



**Битката
за Мосул
ще промени
световния пъзел**

На стр. 10



**Представяме ви
доц. Сашо Ашев -
Водещ ортопед**

На стр. 21

Actavis

Първият национален безплатен седмичник Брой 38 (211), 25 - 31 октомври 2016 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Разпространява се
безплатно

Снимка Милен ДИМИТРОВ



Д-р Борислав Мавров, програмен директор на Европейския институт:

**Трябва да сме
част не от
периферията, а
от ядрото на ЕС**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Накъде върви
българската
икономика**

На стр. 4

**Важни са
уменията, а
не дипломите**

На стр. 5

**Спорът за
такса „смет“
продължава**

На стр. 6

**Прекратява ли
футболната
си кариера
Бербагов**

На стр. 31



**Наши сънародници от целия
свят се срещнаха във Варна
за пореден път,
за да обсъдят какви трябва
да бъдат националните ни
приоритети.**

Още за Седмата редовна сесия
на Световния парламент
на българите на стр. 13

Вижте на www.jivotatdnes.bg



**Кои са разрешените
и забранените
храни в училище**



В новата ни рубрика ще ви информираме за актуалните отстъпки на **лекарства, хранителни добавки, козметика и медицински изделия** в аптеките, участващи в могол ПРОМОЦИИ на социалната 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

Цецка Цачева: Българският народ е избрал демократичния път на развитие

„Българският народ е избрал да се движи по демократичния път на развитие, каза кандидатът на ГЕРБ за президент Цецка Цачева във Варна. - Трябва да спрем с боричканията между партиите“. Тя обясни, че страната ни се нуждае от европейската солидарност, защото не можем да бъдем сами в тези сложни времена в све-

товен мащаб. „Изправени пред предизвикателствата на днешния ден, ние трябва да удържим посоката на евроатлантическото развитие на България. Като президент и вицепрезидент ние с вицеадмирал Пламен Манушев ще отстояваме националния интерес на България, водейки активна външна политика. Цецка Цачева посочи, че обществото ни има нужда от справедливост, която може да се гарантира само от работата на бързоразследващи органи - прокуратура, следствие, независим и работещ български съд. „Спазването на закона е гаранцията за реда в държавата.“, каза тя.

По думите на Цецка Цачева, силата на едно семейство се гради от задружните усилия на всички негови членове. „Искам българската нация да бъде единна, да живеем всички задружно, защото историята ни свидетелства, че в обединението е нашата сила като народ. Аз ще бъда



Европа признава, че България пази отговорно границите – всичко останало са внушения, каза Цецка Цачева в Провадия

гарант за това. Дълбоко вярвам, че всички етноси и вероизповедания трябва да живеем заедно, защото всички ние сме българският народ“, категорична бе Цецка Цачева. Тя посочи, че вярва в диалога, защото само така могат да се постигнат важните решения за България и страната ни да продължи да има позитивен облик сред европейските си партньори. Кандидатът на ГЕРБ за вицепрезидент Пламен Манушев каза във Варна, че България не трябва да губи посоката, по която е поела. „Трябва да останем в курса на европейското развитие. Стабилността на държавата е много важна, защото трябва да вървим напред. Националните идеали трябва да изместят противопоставяния, защото националният интерес е над всичко“, сподели още вицеадмирал Манушев.

В Белослав Цецка Цачева каза, че никоя държава не може да се справи сама с мигрантския поток, затова България трябва да продължи да води активна външна политика. „Правителството на Бойко Борисов доказа, че отстоява националния интерес на страната ни. България охранява отговорно европейската външна граница. Редица показатели се подобряват в държавата и всички ние усещаме ползите от това. Искаме сигурност за семействата и доходите си – това може да стане като се противопоставим на разделението, което се предизвиква от някои политически сили“, сподели с жителите на Белослав Цачева. Като свой приоритет тя заяви спазването на върховенството на закона и насърчаването на независим и справедлив съд.

Открихме туристически център в Токио

Министърът на туризма Николина Ангелкова участва в откриването на информационния туристически център на България в Токио. Това става по силата на подписано споразумение между Министерството на туризма и Бизнес Асоциация Япония и Югоизточна Европа (БАЯЮИЕ). За неговото обезпечаване държавата няма да заплаща нищо. Министерството на туризма поема ангажимента да предоставя актуални рекламни материали, които да бъдат разпространявани в туристическия център в японската столица.

„Много важно е, че България вече присъства физически на туристическия пазар в Япония и всички жители и гости на Токио ще могат да получават актуална информация на място за възможностите за туризъм в страната ни“, каза министър Ангелкова. Тя подчерта, че България е известна сред азиатските туристи с розовото си масло и киселото мляко, но тук те могат да открият много други атрактивни форми на туризъм.



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.

