенти по медицина.

Форумът беше посветен на новостите в диагностиката и лечението на мозъчносъдовите заболявания с фокус върху диференцираното лечение на мозъчния инсулт (тромболиза и тромбектомия). Конгресът беше акредитиран от Българския лекарски съюз по програмата за продължително следдипломно обучение. Гост-лектори на форума бяха изтъкнати чуждестранни специалисти от различни държави - проф. К. Нидеркон (Австрия), проф. В. Демарин (Хърватия), проф. Н. Борнщайн (Израел), проф. М. Михайлович (Сърбия) и проф. С. Щрайбер (Германия). Те представиха най-новото развитие в профилактиката, диагностиката и лечението на мозъчносъдовите заболявания.

Форумът беше открит с лекция от акад. проф. Екатерина Титянова на тема „Народни мъдрости и научни открития“. Българският опит в диференцираното лечение на мозъчните инсулти бе представен от доц. И. Петров и проф. С. Андонова. Невроофтальмологичните прояви при остър исхемичен инсулт бяха обобщени от проф. С. Черникова.

По инициатива на Българското дружество по ендоваскуларна терапия с председател доц. Иво Петров беше проведена дискусия и приет първият интердисциплинарен национален консенсус за механична тромбектомия при остър исхемичен мозъчен инсулт. Алгоритъмът бе представен от проф. С. Андонова, национален консултант по интервенционална неврология на Министерството на здравеопазването. Проф. Щрайбер проведе теоретично обучение и практически семинар, посветени на възможностите на ултразвуковата диагностика за изобразяване на периферни нерви



в норма и патология.

Конгресът беше съпътстван от сателитен симпозиум на тема „Иновации в медицината“, организиран съвместно с кръжока по неврология на Медицинския факултет на Софийския университет „Св. Кл. Охридски“, Българската академия на науките и изкуствата и Българската асоциация по невросонология и мозъчна хемодинамика. В него бяха представени интересни открития, отнасящи се до огледните неврони, триизмерното биопринтиране на тъкани и органи и високоинтензивния ултразвук в медицината.

Българската асоциация по невросонология

и мозъчна хемодинамика е авторитетна неправителствена научна организация, създадена през 2005 г. Тя налага политика на непрекъснато обучение и професионално издигане на своите членове и предлага на българското здравеопазване висококвалифициран и европейски сертифициран човешки ресурс в областта на ултразвуковата диагностика на нервната система в цялата страна. Асоциацията е водеща във въвеждането на световните стандарти в ултразвуковата диагностика на нервната система и терапевтичния ултразвук в неврологията у нас.



ПРОКОЛАГЕН

За здрави стави, кости, коса и нокти

СПОМАГА ЗА:

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



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

АВО PHARMA ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

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

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

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

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

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

ЗАПОЧНЕТЕ С ФИТОПРЕПАРАТИ ПРИ НАСТИНКА НА ДЕТЕТО

Д-р Стоянова, с какви проблеми се обръщат основно към Вас пациентите Ви през есента?

- След промяната на времето отчитам значително нарастване на респираторните заболявания не само при децата, но и при възрастните. Най-често установявам ринити, ринофарингити, ангини, бронхити. Причината е в намаления имунитет заради застудяването, както и в циркулацията на повече вируси.

- Как подходите към тези пациенти?

- Всичко зависи от възрастта, общото състояние и евентуалните придружаващи заболявания при конкретния болен. Но като правило първо предписвам някакъв имуностимулатор, симптоматични средства срещу запушения нос и ако се налага - за понижаване на температурата. При болки и драскане в гърлото имам много добър опит с лозенгите за смучене „Ен-Ти-Тус“, а ако се е появила кашлица, предписвам сироп с същото име. Той съдържа ефективни естествени билкови съставки с противовъзпалително и отхрачващо действие. Аз съм от поколението лекари, които учихме в университета за същ-

● **С д-р Пенка Стоянова, специалист по детски болести и по обща медицина, разговаря Камен Здравков**



ността и значението на фитопрепаратите и при обективна възможност винаги ги включвам в лечебната схема.

- Най-често родителите се притесняват и дори изпадат в паника от висока температура...

- Напълно сте прав. Но всъщност

повишаването на температурата е една нормална и добра реакция на организма срещу причинителите на инфекции. До 37.5 градуса не трябва да се дават антипиретици, дори според американските лекари - до 38 градуса. Моята препоръка е при децата с някакъв допълнителен риск медикаменти срещу температурата да се дават над 37.5, а при другите деца - над 38 градуса. Трябва да се използват и физикалните методи за понижаване на температурата, а не детето да се завижда допълнително, за да „не настине повече“. Прием на повече течности със стайна температура, проветряване и по-леки дрехи, компреси с хладна вода имат своето значение. Като педиатър аз се притеснявам повече от болки в корема в хода на едно заболяване, а не от температурата. Защото в ранната възраст никога не можеш да си сигурен дали не се развива някакво остро хирургично заболяване.

- Вие каква практика поддържате - един вид антипиретик ли да се дава на детето, когато се налага, или да се редуват различни препарати?

- Скоро на научна конференция, посветена на този проблем, обсъдихме, че се предпочита монотерапия. Ако се започне с медикамент, съдържащ парацетамол, да се дава това лекарство в определените от лекаря дози и интервали, а не да се редува например с ибупрофен. Родителите винаги трябва да четат не само тър-

говското наименование на медикамента, но и какво активно вещество съдържа, защото основните температуропонижаващи лекарства се предлагат под много различни наименования. Важното е да се знае, че до 18 години не се дава аспирин, защото има опасност от един специфичен тежък синдром - синдром на Рей.

- Родителите често настояват бързо на детето им да се предпише антибиотик, това оправдано ли е?

- Винаги постъпвам индивидуално. В повечето случаи познавам детето и семейството и знам терена, върху който се развива дадено заболяване. Разбира се, от първия-втория ден на едно простудно заболяване не се изписва антибиотик. Вече споменах, че държа на билковите препарати и изписвам като начало билкови таблетки и сиропи. Към антибиотик преминавам след контролен преглед, когато установя, че се развива бактериално усложнение. Важно е обаче паралелно с антибиотика да се приема и пробиотик, защото той помага срещу някои от неговите странични ефекти. Сега има много пробиотици, но моето предпочитание е към „Лакто-4“, който не само предотвратява свързаните с антибиотичния прием дисбактериози и диарии, но засилва имунитета.

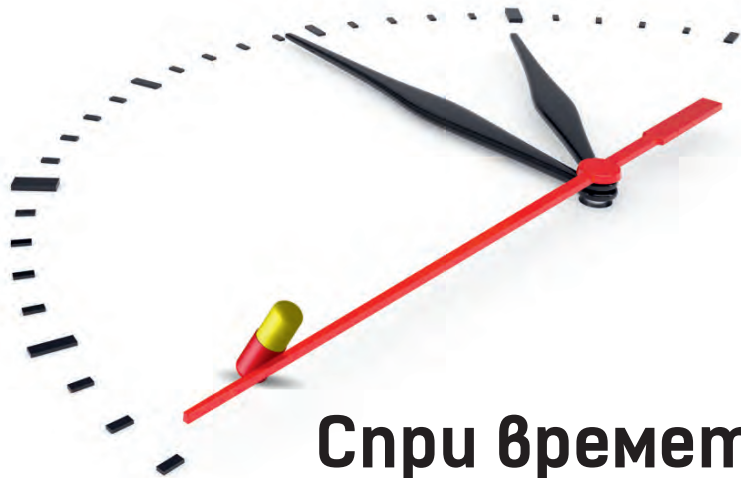
За контакт с д-р Пенка Стоянова: гр. Стара Загора, ул. „Братя Жекови“ № 43, тел. 0888 459 697.



Хранителна гобавка

Resvirol

Природен антиоксидант
Мощно действие!



Спри времето с Ресвиол!



Неутрализира свободните радикали, образувани се 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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



АВИТАМИНОЗАТА ВЕЧЕ СЕ ПОЯВЯВА ПРЕЗ ЦЯЛАТА ГОДИНА

Недостигът на някой витамин в организма или пълната му липса се нарича авитаминоза. Най-често тя се появява вследствие на неправилно хранене. Допреди години това се случваше предимно в зимния сезон, когато е намален приемът на пресни плодове и зеленчуци.

Какви са симптомите?

- Суха и лющеща се кожа, появата на възпаления на някои нейни участъци, язви в ъгълчетата на устата, напукани устни.
- Чупливи и разслоени нокти, появата на петна и набраздявания върху нокътната плоскост.
- Подпухване и зачервяване на клепачите, съзливост, непоносимост към ярка светлина, раздвояване в зрението, влошаване на зрението.
- Кръвотечение от венците, проблеми със зъбите, промяна в цвета на езика и подпухналост, поява на налепи по езика.
- Отоци по лицето и ръцете, които нямат друго обяснение.
- Поява на крампи и скованост, мус-

кулна болка, лоша координация на движенията.

- Променена или по-силна миризма на тялото.
- Постоянно усещане за студ.
- Раздразнителност, безсъние, депресия, апатия, недостатъчна енергия, слабост.
- Проблеми с храносмилателния тракт: запек, повдигане, повръщане, загуба на апетит, наддаване в телото.
- Отсъствие на полово влечение.

Според специалистите авитаминозата вече няма сезонен характер и може да се появи през всеки месец на годината.

Причините за нейната поява се крият най-вече в невъзможността с храната да се осигурят всички необходими за здравия организъм витамини и микроелементи. Като се добавят и вредните навици като пушенето, ниското качество на хранителните продукти и влошената екологична обстановка, става ясно защо авитаминозата се разделя със сезонния си характер. Още една причина е технологичният век, в който живеем. Хората стават все по-ангажирани и все по-малко време отделят за балансирано и здравословно хранене. (ЖД)

Д-р Николай Шарков е главен секретар на Българския зъболекарски съюз, преподавател в катедрата „Детска дентална медицина“ на МУ - София. Преди месец той бе избран в Съвета на Световната дентална федерация, който е върховният управленски орган на тази организация със 104-годишна история, обединяваща 200 асоциации от над 130 страни. Това е изключително признание за приноса на д-р Шарков като предишен председател, а в момента главен секретар на БЗС, но и оценка за нивото на българската дентална медицина.