В епицентъра на медиите

Приближават президентските избори - как се подготвяме да ги посрещнем? Вече няма избори, които да не са придружени от някакви тежки скандали и очаквана нелегитимност. Купени гласове, неразбория, чували с бюлетини - каквото се сетите. Засега всичко се върти около злополучното квадратче „не подкрепям никого“, измислено поради популистката истерия от последните години. Заради нея първо въведоха задължителното гласуване с цел уж да се минимизира турският вот - абсурдна идея сама по себе си, защото турците гласуват или не гласуват в сходна пропорция с останалото население.

Проф. Ивайло Дичев,
„Дойче веле“

При пропорционални избори (парламентарни, общински, европейски): колкото повече хора гласуват с „Не подкрепям никого“, толкова по-висока ще става 4-процентовата бариера за влизане в парламента, изчислена като абсолютен брой гласове. И следователно с нарастването на „Не подкрепям никого“ големите партии ще преразпределят повече гласове и ще получават повече парламентарни мандати.

Цветозар Томов,
Фейсбук

НПН (Не подкрепям никого) е най-обсъжданото квадратче в съвременната българска история, допитване на „Алфарисърч“ през тази седмица дори го обяви за трета сила на предстоящия вот. То е противоконституционно, блъф, измамно благополучие, без него е тъпо, с него е нетърпимо, нещо като цигарения дим в нощните клубо-

Изборният кодекс

ве. Странно обаче защо го анализират и критикуват само в контекста на инфантилните президентски избори, а не се опитват да пресметнат психологическия му ефект и косвеното му въздействие върху другия вот на 6 ноември - за националния референдум.

Диляна Ценова,
„24 часа“

Поначало аз съм срещу революционни промени в Изборния кодекс. След 28 години от демократичните промени, ако искаме с нещо гражданите да бъдат активирани и да гласуват по-активно, това е съвсем елементарно - мажоритарен вот. Поне половината депутати да бъдат избирани мажоритарно. Както беше във Великото народно събрание - 200 на 200. Като се постави обаче този въпрос, партиите започват да се страхуват, че важни фигури няма да влязат в парламента. И оттам си карае по една идиотска пропорционална система. Плюс това, че няма бонус за победилата партия. Вижте Гърция - Ципрас победи, дават му още 50 депутати отгоре. А при нас - един разбит парламент. Какво може да роди парламент от 40 партии?

Георги Марков,
„Стандарт“

Гласът „не подкрепям никого“ е глас срещу този порочен модел, който след 2013 г. стана известен като Модела #КОЙ. Това е глас на избиратели, които не са съгласни със сегашното състояние на нещата - похитената от

мафията държава, и не желаят да участват в настроената изцяло в полза на статуквото политическа и изборна система. Участието в избори е право по конституция, а не задължение. Това право включва правото да не гласуваш. „Не подкрепям никого“ трябва да остане и да се прецизира.

Асен Генов,
Actualno.com

Изборният кодекс е откровено безумие. До този момент във всяка една от поправките, които бяха направени в него, не се съдържаха нито един от истинските въпроси, които стоят пред българския изборен процес. Повече от очевидно е, че са ни необходими промени. За пореден път хората, които участваха в последната поправка в него, се сетиха, че трябва той да се променя в навечерието на изборите. Така или иначе, каквото и да се направи в момента, то не може да влезе в сила до изборите. В този смисъл всичко ще бъде просто с козметична цел. Всички недъзи в Изборния кодекс ще се проявят на 6 ноември.

Христо Панчуглов, факти.бг

За мен и двете теми до голяма степен са измислени и изкуствени, защото проблемът със секциите в чужбина беше предмет на много дълги дебати. Последна промяна на Изборния кодекс в рамките на самата предизборна кампания би била много лош сигнал за качеството на изборното ни законодателство. По отношение на другата опция -

„Не подкрепям никого“, става дума за реакция на един политически блъф, който беше разпространен миналата седмица и който има за цел да повлияе върху кампанията и нагласите на избирателите. Напълно сигурно е, че когато един български гражданин е отбелязал, че гласува срещу всички, участва в изборите. И също толкова сигурно е, че той не е избрал нито един от кандидатите. Така че играта с действителен и недействителен вот е фалшива. Вярно е, че това по същество ще повиши изборната бариера и може би ще окаже много по-съществено влияние на следващи избори, но по отношение на президентския вот това няма никакво значение. Така че и двете теми са фалшиви.

Антоний Гълъбов,
Агенция „Фокус“

Каква е истината, всъщност е без значение - защото при липсата на реално задължително гласуване (т.е. такова, което реално да накара повечето хора да гласуват) всички доводи за квадратчето изчезват. Съществуването му, което явно обръква сериозно брое-нето на вота, е излишно. Ако все пак искаме да се въведе протестен вот - да можем да им кажем „всички сте маскири“, това трябва да се направи изключително внимателно, да се изкажат всички специалисти, да внимават всички депутати, а не „на коляно“ в нелегално заседание часове преди ваканцията.

Борислав Кръстев,
clubz.bg

ПОСОКИ

Жертви по закон



Петър ГАЛЕВ

Забелязахте ли, че за кратко време след началото на дискусиите имат ли действително предимство пешеходците на пътеките тип „Зебра“, се увеличили инцидентите със загинали и ранени минувачи? Тъкмо бяхме навлезли с още няколко крачки в западната цивилизация, едни безумни юридически спорове са на път да ни върнат рязко назад. Ужаса от убийствата на пътя няма какво да го коментирам. Но безпрекословното спиране пред пешеходците беше един израз на очовечаване, на повишена търпимост помежду ни, на уважение към другия, на някакво сплотяване. Вече можеше да се види усмивка и дори помахане между шофьор и пешеходец. Колите започнаха да спират пред хората дори когато пресичат не съвсем по правилата, при това без да надуват клаксона. И това е нормалното поведение. Но някои еквилибристи със законите напомпаха отново позасналото фалшиво самочувствие на човека с крак върху педала на мощния автомобил. Той се окуражи, че законът може и да е на негова страна, започна отново да нервничи пред пътеките и да форсира двигателя. Виждале ли колко е крехка една поведенческа промяна? Човекът е така устроен, че първо се променя под натиск, а след много време постепенно позитивната практика става естествена част от поведението му. Но трябва да минат поколения. Ако се премахне законовият натиск, винаги ще се намерят хулигани, които да се разюздат, други ще ги копират и така очовечаването зад волана пак ще стане рядкост. Още е рано да разчитаме само на съвестта. Не пипайте закона и не си играйте с живота и смъртта! Всякакви съдебни тълкувания, че предимството на пешеходците е условно, ще доведат до нови и нови жертви.

СТОП КАДЪР



Над 250 ученици демонстрираха кулинарни заложби под ръководството на професионални шеф-готвачи. Инициативата е част от програмата „Здрави деца в България“

Имаме ли основания за оптимизъм относно икономическия ръст на България?



Красен Станчев, Институт за пазарна икономика

Късметът ни съпътстваше през тази година

Моята прогноза е дори за по-висок растеж – 3,2 процента. Това, че ще има ръст, личи по приходите от ДДС, има раздвижване на потреблението, има спестени средства, включително и спрените през месец февруари държавни поръчки. Като се добави и увеличаването на доходите, например на учителите, това допълнително ще подобри потреблението у нас. В разчетите на министерството не са

включени европейските средства, смятам, че субсидиите от ЕС са нещо като болест. На 16 септември тази година Международният валутен фонд излезе с прогноза за България, в която коригира прогнозата за растежа нагоре до 3 процента. На фона на световните процеси в икономиката трябва да припомним, че в България лихвите са по-високи, възможно е да има бягство на капитали от Турция,

възможно е да има активизиране на инвестиционните процеси от Турция. Дали това ще се случи до края на годината, не е ясно, но е възможно в близко бъдеще. Що се отнася до очакванията на ефектите от Брекзит, за тази година те вече са консумирани. За другите страни, без България, лихвите се покачиха. България взе заеми преди това и това означава, че имаме доза късмет през тази година.



Елеонора Негулова, председател на Националното сдружение на малкия и средния бизнес

В ключови сектори наистина отчитаме напредък

Министерството на финансите направи една обобщена прогноза за очакван ръст на икономиката от 2,6 през 2016 г. Както знаем, 99% от нейните оператори попадат в категорията микро, малки и средни предприятия. В този смисъл смятам, че прогнозата не е нереалистична. В ключови за българската икономика сектори се вижда сериозен ръст и това е радващо, защото години наред ние се надявахме да дойде момент, в който да отчитаме напредък. Това са туризмът,

строителството, недвижимите имоти, някои сектори, свързани с информационните и комуникационните технологии. Естествено това не се отнася за други сектори, в които има проблеми и те се задълбочават. Те трябва да са предмет на друг анализ. Но така или иначе чудеса не могат да се очакват. Негативните тенденции, които ни съпътстват през последните 4-5 години, и дефицитите, които се натрупаха, не могат да бъдат преодоляни бързо. На първо място това са

проблемите, свързани с осигуряването на работната сила, особено с диспропорциите в различните райони на страната. И бизнеси, които са във фаза на растеж, в своите прогнози за следващите година или две предвиждат проблеми с човешките ресурси. Ако ние имаме в момента добра конюнктура и благодарение на нея реализираме този икономически ръст, ще сме застрашени в следващия момент, когато тя не е толкова благоприятна.