ЗАБОЛЯВАНИЯТА В УСТАТА СЕ ОТРАЗЯВАТ НА ВСИЧКИ ОРГАНИ

Д-р Шарков, като човек, работещ от години активно за модерна организация на денталната медицина у нас, какво все още не Ви удовлетворява?

- Започвам с най-щекотливия въпрос – задължителното здравно осигуряване за лицата над 18 години. Трябваше да бъде разработен пакетът за дентална медицина за възрастни. Това не се получи. Трябваше да се развие и доброволното здравно осигуряване. Нещата в момента са в лош застой. Второ - да се отпуски системата за придобиване на специалност в денталната медицина. Въртим се в порочен кръг и на практика при условията в момента за лекарите по дентална медицина – а всички са частно практикуващи - никой не е стимулиран да специализира. Това донякъде деквалифицира колегите. Не казвам, че качеството се влошава, напротив – поддържаме го чрез изключително добра система на продължаващо обучение, разработена от БЗС. Но за да си практикуваш, не е необходимо да имаш специалност, а да спазваш приетите от МЗ стандарти в денталната медицина. А моето лично мнение е, че те трябва да бъдат преработени. Освен това държавата отдавна трябваше да делегира на професионалната организация лицензирането на денталните практики, както е на много места в Европа. И на всеки пет години лицензът да се подновява. То не изисква усилия, но повишава качеството на денталните услуги.

- Достатъчно ли са денталните лекари?

- Имаме свръхпроизводство на кадри - над 9 хил. сме, т.е. един зъболекар на 800 души население, като за Европа на 1200 души се пада един дентален лекар. Налице е скрита безработица, което означава да имаш кабинет, но никой да не идва да се лекува. Особено това важи за новозавършилите - те или биват наемани от колеги, което не е често явление, или напускат страната. Дипломирани зъболекари напускат със същата честота, с която напускат лекарите.

● С д-р Николай Шарков разговаря Галина Спасова

- Но наситеността с кадри не води до добро дентално здраве...

- Денталното здраве на българите не е цветущо. Преди няколко години, след като бе приета през 2009-а от МС Националната програма за профилактика на оралните заболявания при децата от 0 до 18-годишна възраст, бяха прегледани 21 160 деца. Толкова мащабно епидемиологично проучване в историята на България няма. Установихме, че 70% от 5-6-годишните са с кариеси - средно на около 3,5 зъба. От 12-годишните 80% са с кариес, като са засегнати средно по три постоянни зъба. При 18-годишните картината е още по-тежка, като при това само 30% имат здрави венци. И данните за възрастните (те са на доц. Богданов) - 35-44-годишните българи имат вече 17 засегнати от кариес зъби, 90% са с болни венци. Във възрастта над 60 години тотално обеззъбените са 13%, с напълно обеззъбена горна челюст са 20%; с напълно обеззъбена долна челюст - 17%.

- Какво сочи сравнението с другите развити страни?

- България е в червената зона на страните с лошо орално здраве заедно с Латинска Америка, за разлика от скандинавските държави, САЩ, Австралия, Китай и т.н. Тук не говорим само за венци и за зъби. Годишно в света има над 400 хил. случая на рак на устната кухина, крайно тежко заболяване. У нас тези случаи са около 400-450 годишно, което говори за много лоша поддръжка на устата. Ще цитирам определението за оралното здраве, което приехме на последния конгрес на Световната дентална федерация: „То включва, но не се ограничава само до способността на човека да говори, да се усмихва, да подушва, да вкушава, да докосва, да дъвче, да поглъща и да предаде набор от емоции чрез изражение на лицето с увереност, без болка или дискомфорт, без заболяване на краниофациалния комплекс. Оралното здраве е

основен компонент на общото здраве на индивида и на физическото и психичното благополучие и се влияе от ценностите и нагласите на хората и общностите“. В една от декларациите, които трябваше да приемем, имаше изречение: „Хората над 80 години да имат запазено цялото си съзъбие“, при което залата ахна. Оказа се, че предложението идва от японската асоциация. Средната възраст на жените в Япония е 86, на мъжете 82 години и това предложение означава, че в страната профилактиката е на високо ниво. Именно затова е и нашата национална програма, чиито резултати ще се видят след години. Както стана в скандинавските държави.

- Но малцина свързват зъбите и венците, изобщо устата с общото си здравословно състояние.

- Да възприемем оралното здраве като отделна част от нашето общо здраве е най-грубата грешка. За съжаление ще продължи да се прави, докато не променим ценностната си система. Първо в посока да ценим здравето си и второ, да не разделяме здравето на устата от здравето на очите, на сърцето, на бъбреците, на белите дробове, ставите и т.н. Защото в нашето тяло всичко е взаимосвързано. Заболявания в устата дават отражение в други органи и системи. А увреждания на други органи и системи се проявяват в устната кухина. И това трябва да се знае. Винаги давам много лошия пример – доказано е, че ракът на панкреаса се дължи на заболяване в устата. Ако окапва косата, най-вероятно има някой нелекуван зъб и фокално огнище. Ако имате заболяване на ставите, проверете дали не е свързано с проблем в устата. Доказано е, че миокардитът и перикардитът (заболявания на мускула и на обвивката на сърцето) се дължат на инфекции, идващи от устата. И всички инфекциозни болести дават отражение в устата. Също анемиите, диабетът.



- В здравеопазването все виним безпаричието, но ето - за децата е осигурен добър пакет дентални услуги, а изредихте шокиращи числа.

- Това говори за ценностната система на баба, дядо, мама и татко, в която на първо място са колата и къщата. Ние много обичаме децата си, обличаме ги, храним ги (най-често с неподходящи храни!), гледаме всички удобства да им осигурим и забравяме да се грижим за здравето. Въпреки осигурения пакет само 20% от нуждаещите се деца биват водени от родителите си на зъболекар. Има някои дейности, които се доплащат, но е символично. Пломбите са 100% покрити.

- Как практически може да се промени нагласата към оралното здраве, ако човек го желае?

- Първо, като посети зъболекар, където ще получи изключително важни съвети. На второ място, програмата на МЗ, за която постоянно говоря, има сайт - oralprofilaktika.bg – с много интересни беседи, не само за децата. Имаме 28 регионални координатори, 500 участници в програмата, които не само поставят силанти на първите постоянни дъвкателни зъби, тези колеги са на разположение. Техният списък е на сайта, могат да се обърнат хората и към тях.

- Как виждате перспективата, при положение че много българи си купуват редовно четки и пасти за зъби?

- За да бъдем точни – 35 на сто според изследване преди около 5 години. Сега променяме нагласата на децата, а и повечето от родителите за първи път в живота си чуват нашите съвети, незнаяно защо. Винаги съм казвал, че не са важни първите 7 години на детето, а първите 7 на мама и тате. Така че тези деца, които сега преминават през нашите кабинети, са хората, които ще

България е в червената зона на страните с лошо орално здраве заедно с Латинска Америка, за разлика от скандинавските държави, САЩ, Австралия, Китай и т.н.

променят ценностната система. Също така мотивираме и обществото - учителите, хората, които взимат решения, които създават законите.

- Какви са масовите грешки в детското хранене?

- Първата грешка е (тя постепенно се коригира), че на бъдещите майки не се дават практически съвети как да постъпват правилно, за да родят здраво бебе. Освен това не е широко известно, че при установяване на бременността жената има право на още един преглед, при който зъболекарят дава важни съвети за определени етапи на бременността. Второ - майките се отказват рано от кърменето и преминават на изкуствено хранене. До шестия месец детето трябва да бъде кърмено и постепенно да се премине към нормална храна. Освен това българското дете все още се отглежда с въглехидратна храна, съдържаща бяла захар. Отглежда се с мека храна, това са моите преки наблюдения. А за да има здрава костна система, защото ние винаги забравяме за нея, за да има здрави зъби и венци, първо трябва да се намалят рязко въглехидратите. Не казвам децата да не ядат шоколад, но да е под наблюдение от родителите, след което дълго да плакат устата. Да приемат твърда храна, богата на белтъчини. И най-вече - да ходят редовно на зъболекар.

ПРОФ. ИЛКО ГЕТОВ БЕ ПРЕИЗБРАН ЗА ПРЕДСЕДАТЕЛ НА БЪЛГАРСКИЯ ФАРМАЦЕВТИЧЕН СЪЮЗ

Досегашният председател на УС на БФС проф. Илко Гетов бе преизбран за втори мандат на V редовен отчетно-изборен конгрес на Българския фармацевтичен съюз (БФС) в Несебър. Негов опонент в надпреварата бе маг. фарм. Аделина Любенова – досегашен член на УС на БФС. Това съобщава Българският фармацевтичен съюз в профила си в социалната мрежа за здраве CredoWeb.



Проф. Илко Гетов се дипломира като магистър по фармация през 1988 г., след което завършва две специалности за следдипломно обучение. През 1998 г. защитава дисертация за научна степен „доктор“. Последователно е асистент, главен асистент, доцент и професор във Фармацевтичния факултет на Медицинския университет - София. Има специализации в Германия и Италия, член е на български и международни професионални и научни дружества и асоциации. Национален консултант по клинична фармация към Министерството на здравеопазването и бивш член на

Националния съвет по цени и реимбурсиране на лекарствени продукти. От юни 2013 г. е председател на Българския фармацевтичен съюз, а тази година бе избран за вицепрезидент на Изпълнителния комитет на Фармацевтичната група на Европейския съюз (PGEU).

Той бе един от инициаторите за създаване и оглави Българската организация за верификация на лекарствата, която ще се бори за предотвратяване на навлизането на фалшифицирани лекарства и осигуряване на снабдяването на пациентите с автентични лекарствени продукти. България е една от първите страни в ЕС, в която има тако-



ва сдружение. Тази негова активност бе специално изтъкната по време на Българските фармацевтични дни от Ян Смитс, президент на Европейската фармацевтична група.

Проф. Гетов потвърди амбициите си да се бори за равнопоставен достъп на пациентите до фармацевтичните услуги, както и срещу монопола на веригите и деформациите на пазара, свързани с хоризонталната и вертикалната интеграция. Той отново постави въпроса за

диференцирана ставка на ДДС за лекарствата, както и за въвеждане на фиксирани цени. Приоритет на новото ръководство ще бъде утвърждаването на гилдията на фармацевтите като консултанти и доставчици на услуги, каквато е европейската тенденция.

Близо 470 магистър фармацевти от цялата страна участваха в отчетно-изборния форум. Делегатите бяха излъчени от регионалните фармацевтични колегии (РФК) в страната. За заместник-председатели на съсловната орга-

низация за мандата 2016-2019 бяха избрани маг. фарм. Тодор Найденов от РФК София-столична и маг. фарм. Димитрия Стайкова от РФК Пловдив.

По време на форума беше гласуван нов управителен съвет и комисии на централно ниво, в които влязоха млади магистър фармацевти. В предизборните си изказвания те защитиха политиката за утвърждаване имиджа на професията. По време на двудневния форум беше приет и отчет на Управителния съвет на БФС за периода 2013-2016.

Профилът на делегатите магистър фармацевти според типа месторабота показва, че работещите в аптека и болнична аптека заемат близо 88%, следвани от заетите в представителства и търговци на едро, а най-малък е дялът на работещите в държавни институции. Най-младият е на 25 години, а най-възрастният - на 80.

За още новини от Българския фармацевтичен съюз потърсете профила му в credoweb.bg



Проф. Асен Балтов, началник на Първа травматология в УМБАЛСМ „Пирогов“, е новият председател на Българската ортопедична и травматологична асоциация (БОТА). Той бе избран на поста от общото събрание на специалистите, което се проведе в края на XIII конгрес на БОТА (29.09 - 01.10.2016 г.) в хотел „Маринела“, София. Само два гласа по-малко получи проф. Пламен Кинов, началник на Клиниката по ортопедия и травматология в ИСУЛ, който е и заместник-председател на асоциацията. Проф. Кинов е един от водещите специалисти по ендопротезиране в България.

XIII конгрес на БОТА в столицата премина при голям интерес от страна на специалистите по ортопедия и травматология, които са около 450. Имаше сесии за травматология, обща ортопе-

ПАЦИЕНТИТЕ ВСЕ ОЩЕ ДОПЛАЩАТ МНОГО ЗА ОРТОПЕДИЧНИ ПРОТЕЗИ И ИМПЛАНТИ

дия, ендопротезиране, изкуствени стави, артроскопия, детска хирургия, хирургия на ръка, гръбнак, тумори и други. За първи път на български конгрес участват представители на Американската асоциация на ортопедичните хирурзи, посочи досегашният председател на БОТА проф. Андрей Йотов. „Ние вече достатъчно активно поддържаме сътрудничество с тях, в

крак сме с новостите. Ще има обаче дискусия за нови аспекти на по-инновативните техники. Ще се обсъждат технологии на прилагането на различните методи, уточняване на индикациите за прилагането им, ще чуем практически полезни неща“, каза той.

„Новото за България е, че вече у нас навлизат техники на ендопротезиране, които не се прилагаха толкова широко

преди – на раменна става, лакът, глезен, малки стави на ръката. Там се сблъскваме с много проблеми, тъй като няма реимбурсиране на имплантите“, допълни проф. Йотов. От касата покриват, макар и частично, само имплантите за нуждите на тазобедреното и колянното ендопротезиране. Вече години наред се води битка с НЗОК, но оттам категорично отказват реимбурсиране на други изкуствени стави. За една раменна протеза, която е незаменима в много случаи, пациентът трябва да извади 6-7 хил. лв.

„Все още не можем да дадем най-доброто от себе си на пациентите, защото имаме определени технически проблеми - сподели и проф. Балтов. - Липсата на определени модели раменни протези не ни позволява да бъдем достатъчно адекватни във всички случаи.“

Още за конгреса четете на credoweb.bg



ПЛАТФОРМАТА

ТОП СПЕЦИАЛИСТИ ПО РЕПРОДУКТИВНА МЕДИЦИНА И ЕНДОСКОПСКА ХИРУРГИЯ СЕ СЪБИРАТ НА 28 И 29 ОКТОМВРИ В СОФИЯ

В програмата на юбилейния X софийски симпозиум по репродуктивна медицина е предвидено провеждането на workshop с практическа демонстрация на високоспециализирани ултразвукови прегледи за ранен скрининг на анеуплоидии в първи триместър на бременността. Това прави форума да бъде един от най-посещаваните и желани научни инициативи, които са полезни на широк кръг лекари, специалисти акушер-гинеколози, специалисти по фетална медицина. Конгресът ще се проведе на 28 и 29 октомври в София Хотел Балкан.

По време на десетото юбилейно издание на най-големия научен форум по репродуктивна медицина в страната – Софийския симпозиум по репродуктивна медицина, не само ще се разгледат новостите при пренаталната грижа, но и ще се направят високоспециализирани ултразвукови прегледи на живо – чрез телемедицина, от Сектора по фетална медицина на Медицински комплекс „Д-р Щерев“. Специалисти, обучавани няколко години в школата на световноизвестния специалист по фетална медицина проф. Кипрос Николаидес, ще направят демонстрация на високоспециализиран ултразвуков скрининг, като всеки от делегатите, наблюдавали изследването, ще може да зададе своите въпроси. Модулът по пренатална и фетална медицина, както и в миналогодишното издание на симпозиума, ще бъде с участието на представители на школата на проф. Кипрос Николаидес и Фондацията по фетална медицина (FMF).

X софийски симпозиум по репродуктивна медицина и Балканската конференция по вагинална ендоскопия надграждат най-добрите практики при провеждането на медицински научни форуми от предходните девет издания не само с богатата си научна програма, но и с възможността на място да се проследят и обсъдят най-модерните и дори авангардни медицински техники. Сред достойнствата на форума е, че за първи път в България няколко от най-значимите специализирани здравни заведения в страната, като Медицински комплекс „Д-р Щерев“, Клиника „Малинов“ и общинската I САГБАЛ „Св. София“, обединяват усилия, за да се проведе в България научна конференция, след-



ваща най-добрите международни практики на сътрудничество.

В програмата на конгреса е планирано да бъдат разгледани последните нововъведения в асистираните репродуктивни технологии и гинекологичната ендоскопска хирургия, като част от оперативните интервенции ще бъдат предавани на живо, като се използват възможностите на съвременната телемедицина. Ще бъдат организирани workshop семинари в областта на ендоскопската гинекологична хирургия. Участие в научната програма ще вземат водещи имена в световната репродуктивна медицина като Паола Пиомбони, Анил Биричик и Хосе Белвер. Участие ще вземат още светили в ендоскопската гинеко-

логична хирургия като Руди Кампо, Филип Конинкс, Патрик Путеманс, Стефан Гордц и др.

„Очакваме на специализираната сесия за бременността на юбилейния десети конгрес да дойдат специалисти акушер-гинеколози с афинитет към пренаталната грижа и феталното проследяване. Иновативното представяне под формата на workshop практически семинари с възможност за последващи въпроси и отговори е отличен вариант за обмяна на опит от специалисти за специалисти. На практическите семинари ще бъдат демонстрирани специализирани техники за работа с ултразвуков апарат“, коментира д-р Петя Чавеева от Медицински комплекс „Д-р Щерев“.

„Очакват ни много интересни оперативни техники от ендоскопската хирургия, които ще бъдат предавани директно от операционните зали“, добавиха от екипа на съорганизаторите от Клиника „Малинов“.

Ново в практиката на провеждане на научния симпозиум е планираната сесия за акушерки. До момента специализираната секция предизвиква огромен интерес сред професионалистите по здравни грижи от цялата страна, допълниха организаторите. Всички присъстващи акушерки ще научат какви са съвременните протоколи за стимулация при асистираните репродуктивни технологии. Проф. Атанас Щерев ще говори за важната роля на акушерката по време на женската консултация. Сред най-важните теми в тази част са акценти от техниките при воденето на нормалното раждане, както и темата за помощта при лактация и естественото хранене на бебето в неонаталния период.

Миналогодишното издание бе посетено от повече от 250 делегати от цялата страна и чужбина, като амбицията на организаторите е тазгодишното издание да разшири значително броя на участниците.

Повече информация за предварителната програма на X софийски симпозиум по репродуктивна медицина и Балканската конференция по вагинална ендоскопия, както и за онлайн регистрацията за участие, можете да получите от сайта на Института по репродуктивно здраве на адрес: www.reproduktivnozdраве.org.

КОЛАСТРАТА - УНИКАЛЕН ПРИРОДЕН ПРОДУКТ И МОЩЕН ИМУНОСТИМУЛАТОР

„Резките промени в температурите през есенния период често водят до отслабване на имунната ни система. Идва периодът на така нежеланите настинки и вирусни инфекции, а организмът ни има нужда от допълнителни сили, за да се бори успешно с вирусите. За защита на организма е нужно изграждането на една силна имунна система, която да може да се противопоставя и да преодолява сама вредните външни фактори.“

Защо коластрата ИМУНОКОЛ Перфект е уникален продукт и как действа тя?

Коластрата ИМУНОКОЛ Перфект съдържа до 20 пъти повече растежни фактори от човешката и затова е много по-силна. Нейното съдържание от широкоспектърни естествени имуностимулатори във висока концентрация (37) и 8 фактора на растежа е неповторимо. Тя повишава съпротивителните сили на организма, като започва своята работа, абсорбира се в лигавицата на червата и дава ползи за целия организъм.

Имуноглобулините (IgG, IgD, IgA, IgM, IgE) в нея са във висока концентрация. Те са „интелигентни“

частици, които разпознават бактериите и вирусите, свързват се с тях и са предпоставка за тяхното унищожаване.

Тя е един от най-богатите източници на MSM (метилсулфанилметан) и на противовъзпалителни субстанции.

ИМУНОКОЛ Перфект БИО - течна коластра

Нейното предимство е, че действа много по-бързо поради незабавната ѝ асимилация от организма и по тази причина се предпочита при остри вирусни инфекции. Може да се дава на току-що родени бебета, т.е. лесно приложима е от нулева месечна възраст. Течната коластра на ABOPharma е продукт, получен чрез дълбоко замразена студена обработка, като методът, сравнен с този при суха обработка на коластрата, е приблизително с 30% по-близо по всички показатели до истинската коластра от крава.





Д-р Юлия ГРИГОРОВА,
гастроентеролог, завеждащ
ендоскопския сектор
в Университетска болница
„Лозенец“

Хемороидалната болест е една от формите на проява на слабост на съединителната тъкан. Когато съединителната тъкан е по-рехавя, недобре съзряла, имаме слабост на венозната стена и съответни съдови проблеми. При едни хора се получават разширени вени на краката, при други - различни хернии, при трети - хемороиди.

КАК ДА СПРЕМ УСЛОЖНЕНИЯТА ПРИ ХЕМОРОИДИ

Хемороидалната болест е разширение на венозните съдове, които се намират в ректума, в ректалния венозен сплит и са последица от вътрекоремното налягане. Много често от хемороиди страдат напълнелите хора, такива, които вдигат системно тежко или които водят застоял начин на живот - при дълго седене лесно се разширяват венозните съдове в малкия таз. Появяват се и при бременните, често и след раждане поради повишено интраабдоминално налягане - имаме притискане на отлива на венозния поток - от долните крайници към абдоминалната вена, която трябва да поеме този венозен отток. Рискови са професии, които изискват продължително стоене прав, застрашени са любители на фитнеса с вдигане на сериозни тежести. Много голям проблем е хроничният запек. Има, разбира се, и много заболявания, които се придружават с разширен венозен застой в хемороидалния сплит - чернодробни, вкл. цироза, при тромбози в корема

също се получават хемороиди.

Хемороидите винаги започват от ниска - първа, степен и ако човек не си обърне внимание, ескалират до трета, четвърта степен с различни сериозни усложнения - болки, заклещване, кървене нонстоп и прочее.

При първа степен проблемът доста се negliжира и пациентите идват при нас едва когато хемороидите са тромбозирали и има болка. Заклещването на тромб във венозния съд причинява алармираща болка в ануса, която е направо нетърпима. Не можеш да седнеш, да се движиш. Състоянието обаче не значи висок стадий на заболяването. Просто има тромб, който може да се разнесе с мехлеми, с бани. Ако това е неуспешно, хемороидът трябва да се цепне, да изтече, да се намали налягането във венозния сплит.

Други симптоми са сърбеж и парене, имаме засилващо се дразнене на хемороидалната лигавица - от чревното съдържание, от различни ензими, поради променено pH, може да се получи мацерация и възпаление, разраняване, едни пациенти казват - смъди, други - пари като огън. В други случаи започва кървене, може да се спуска разширен венозен съд и без да е имало тромбозирание. Оплакванията са от кървене в ректума при изхождане. И да изглежда безобидно, кървенето не бива да се пренебрегва. Има случаи, когато е малко, но хронично, пациентът не го оценява и се стига до анемия, до нисък хемоглобин. Трябва да се има предвид, че подобно малко, скрито кървене има и при тумори на дебелото черво, така че е много важно консултиране със специалист.

Важно е да степенуваме правилно стадията на болестта, но при всички случаи трябва да премахнем симптомите, оплакванията на пациента. Първо заради самия дискомфорт и после за да не преминаваме

от едно по-леко състояние към следваща, по-тежка фаза на хемороидалната болест.

Най-важното е да възстановим възпалената тъкан, да има една добре хранеща се запазена лигавица. Това може да бъде постигнато в пълен обем с някои добре известни препарати, които са на билкова основа и са напълно безвредни. Осигуряването с тяхна помощ на добра хигиена в аналната област е изключително важно - без хигиена няма как да се премахнат бактериите, които постоянно засилват възпалението. Такъв много добре работещ продукт е Прокто-изи. Пяната е добър дезинфектант за мястото на разраняване, след което се използва и емулсията, която подпомага храненето, възстановителните и генеративните процеси на клетките на съдовете, на съединителната тъкан в аналната област.

Ако все пак се наложи хирургична намеса, е добре същият препарат да се използва като подготовка за операцията. Мацерацията, кървенето възпаляват допълнително вече пролабиращата лигавица и картината става много трудна и за оперативна интервенция. Прокто-изи има големи предимства и за следоперативно използване - подпомага заздравяването на раничката, ускорява преминаването на възпалението, на травмата от шева или клипса, помага по-бързо да се възстановят аналното отворствие и самата лигавица.

Разширените вени по принцип са предиспозиция към ред по-сложни проблеми, вкл. към тромбоза, затова не трябва да ги допускаме и да противодействаме колкото е може отрано. Начините са - правилен хранителен режим, да няма запек, да няма застоял начин на живот, да се движим колкото може повече. При поява на хемороиди в ранните стадии има надеждна протекция - пана, емулсия. Когато вече настъпят усложненията, става много, много по-трудно.

МАЗНИИНИТЕ ПРОВОКИРАТ РАКА НА ПРОСТАТАТА

Изследователи от университета в Северна Каролина установиха, че ракът на простатата по-често се развива при мъже, в чието меню се съдържат голямо количество мазнини, месо и млечни продукти. Колкото повече в организма им постъпват наситени мазнини, толкова по-голям е рискът от опасното заболяване. Учените доказали още една закономерност - ракът на простатата се диагностицира значително по-често при европейците, отколкото при афроамериканците. Връзката между мазнините и заболяването отново е високият холестерол, който е причина и за редица заболявания, типични за съвременния човек, като диабет и затлъстяване. Учените са категорични - всяка мазна храна е вредна, особено за хората на средна и преклонна възраст.

Мъжете, предпочитащи такива хранителни продукти като фаст фууд, пържени картофи, бира, сладки газирани напитки и захарни изделия, също влизат в рисковата група на много, в това число и ракови заболявания. Балансираната диета и умереното хранене могат да намалят опасността от рак на простатата, заявиха изследователите от Северна Каролина. Най-добрите продукти, които предпазват от рак, но и обезпечават организма с мазнини, са всички видове червени риби. А доматиите отдавна са известен антиоксидант. Освен това учените съветват мъжете да се откажат от вредните навици - пушенето и алкохола. (ЖД)



ПРАЗОЛИД

20 mg стомашноустойчиви таблетки
Пантопразол

Имате киселини?



А 93/ 26.05.2016



**Високоприцелен
механизъм
за намаляване
на киселинната
секреция**

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 години.
Съдържа пантопразол. Преди употреба прочетете листовката. За пълна информация:

ЕСOPHARM

Екофарм ЕООД, Бул. "Черни Върх" №14, бл. 3, 1421 София, България
Тел. 02/ 963 15 96, 063 15 97, Факс. 02/ 963 15 61



Доц. Светослав Ханджиев

През тази година Световният ден за борба със затлъстяването 11 октомври поставя акцент върху децата. Учени, лекари, педагози, психолози, социални служители си поставят амбициозна задача, която е кратко формулирана: „Край на затлъстяването при децата“.

Разпространението на затлъстяването сред децата и юношите се увеличава по целия свят. Това има отрицателно въздействие както върху непосредственото, така и при дългосрочното здраве на подрастващите, образователното равнище и качеството на живот.

Според най-новите данни на Световната асоциация за изследване на затлъстяването в световен мащаб с наднормено тегло, включително до степен на затлъстяване, са близо 224 милиона души. За България статистиката показва, че около 225 хиляди души имат различна степен на затлъстяване. По отношение на децата данните също са тревожни. Глобално над 14 на сто от малолетните са с повече от допустимите килограми, а в България бележим своеобразен негативен рекорд с около 26 процента пълни деца. По този показател сме на пето

БРОЯТ НА ДЕЦАТА С НАДНОРМЕННО ТЕГЛО СЕ УВЕЛИЧАВА

място в Европа.

Според световно приетия медицински стандарт деца със затлъстяване са тези с индекс на телесната маса по-голям от 25, а при възрастните – по-голям от 30. Такова тегло често води до нарушен глюкозен толеранс и до неинсулинозависим диабет, хипертония, чернодробна стеатоза („омазняване“ на черния дроб).

Националното проучване за хранене на населението над едногодишна възраст показва значително нарастване на затлъстяването сред момчетата до петгодишна възраст – 7,1% през 2014 г. в сравнение с 3,3% през 2004 г. При момичетата в същата възрастова категория се забелязва положителна тенденция за леко намаляване на честотата на разпространение на затлъстяването – 2,7% през 2014 г. в сравнение с 5,4% през 2004 г.

Според същото проучване се наблюдават следните негативни тенденции в храненето на децата в България: увеличена консумация на захарни изделия и напитки (сокове, газирани и енергийни напитки); висока консумация на мазнини и на готварска сол; ранна консумация на алкохол; честа и висока консумация на алкохолни напитки сред учениците над 14-годишна възраст; ниска консумация на кисело мляко, на риба, на плодове и зеленчуци.

Във връзка с тревожните тенденции за нездравословен живот при голяма част от децата от 1 до 6



септември в курорта Албена се проведе за четвърти път „Училище за здраве - за деца, родители и учители“, организирано от Българското сдружение за проучване на затлъстяването и съпътстващите го заболявания, Българската академия на науките и изкуствата, Българския червен кръст под патронажа на министъра на образованието и науката.

В тази инициатива от 2013 г. досега се включиха 450 родители с децата си от 6- до 9-годишна възраст и техни учители и това намери широк и положителен отзвук на проведените в последните години международни научни форуми в Лисабон, Букурещ, Прага, Ванкувър и София. Ръководител на този проект е доц. Светослав Ханджиев, изпълнителен член на ръководството на Европейската академия на науките по хранене (EANS). В изпълнение на програмата тази година за 6 дни родителите с децата си и учители пре-

заболявания и захарен диабет тип 2. Децата, родители и учители консумираха сутрин, обед и вечер здравословна храна, включваща разнообразие от плодове и зеленчуци, млечни продукти и други полезни храни. Менюто се изготвяше от водещи наши специалисти диетолози. Денят им започваше със сутрешна гимнастика на плажа, плуване в морето и басейна и приятни разходки.

Положителният опит и отчетените добри резултати досега показват вярната посока в усилията на БАСОРД (Българската асоциация за изучаване на затлъстяването и съпътстващите го заболявания „Акад. Ташо Ташев“) с тенденция тази инициатива да се мултиплицира, да получи по-широка известност, както и по-адекватна подкрепа от държавните, общинските и обществените институции и организации. (ЖД)



Резултати за брой часове, които децата* прекарват пред екрана на седмица

Холандия	14,5h
Белгия	15,5h
Гърция	17,5h
Португалия	17,5h
Франция	19,7h
Румъния	22,7h
България	25,7h

* нискоквалифицирана група

Stabiflex®

КОМБИНИРАНА ТЕРАПИЯ ЗА ПОДДЪРЖАНЕ НА ЗДРАВИ И ПОДВИЖНИ СТАВИ

с помощта на:

иновативен комплекс от четири активни съставки - глюкозамин, хондроитин, MSM и екстракт от джинджирил



www.kendypharma.bg



Първа стъпка -
Таблетки за перорално приложение

Разтворими таблетки
60 бр. в опаковка

- Ефективно въздейства на възпалението и болката
- Подпомага движението в засегнатата става
- Намалява сутрешната скованост
- Оптимални дози в удобен двукратен прием



Втора стъпка -
Допълваща грижа с крем за външно приложение

Укрепващ крем за тяло
100 мл

- Укрепва и тонизира кожата с натурални етерични масла
- Загрява и релаксира чрез ментол и камфор
- Интензивно хидратираща чрез хиалуронова киселина
- Бързоабсорбираща емулсия

От 1994 г. насам българските лекари отбелязват своя професионално-съсловен празник на 19 октомври. Питаме неговия създател д-р Тотко НАЙДЕНОВ каква е причината това да не е 7 април:

На 7 април 1948 г. е създадена Световната здравна организация (СЗО). По-късно ООН постановява рождената й дата да бъде отбелязвана като Световен ден на здравето. Но нашите комунисти, които през същата година разтуриха Лекарския съюз и набутах колегите да членуват в Профсъюза на санитарно-хигиенните работници, наред с теляците и бръснарите, прекръстиха 7 април на „Ден на здравния работник“, което много ни дразнеше. Ние не сме работници все пак, с цялото ни уважение към т. нар. работническа класа. Затова реших да възвърнем истинското значение на Световния ден на здравето. През пролетта на 1994 г. предложих на Съюза на фармацевтите в България (председател тогава беше маг. фарм. Боримир Атанасов) да празнуват на Еньовден, 24 юни, а през есента с. г. - на Управителния съвет на Българския лекарски съюз (председател беше д-р Димитър Игнатов) - ние, лекарите, да си имаме наш професионално-съсловен празник на 19 октомври, когато е

ЗА 23-ТИ ПЪТ ДЕН НА БЪЛГАРСКИЯ ЛЕКАР



канонизиран св. Иван Рилски Чудотворец (ок. 876 - 926), който е признат за небесен покровител на българския народ и най-великия наш

свещец. Замисълът ми бе, че добрият лекар пък е най-стойностният член на обществото и земен покровител на своя народ. Идеята бе приета и оттогава двете висши медицински съсловия - лекарите и фармацевтите - си имат отделни свои празници. Кога празнуват стоматолозите - не знам.

- **Явно затова БЛС Ви удостои с най-високото си отличие - Почетен знак - златен.**

- Имам Почетен знак - златен, първа степен, и от Министерството на здравеопазването. Вероятно е заради празниците и десетките ми книги на лекарска и здравна тематика. Благодаря на хората, които са решили да ме наградят, както и на колегите, които приеха тези празници в сърцата си и ги отбелязват.

- **Вие сте създател и на Чилови дни, и на Деня на Спасението, който е официализиран от Министерския съвет - така България стана единствената страна в Европейския съюз, която отдава почит към своите сънародници, загинали при спасяване на хора. Имате вече около 45 книги. Тази година излязоха интересни Ваши книги - „Кратка история на медицината и лекарска етика“, „Моя поклон приеми“ (тя съдържа избрани текстове от Тефтерчето и писмата на Левски, както и най-вдъхновяващите стихове на Ботев, Вазов, Чинтулов и др.), „Небесното избухване (здравна и любовна култура за млади и**

стари)“. Научихме, че сте дали под печат и „111 нови любовни лекарски истории“ (като продължение на нашумялата „222 любовни лекарски истории“). Имате ли нови проекти?

- Да. Дал съм идея на МЗ, БЛС и БЧК чрез премиера да предложат на СЗО и „Лекари без граници“ нашият Ден на Спасението да стане международен; имам предвид 500-те лекари доброволци, които се заразили от своите пациенти и починали от ебола в Сиера Леоне, но не допуснаха страшната епидемия да стане световна, 600-те лекари, също повечето доброволци, които загинаха при бомбардировки в Сирия, и пр. Освен това ще предложа на БЛС да основем Център за здравно-духовна култура, за да разпространяваме моралните идеи на нашите велики учители сред лекарите, както и здравна просвета сред учениците, защото здравната им култура, знания и навици са много ниски (знаете колко много от тях пушат, пият, употребяват наркотици), да развиваме здравно-духовен туризъм и пр.

Накрая ще си позволя да се обърна към хилядите пациенти: нека на 19 октомври, Деня на българския лекар, да благодарят на своите лечители.

На многая лета, скъпи колеги!

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ИМУНИТЕТ
Хранителна добавка
Lacto4VIP
Живи лактобацили

ПРОФИЛАКТИКА
И ЛЕЧЕНИЕ
**Антивирусни
препарати**



ОТПАДНАЛОСТ
И УМОРА
Хранителна добавка
Ambinor
Ампули за пиене

ДИХАТЕЛНИ
ПЪТИЩА
Хранителна добавка
N-Ti-Tuss
Комбинация от 7 билки



ВИЖ НА credoweb.bg



Излезе Лунният календар
за 2017 година
с автори д-р Стефанка
Коджабашева
и д-р Илия Митев.

(Д-р Найденов бе любезен да предостави на редакцията онлайн своята нова книга „111 нови любовни лекарски истории“, за да публикуваме някои от тях. Книгата можете да намерите от края на октомври в книжарница „Знание“, която се намира зад арката на Александровска болница; там се продават и други негови книги.)

ВЕЛОСИПЕДЪТ СПАСЯВА ОТ ДИАБЕТ ТИП 2

Научни сътрудници от университета в Южна Дания откриха интересен факт, който може сериозно да повлияе върху съвременната медицина. Експертите доказаха, че карането на велосипед може да спаси хората от диабет тип 2, като чувствително снижава риска от това заболяване.

За да стигнат до този извод, учените провели изследване в продължение на пет години, като в него участвали над 50 хиляди доброволци. Крайният резултат показал, че при велосипедистите рискът да се разболеят от диабет тип 2 е с 20% по-нисък в сравнение с хората, които, разхождайки се, посядат на пейката, или водят застоял начин на живот. (ЖД)



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Благодарение на своите отлични хранителни, диетични и лечебни свойства мушмулата си е завоювала трайно място на трапезата на много народи преди повече от 3000 години. Съществуват около 30 разновидности на това полезно растение, но най-разпространени са две от тях – германската и японската мушмула.

Германската мушмула (*Mespilus germanica*) принадлежи към семейство Розоцветни (*Rosaceae*) и представлява храст или малко дърво с височина до 3-4 м. Цъфти през май с бели или бледорозови цветове и плододаета през есента. Плодовете, които са с овална форма и диаметър от 3 до 5 см, са кисели и стипчиви и стават годни за консумация едва след настъпването на първите студове. Могат да се оставят на дървото и през цялата зима, без да се развалят. Отлични вкусови качества те развиват и след поне двуседмично съхранение на сухо и проветриво място, насипани на дебел слой. След лагерирането плодовете стават тъмнокафяви, леко се сбръчват, а месестата им част придобива пюреобразна консистенция, с много приятен сладко-кисел, леко тръпчив вкус, напомнящ този на пюре от ябълка или дюля.

За родина на германската мушмула се приема Източното Средиземноморие.

Тя е била отглеждана в земите на древния Вавилон и Месопотамия преди повече от хиляда години преди н.е. и е била обект на активна търговия с древна Гърция и древния Рим. Именно през тези страни мушмулата се разпространила и из цяла Европа. Особен интерес към нея проявили в Германия, където се появили множество насаждения от екзотичното растение. Вероятно по тази причина шведският учен Карл фон Линей, основоположник на таксономията (класификацията на живите организми – растения и животни), погрешно сметнал, че родина на мушмулата е Германия, откъдето произлязло и наименованието на тази разновидност. Германската мушмула живее около 50 години. Тя с право е наричана плодът на предците ни, тъй като е била един от малкото плодове, който те могли да консумират през дългите зимни месеци, за да попълнят скромния си рацион с ценни биологично активни вещества.

В нашите земи тя е отглеждана от дълбока древност.

Съществуват редица доказателства, че мушмулата е била позната на древните траки, които я ползвали като храна и лекарство. Японската мушмула (*Eriobotrya japonica*) също принадлежи към семейство Розоцветни (*Rosaceae*). Представлява вечнозелено дърво с височина до 5-7 метра. Цъфти през ноември-януари с ароматни бели или кремави цветове и плододаета през лятото – юн – август. Плодовете са жълти на цвят, с крушообразна форма – от 3



МУШМУЛАТА - ПЛОДЪТ НА ПРЕДЦИТЕ НИ

до 5 см (рядко до 10 см), сочни и с много приятен вкус. Японската мушмула расте в страните с топъл климат и за съжаление у нас не може да се култивира. За нейна родина се считат Хималаите, Северна Индия и субтропичните райони на Китай, откъдето била пренесена в Япония. Тя била изключително радушно приета в Страната на изгряващото слънце, където получила широко разпространение. През XIX век от Япония тя била пренесена в Южна Европа. Вероятно това е дало повод тази разновидност на мушмулата да получи названието, с което е известна.

Мушмулата съдържа около 14% въглехидрати, 2,1% протеини и 0,8% липиди.

Енергийната ѝ стойност не е висока – около 52 ккал (217,6 kJ)/100 г. Въглехидратите са представени главно от глюкоза, фруктоза, скорбяла и целулоза. В хода на лагерирането на плодовете част от глюкозата и фруктозата ферментира, в резултат на което в тях се натрупва известно количество оцетна киселина и незначително количество етилов алкохол. Леко киселият вкус на мушмулите се дължи на наличието (около 1,4%) на редица ценни за човешкия организъм органични киселини – ябълчна, лимонена и винена. Последните оказват благотворно въздействие върху функциите на черния дроб, нервната и кръвоносната система.

В мушмулите се съдържат значителни количества фибри - главно пектин,

който има изключително благотворно въздействие върху храносмилателния тракт и притежава уникалната способност да детоксикира орга-

низма, отстранявайки редица ендоекзотоксини, в т.ч. холестерол, жлъчни киселини, тежки метали, радионуклиди и др. В мушмулата са открити редица фенолни съединения (хлорогенова, елагова, циркониева, галова и канелена киселина, пирогалол, мономерни катехини, лутеолин, хесперидин, танини и др.), които ѝ придават специфичния леко тръпчив вкус и широк кръг благотворни въздействия върху човешкия организъм, познати още от древността.

Повечето от тези вещества имат подчертано антиоксидантно действие и подпомагат активно антирадикаловата защита.

Хлорогеновата киселина препятства окислението на т.нар. „лош“ (LDL) холестерол, понижавайки по такъв начин риска от развитието на сърдечносъдови заболявания. Способства за понижението на нивата на холестерола и глюкозата в кръвта, има хепатопротекторно и антиканцерогенно действие. Потиска развитието на редица патогени (златния стафилокок, чревните пръчици и др.). Елаговата киселина има изключително широк кръг физиологични въздействия – хипотензивно, кардиопротекторно, противовъзпалително, антиканцерогенно, антимулагенно и кръвоспиращо. Хесперидинът е флавоноид, близък по свойства с рутина и кверцетина, които са едни от най-разпространените в природата биофлавоноиди, отнасяни към витамините от Р-групата. Хесперидинът проявява антиканцерогенно, противовъзпалително, антиалергично, имуностимулиращо, жлъчегонно, диуретично, антибактериално, обезболяващо, седативно и спазмолитично действие. Доказано е, че той укрепва

стените на кръвоносните съдове, препятства венозния застой, подобрява периферното кръвообращение и реологията на кръвта.

Предвид на това мушмулите са особено полезни за страдащите от разширени вени и проблеми на кръвоносната система.

Лутеолинът е друг флавоноид, съдържащ се в мушмулите, който през последните години е обект на повишен научен интерес предвид редицата изследвания, доказващи неговата способност да противодейства на развитието на ревматоиден артрит, сърдечносъдови заболявания, диабет, множествена склероза, Алцхаймер и др.

В тези вкусни плодове се съдържат и редица витамини – А, В₁, В₂, В₃, В₆, В₉, С и К. Високото съдържание на витамин С способства за увеличаване на капацитета на имунната защита срещу различни инфекции – вирусни и бактериални, както и за подобряване на състоянието на кръвоносните съдове и за предотвратяване на образуването на тромби. Благодарение на високото съдържание на редица витамини от В-групата, които катализират хиляди биохимични реакции,

мушмулите стимулират действието на жлезите с вътрешна секреция, оказват общ тонизиращ ефект на организма

и действат успокоително на нервната система. Те са ценен източник на редица важни минерали – калий, калций, магнезий, цинк, желязо, фосфор, селен, йод и др.

Предвид високото съдържание на калий мушмулите действат благотворно на сърдечносъдовата система, способстват за регулиране на водно-солевия обмен в организма, подпомагат предаването на нервните импулси към мускулите и т.н. Известно е, че в организма магнезият изпълнява над 300 изключително важни функции – участва в синтеза на акумулатора на енергия в човешкото тяло – молекулата на аденозинтрифосфорната киселина, в регулирането на сърдечната и нервната дейност, във формирането на костната тъкан, в синтеза на протеините и в усвояването на калция, влияе активно върху въглехидратния обмен чрез стимулиране на секрецията на хормона инсулин и т.н.

За съжаление тези вкусни и изключително полезни плодове са твърде рядък гост на трапезата ни. А колко повече полза биха донесли на всеки от нас в сравнение с многостранното ежедневие консумиране от нас и децата „вкусотици“, които са препълнени с всевъзможни добавки – синтетичната химия – подсладители, оцветители, консерванти, емулгатори, стабилизатори и т.н., чието негативно въздействие върху организма е доказано по безспорен начин.

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

Руските имат репутацията на едни от най-красивите жени в света - както на модния подиум, така и из улиците на Москва и най-отдалечените селца в тайгата.

Едно от най-популярните обяснения е, че те изключително много държат на външния си вид, за да привличат силния пол. Простата демографска аритметика сочи, че из необятната руска шир на 88 мъже се падат 100 жени и хубостта е нещо като състезание.

Друго обяснение е генетическото. Казват, че славяните имат по-тънка кожа с по-малко подкожна мазнина, а по-тънката кожа по-бавно се сбръчва.

Има си и климатично обяснение даже. По-суровият климат е по-благоприятен за младостта, тъй като слънцето не грее толкова силно и не причинява фотостареене.

Храната из тези ширини също помага за гладка кожа и лъскава грива. Традиционната руска кухня залага на кореноплодни зеленчуци, които съдържат много полезни за здрава и красота вещества.

Исторически сведения сочат, че

тайната за неувяхващата младост на Екатерина II е в парилката,

след нея обливането със студена вода и обтриване на тялото със смес от мляко и овес. Императрицата е обичала плодови маски на лицето,

особено ябълкова, а също е и хапвала поне няколко ябълки дневно. За да се отърве от торбички под очите пък е използвала сурови картофи. Екатерина II е изобретила и съвършена подмладяваща смес - отвара от равни пропорции лайка, хвощ, градински чай и липов цвят.

Чак през XIX век в Русия започват да използват козметични продукти от Европа. Но от това време има някои странни и ужасни рецепти за красота като силната отрова арсеник за искри в очите и бляскаво лице, което често се е оказвало смъртоносно. Екстракт от беладона пък капвали за блясък в очите, но увреждали зрението си.

Руските обичайно залагат на природните дарове за разкрасяване.

Още в древни времена са използвали за подмладяване на лицето смес от краставица и магданоз. За да се борят със съсухрената кожа, през лятото са се мили с отвари от различни билки, а през зимата обтривали лицата си със сняг и разтопен лед в сребърен съд.

Природните дарове за красота по тези ширини са хмел, живовляк и коприва, които са много полезни за здрава кожа и коса.

КРАСОТА ПО РУСКИ - БАНЯ, КВАС И ДЕТЕЛИНИ



Обикновено детелината се смята за храна за животните, но още в стари времена руските я използвали в отвари и маски за регенерацията на клетките и почистване на кожата.

Руските обичат натуралните терапии за красота от килера, особено за лицето и косата. Сред популярните маски са тези с яйца, мляко и картофи.

Кефирът е използ-

ван не само за хапване, но и за разхубавяване.

Млечнокиселият продукт е употребяван вместо козметично мляко, като така се регулира алкално-киселинният баланс на кожата, премахва се умората, подобрява се цветът на лицето и се нормализира дейността на мастните жлези. Маска с кефир помага и да се изсветлят луничките.

Млечният продукт се използва и като балсам за коса, тъй като възстановява структурата на косата, подхранва кожата на главата и укрепва космените фоликули.

Друг руски трик за разкрасяване е пошляпването по бузите, челото и деколтето. Това овлажнява и стяга кожата, увеличава производството на колаген и свива порите.

Руската баня обаче е едно от безспорните доказателства за тази хубост. Брезовите и дъбовите метли, настойка от билки и руски кvas лекуват тялото отвътре и правят кожата красива. Има си и руска поговорка -

„Денят, изкаран в банята, е ден, в който не остаряваш“.

Руснаците от векове се къпят в ледени води за здраве, а после се напарват в горещата баня. Чужденците се изумявали от самонаказването на братушките с метлички, но пък други смятат, че оттам извира тяхното юначество.

За руснаците парилката е като майчина утроба - тъмно, тихо и сигурно, а брезовата метличка помага при болки, рани и синини, пречиства кожата и дробовете.

В традиционната руска баня водата, с която се поливат камъните, е билкова отвара

РУСКИ МАСКИ С КВАС:

За подмладяване

Домашно приготвен кvas трябва да се разрежда с преварена вода в съотношение 1:1. С получения разтвор се обтрива лицето сутрин и вечер, като се използва памучен тампон. Трябва да стои поне 20 минути, като може и да не се отмива.

Срещу бръчки

Слагат се няколко слоя марля, натопени в неразреден кvas, така че да покрият цялото лице. Престоява поне 20 минути и се отмива с топла вода.

Тонизираща маска за всеки тип кожа

По една лъжичка ябълков сок и мед се разбъркват в четвърт буркан кvas. Няколко слоя марля се топят в сместа и се слагат на лицето за 15 минути. След това се отмиват с преварена вода със стайна температура.

Маска за здрави нокти

Смесват се една супена лъжица кvas, половин мед и половин чаена лъжичка лимонов сок. Получената течност се втрива в ноктите сутрин и вечер, като се оставя да престои за 10-15 минути. Може и да не се изплаква, а да се преспи с нея с памучни ръкавици. Прави се поне 2 седмици.

Укрепваща маска за коса

Кvas се нанася по цялата дължина на косата, като леко се втрива в корените. Слага се найлонова шапка на главата и се увива с мека кърпа за загарящ ефект. Половин час по-късно се изплаква с топла вода.

ра от различни треви и аромати. Лавандула, мента, бреза, мащерка, лайка, които успокояват и тонизират тялото и душата. Във водата може да се сложи лъжица мед, кафе и дори кvas.

В парилката не бива да се бърза. Неслучайно за руснаците цяла събота някога е била „банин ден“ и дори обществените институции не работели.

Физическата активност обаче също е важна за здраве и красота. Доказано е например, че руските ходят много повече пеша от европейките и американките.

Но май за атрактивността им помага и убеждението, че жената трябва да изглежда добре, без значение къде отива.



MEGASMART
Food Supplements

КЛЕТЪЧНА ТЕРАПИЯ
С АКТИВНИ КОМПОНЕНТИ

IMMUNIXIN
tincture



**Чисти лимфата,
засилва имунитета**

ИЗЧИСТВА
ЛИМФАТА
ДО 94%

Имунитетът е „инструментът“ на организма да се пази от болестотворни микроорганизми и от действието на свободните радикали. За целта той се нуждае от постоянна подкрепа.

Има ред признаци за отслабнал имунитет, които алармират, че човек е в по-голям риск.

Бързото изтощение, постоянната умореност, сънливостта, както и безсънието, честите болки в мускулите, ставите и появи на херпес говорят ясно за изчерпване на защитните сили на организма.

Отговорен за имунитета е сложният комплекс, включващ костния мозък, тимуса (ендокринната жлеза), лимфните възли, далака, които участват в производството на главните защитници - лимфоцитите. При атака на бактерии, вируси и друг „враг“ лимфоцитите образуват антитела и неутрализират заразата, унищожават чуждите клетки. За да е достатъчно резултатна, имунната система трябва да е в тонус, да реагира бързо и да образува достатъчно количество антитела. Същевременно лимфната система трябва да е добре проходима, да не е замърсена, затлачена. Тази т.нар. „бяла река“ е свръхотговорна за

очистването на междуклетъчните пространства, за филтрирането на кръвта, съответно за производството на защитните бели кръвни телца. Състоянието прави организма податлив на инфекции - вирусни, гъбични, бактериални, организмът не изхвърля токсините.

Ефективно решение за изчистване на лимфата и за засилване на имунитета е модерният продукт „ИМУНИКСИН“, изцяло природен - концентриран извлек от 7 растения. „ИМУНИКСИН“ осигурява засилване на защитните способности на организма още първата седмица, стимулира производството на гама-интерферон, след тримесечен прием пациенти съобщават за нормализиране на кръвното налягане, за повишен тонус и по-здрав сън, за изчистване на кожата от екзема, дори за изчезване на болките при артрози.

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



Кметството на Белфаст



Титаник Белфаст



Пазарът „Сейнт Джордж“

Самолетът ни от Щатите каца в Дъблин – ще останем 3-4 дена в историческия град, но защо да не отскочим и до Белфаст, кога друг път ще отидем специално да го разгледаме? Остров Ирландия е по-малък по територия от България, но не по-оскъден на природни красоти, културни забележителности и исторически превратности.

В Дъблин вземаме автобус за Белфаст. Няколко фирми имат редовни всекидневни линии, билет в двете посоки за двама е към 50 евро. В Република Ирландия сме в Евронзоната, а в Белфаст ще плащаме с паундове. Приготвяме лични карти и паспорти, каквото ни поискат.

Граница, оказва се, няма – за около 2 часа минаваме 160-те километра в луксозен автобус с Wi-Fi.

В столицата на Северна Ирландия спираме – къде другаде, ако не на Виктория стейшън – и търсим да купим тридневна карта за градския транспорт, за която знаем предварително. Няма на гарата, но в автобуса купуваме дневни карти (между 3,40 и 3,90 паунда на човек в зависимост дали е прайм-тайм или не).

От хотела хукваме обратно за посетителския център на града близо до кметството – още е септември и работи с удълженото лятно разписание. Не само е отворен, но и ми пада шапката от изобилието на визуална и печатна информация за всеки вкус и джоб, за цялата територия – и безплатни диглани и брошури, и цели книги, сувенири, мултимедия. Освен това три отзивчиви служителки дават най-доброто от себе си – едната упътва туристите за лесно стигане до всички точки на града и страната с обществен транспорт, другата дава подробна информация за интересните обекти, а третата препоръчва и продава

Три дни в Белфаст

екскурзии и пакети на различни фирми. Последният ми въпрос е къде ходят да вечерят белфастците – и едната веднага ни препоръчва 2-3 автентични ирландски кръчми в идеалния център, където има местни ястия.

Бирата Гинес си я имат за национална общоирландска гордост,

но опитваме и производството на тукашните пивовари – бива. Задушеното и мръвките – също.

Преди това обаче ни пращат, преди залеза, да видим една от по-новичките атракции на града – мола – къде, ако не на площад „Виктория“, който обединява реновирани исторически сгради с импозантен атриум от стъкло и метал и приютава най-престижните и популярни световни и местни марки за дрехи, обувки, аксесоари. И цялото това малко кварталче е увенчано със стъклен купол, където можеш да се качиш свободно и да имаш панорама към целия вечерен Белфаст. Очаквам опашки като пред купола на Райхстага, но тук е по-камерно и непретенциозно, даже служителката пазач сама ни предлага да ни снима за спомен.

Изборът на фон ще определи туристическите ни маршрути през следващите дни –

дали към двата огромни крана, които маркират мястото, където е бил проектиран и пуснат на вода легендарният лайнер „Титаник“ и където са студията, приютили заснемането на части от „Игра на тронове“; дали към сърцето на града и катедралата „Света Ана“, където ще е епизентърът на купона по повод 16 септември, Нощта на културата в града; дали към кметството, комплекса на Университета на Нейно величество, пазара „Сейнт Джордж“ или множеството музеи? Три дни са достатъчно време и може да се види много с добра организация и бързи крачета.

Краткият престой в Северна Ирландия без никаква предварителна подготовка показва колко далеч може да стигне човек, когато не знае накъде е тръгнал. Оказва се, че

за Нощта на културата, която уцелваме по случайност, нищо не е оставено на случайността:

предвидени са нощни автобуси, хъбове за информация, първа помощ, изгубени хора и вещи. Десетки безплатни концерти и представления ще има в целия затворен за коли център, а пирионът на програмата ще е съвместно с ирландския кулинарен Food Network: ще бъде сготвена и сервирана храна на 5 хиляди души! За да се случи амбициозната идея, се включват известни шеф готвачи и много доброволци, а край катедралата се разпъват десетки маси с бели покривки. Идеята е да се почерпят повече хора, но ние предната вечер сме забелязали тук (както и преди това в Дъблин), че на определени места се предлага топла храна на бездомните. И това не са никакви организирани и спонсорирани дейности: хората са доброволци и солидарни със закъсалите си братя.

От концертите, които се провеждаха в самата катедрала, уцелихме един – на момиче, което изпълнява авторски песни. Докато тя се гласи да започне, обикалям централната белфастка църква навсякъде – зад олтаря и е организиран малък музей, а по стените има мраморни плочи с помен – за исторически личности, събития, за загиналите във войните. Има и малка изложба, и луксозна книга за впечатления с хубава писалка, без сиджимка. Всичко е лично и достъпно, няма прегради, кордони или забрани. Добре дошъл си, независимо от коя религия или държава, да научиш и да видиш.

Същото се случва и в кметството – една от иконичните сгради в Белфаст, където сърдечно си поканен да се включиш в безплатните турове всеки ден, включително и в неделя. Това е сграда на хората,

жителите на Белфаст те приветстват да дойдеш и научиш повече за тяхната история и култура,

казват ни на входа. Залите предната вечер са били ползвани за събитие и още не са почистени, но какво от това? Всеки жител на Белфаст може да подаде молба за провеждане на сватба или честване в сградата и тя да бъде преценена и уважена. Без да плаща, защото, както казахме, това е сграда на жителите на Белфаст и те са платили за построяването ѝ.

Обликът на града се променя много и от квартал „Титаник“ – един истински съвременен архитектурен триумф край мястото, където са били проектантските халета и корабостроителните докове: сега там има модерни жилищни и офисни сгради и университет.

Сред тях е уникалният като визуално внушение музей на легендарния и злополучен „Титаник“,

който грабна през септември туристическия „Оскар“ (World Travel Awards) за първостепенна туристическа атракция на Европа за 2016 г. В архитектурата са вложени много символи, според главния ѝ архитект Ерик Кюн от Тексас – от бялата звезда от логото на White Star, компанията, построила „Титаник“ и „Олимпик“, до формите и линиите на огромна кораба. Много местни наричат сградата „Айсбергът“ и на мен ми се вижда като кораб, разцепен от огромна ледена планина. Музеят е първият в Северна Ирландия, печелил престижната награда, а времето съвпадна и с приемането на 3-милионния турист четири години след откриването му (по повод 100-годишнината от трагичното събитие). Върху 12 декара застроена площ на 6 етажа има 9 мултимедийни зали, където се разглежда всеки детайл от богатата корабостроителна история на района до нощта, когато „Титаник“ отива на океанското дъно. Билетът за цялото преживяване е 25 паунда, но може да дойдете и в края на деня, когато ще платите само 7,50.

Много внимателно е боравено с артефактите, за да не бъдат наранени чувствата на родствениците на погиналите. Навън, край мястото, където двата лайнера са били пуснати на вода, има останали бетонни елементи, които сега са „пакетирани“ с дебели стъкла. Върху тях четем имената на жертвите, сред които има и българина.

За по-точна ориентация: Историческата рана на разделението на ирландците е дълбока: конфликтът се корени още в XII век, когато двамата местни владетели Дърмът Макмъра и Стронгбоу („Силният лък“) претендират за престола, а Макмъра се обръща към Англия за помощ. Хенри II събира огромна войска и отплава за Ирландия, а четири години по-късно се самопровъзгласява за лорд на Ирландия. В съвременната история конфликтът най-схематично се обяснява с битката за надмощие на южните католици-республиканци и северните протестанти-монархисти.

В Белфаст с днешна дата всичко е спокойно: за спомен от размирните години остават разделящите двете общности „Стени на мира“, издигнати от началото на 70-те години на XX век насам заради битките и междоусобиците, оставили през годините хиляди жертви и ранени. На някои места стената отстъпва пред волята на местните жители да направят квартала си по-добро място за живеене. Сега новата мантра е какво ще се случва след Брекзит.

Уникалните стенописи по стените, къщите и калканиите на сградите са артистичното и емоционално истори-



ческо наследство от случвалото се в Белфаст, а и реакцията на световни проблеми. Специални професионално организирани турове развеждат интересувашите се туристи през преградените квартали и пропускателните пунктове с врати и вечерен час. Гидовете влизат лични истории и истински случаи на братство и измяна.



ОТВЕЧО: Ар. Боб. „Робинзон Крузо“. Йота. Динар. Рок. Юндола. Аетос. Па. Акропол. Аваси. Ана. Роман. „Ивета“. Нара. Ленок. ЦСКА. Триола. Ика. Вара. Бран. Делир. Арати. Тоно. Ла. Ин. Борг (Бьорн). „Агон“. Виагра. Батак. Гея. „Челси“. Ара. От. Анапа. Илие (Адриан). Ет. Лале. Умар. Гроса. „Винету“. Соломон. Боя. Морж. Синори.

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

Разпространение:
0887 75 33 70
k.kostadinov@health.bg

БФТ изпраща талантиливи деца в реномирано тенис училище в Германия

Българската федерация по тенис и „Tennischule Willi“ подписаха договор за партньорство. По силата на него БФТ ще изпраща талантиливи български деца в тенис училището, което се намира в Аугсбург (Германия). Първата група ще замине още тази година.

„Тенисschul e Willi“ е създадено от Вилислав Василев през 1997 г. Три години по-късно взима най-престижния лиценз в Германия – „DTB/VDTLizezierte Tennischule“. Признание за отличната си работа получава в началото на 2010 г., когато на конгреса на тенис треньорите печели приза „Тенис училище на 2009 г. в Германия“.

Локацията на Аугсбург – Бавария е изключително подходяща за млади тенисисти. Градът е в близост до много населени места, които организират силни международни турнири до 12, 14 и 16 г., а освен това ежеседмично се провеждат състезания от календара на Германската тенис федерация. Мястото е отлично за пълноценна подготовка през зимата. Базата разполага с шест закрити корта, три от които са покрити със специалната настилка грану-

лат. Освен това има възможност за организиране на спаринг срещи с топ играчите на Бавария – областта, от която преобладават водещите тенисисти в германската ранглиста.

Вилислав Василев повече от 20 години живее и работи в Германия, като непрекъснато усъвършенства знанията и уменията си в тениса чрез различни курсове.

„Често казвам, че спортът формира много качества, които ни помагат да живеем по-добре - здраве, борбеност, упоритост, дисциплина, постоянство, концентрация, организираност, хъс за победа и т.н. Има обаче и една ситуация в тениса, която се получава винаги в живота – един срещу друг. Няма извинение – или печелиш, или губиш. Тенисът е една игра, която дава страшно много. Искам да дам шанс и на децата в България, които са много добри, до 12 и до 14 г., но ако не



излязат да видят Европа, няма как да достигнат максималния си потенциал. Печелиш първенството на България и си мислиш, че нещата са много добре. В този момент е хубаво да видиш каква е конкуренцията извън пределите на родината. Именно тук идва нашата роля – да дадем шанс на децата, да сме една база в Европа, в която да ходят на турнири и да трупат международен опит. За мен е важно едно дете да спортува, без значение в кой спорт. От най-голямо значение е това, че след два часа ще може да си изцеди фланелката. Колко успешен състезател ще стане, вече е друг въпрос. Високите очаквания на родите-

лите не бива да се прехвърлят върху децата“, споделя Василев.

„Гордея се с представянето на българските тенисисти. В нашата зала в Германия имаме плакати на Григор Димитров с българското знаме. И Цвети Пиронкова, и

Григор са феноменални. Заслужават административни поддръжки за представянето си, имайки предвид, че произлизат от тази малка държава. Знам и двамата откъде и как са тръгнали. Сестрата на Цвети е била при нас. И двамата са невероятни. Изабелла Шиникова

също е била при нас. Познавам я от малка, тя беше и продължава да е много амбициозна, напориста, всеотдайна. Явно имаме много добри колеги и Българската федерация по тенис създава много добри условия. Първо се градят пътища, помагаш на клубовете и оттам нататък явно има и добри треньори, както и вътрешна конкуренция. Искам да отключа успеха на 12-годишните момичета, които спечелиха отборната титла на Европейската лятна купа. Това е страхотно постижение. Тенисът е може би единственият спорт у нас, в който подобряваме резултатите си. Факт е, че в тениса постиженията са много добри и това е страхотно. Тенисът е един своеобразен спортен „оазис“ в България“, каза още Вилислав Василев.

Ambinor Energy

Аргинин аспармат, Магнезий, Витамин B6

Презареди с Амбинор Енерджи!

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

Само 2 ампули дневно

Повече информация може да откриете на страницата ни в [credoweb](http://credoweb.com)

Бул. Черни Върх Н14 б.к. 3, 1421, София, България.
Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

БФС: В търсене на решения след поредния провал

Валентин МАРИНОВ

Българският футболен съюз търси решения след поредния провал за националния отбор - загубите с 1:4 от Франция и 0:3 от Швеция в световните квалификации за Мондиал 2018. Вицепрезидентът Йордан Лечков лансира интересна идея - всеки месец широк кръг футболисти, предимно млади, ще тренират под ръководството на селекционера Петър Хубчев и неговия щаб.

Централата отписва окончателно тези квалификации и започва да се готви за следващите - за паневропейското през 2020 г. Мачовете от шампионата тогава ще се играят в 13 европейски държави.

На пръв поглед това звучи интересно. Дори добре. Хубчев и компания ще видят какво е състоянието на повечето от потенциалните си избраници - и тези за в бъдеще, ще зададат стандарти, ще следят повече състезатели изкъсо...

Така лансирана обаче, идеята на Лече изглежда като нещо, измислено в 90-ата минута. Панически. Хайде да направим нещо бързо и да получим ефект... за следващите квалификации. Този хит вече сме го слушали.

● Футболният съюз въвежда централизирани тренировки за млади футболисти

Планът на Лечков вече не се харесва от клубовете, защото за още една седмица от месеца те няма да виждат футболистите си. След като вече са били ангажирани в някои от националните отбори от мъже до юноши. А какво се случва с училището на по-малките? Те и без това сега се вясват там по веднъж в месеца. И колко време ще просъществува тази практика? Договорът на Хубчев изтича след 1 година и за момента няма никаква гаранция, че ще бъде подновен. Ами ако в края на 2017-а вече има нов селекционер, той ще продължи ли проекта?

Добре, нека се опита и това, може пък да помогне. Както обикновено, идеята е заимствана от германския футбол. Там обаче нещата са поставени в различен ред и порядки отгоре надолу. И резултатите се виждат.

Не, хер Лече, както винаги нещата са по-дълбоки. Оправянето на футбола не може да е акт от тези до следващите квалификации. И не може да е усилие само от страна на Футболния съюз, не че това усилие е кой знае колко голямо, целенасочено и последователно.

За всички в тази държава е ясно, че премиерът Бойко Борисов се занимава с абсолютно всичко и ако имаш проблем за решаване - отиваш при него. Щом помага на ЦСКА-София, „Левски“ и въобще за реализирането на бутафорната Първа лига, убедете го, че трябва друга помощ. А именно: законови промени за спорта и образованието, така че физическото възпитание да се върне в училищата, треньорите и учителите да са по-добре платени и да имат стимул, общините да са по-активни за масовия и детския спорт, богатите хора да са

мотивирани да спонсорират елитния спорт...

Лечков загатна за всички тези неща, когато съобщи идеята за централизираните месечни тренировки в интервю за една телевизия. И изрече тотално дотегналото клише: младото поколение не се интересува от спорт. Ами, запалете го!

Всичко това изисква време, но все някога и отнякъде трябва да се започне.

Нека поразсъждаваме още малко по идеята на Лечков. Дано поне не пречи, ако не помогне пряко до... следващите квалификации.

Напират и други въпроси. Една седмица ще тренират по изискванията на Хубчев, а в останалото време? Печално известно е, че в България дори в рамките на един клуб и една школа изискванията са различни - всеки треньор работи, както намери за добре. Има ли БФС намерение най-накрая да реализира единна концепция и методика?

В Германия, от която копираме, тези въпроси не стоят отдавна. Лечков знае добре това.

BGfootball.com



ПРАКТИЧНИЯТ ИЗБОР

цените са валидни от 18 до 24 октомври

<p>0.55 лв/кг</p> <p>Пресни картофи кг</p>	<p>1.29 лв/кг</p> <p>Зелени ябълки кг</p>
<p>4.99 6.89 лв/кг 28% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Краве сирене "Далия" кг</p>	<p>5.99 лв/кг</p> <p>Свинско месо за готвене, кг от нашата наситна витрина</p>
<p>5.79 6.99 лв/бр 17% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Мариновано печено пиле, бр не важи за Т-MARKET, гр. София, кв. Редута, кв. Борово</p>	<p>4.99 6.49 лв/кутия 23% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Бонбони "Raffaello" 150 г</p>