Проф. Боян Дуранкев, Университет за национално и световно стопанство

Трябва да вдигнем растежа с повече от 6 процента

Трябва да погледнем какво става в Европейския съюз. Ако Германия, Франция или Италия имат икономически растеж от 1% годишно, за да не изостава, България трябва да има минимум около 5-6%. От гледна точка на икономическите стандарти този прогнозен растеж от 2,6 процента, който имаме, се води среден. Но и с него България ще продължи да се отдалечава по брутен продукт на човек от населението от най-развитите европейски страни, от средно развитите европейски страни и от най-развитите страни в света. Дано набирането на обороти да позволи следващите години да вдигнем растежа на повече дори от 6

процента. Но засега се оказва, че световната икономика е изправена пред забавяне на икономическия растеж, намаляване на стокооборота и между-блокови противопоставяния, което означава, че ще се отделят повече средства не за производствени инвестиции, а за военни инвестиции, които не водят до икономически растеж. Това е чиста загуба. Засега нашият дълг на глава от населението е около 3000 лева, но хората намаляват. Бежанците от България продължават да търсят по-добро препитание в по-развитите страни. Тук остават хора, които не могат да намерят работа поради напреднала възраст.

Както се вижда, да припомним това, което финансовият министър Горанов каза в началото на годината, че ако продължаваме да трупаме дълг, ще трябва да правим ревизия на данъчната политика. Дори самият Международен фонд дава три посоки на чистене на дългове. Първата е висок икономически растеж, втората е фискалната политика - по-високи данъци. И третата посока е по-малко корупция. Тук вече имаме един по-дълъг разговор. Това са добрите начини за чистене.

ТЪРСИ СЕ

ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ
БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО

Важни са не дипломите, а уменията ти

Кирил ВЪТЕВ, член на Управителния съвет на
Асоциацията на месопреработвателите в България

Производството в България, без значение за
коя сфера на икономиката говорим, е абсо-
лютно непривлекателно за младите хора. Това
се дължи на много неща. Процесът започна
още преди 40-50 години, но сега ситуацията е
много нерадостна.



Месопреработвател-
Тните предприятия,
от една страна, са
изправени пред
недостиг на кадри, а от друга,
стои проблемът, че кадрите,
които завършват, са абсолютно
неподготвени. При идване-
то им във фирмата веднага
стартира обучение, направо
започваме от азбуката.
Повечето от младите хора,
които завършват университе-
та или специализираните учи-
лища, не владеят почти нищо
на теория, камо ли на практи-
ка. За съжаление през
последните години страшно
пада качеството на кандида-
тите още на входа на учебното
заведение. Приемат се на
практика всички и като няма
подбор, резултатите са ясни.
**Ето защо работода-
телите сме принуде-
ни да си намираме
кадри, сами да ги
обучаваме и да про-
веряваме какво са
научили**

с конкретни задачи. Инвес-
тирайки в даден човек обаче,
ние нямаме никаква гаран-
ция, че тази инвестиция ще ни
се отплати – възможно е вече
подготвеният кадър да реши
да напусне или просто да не
се справя. Трябва да ви при-
зная, че много трудно се
набират хора, които имат
въобще желание за работа.
Това се отнася и до други
отрасли и специалности,
които са по-привлекателни в
днешно време за младите
хора – маркетинг, менидж-
мънт, право и т.н. Голяма част
от студентите ходят на лекции,
колкото да вземат диплома,
но на практика не могат да
упражняват професията и са
абсолютно невежи. За мен
големият проблем на нашата

страна е, че по инерция от
предишния режим
**държавата се опит-
ва да регулира
всичко, да се
намесва и да
контролира обра-
зованието.**

Това никъде по света не
работи, затова е и основната
причина да няма административен
капацитет.

Би трябвало браншовите и
съсловните организации да
седнат с ръководителите и
преподавателите на специа-
лизираните учебни заведе-
ния, били те средни или
висши, и да се разберат какви
умения трябва да владеят
завършващите. Само знания
без умения в практиката за
бизнеса са огромен минус,
защото това означава, че
тепърва предстои повече от
половината обучение. Не
може да излиза инженер-тех-
нолог от Университета по хра-
нителни технологии в Пловдив
и да не е работил с машини и
със суровина, а да е чел само
на теория нещата.

**Причината младите
хора да нямат прак-
тика е остарялата
или въобще ликви-
дирана материална
база.**

От друга страна, много
малко от фирмите в бранша
допускат учащи се в своите
производствени цехове.
Причината е, че конкуренция-
та е много жестока при свития
пазар, защото всички имат да
изпълняват производствени
програми и като дойдат мла-
дежи, които трябва да се учат,
от една страна, а от друга, се
носи отговорността да не се
наранят, се създава известно
напрежение. Ако производст-

вените фирми си определят
щат за учащи се и посочат
конкретни вакантни позиции,
това може да се синхронизи-
ра с учебните програми на
учебните заведения. Когато те
са в координация, нещата ще
се получат. Сега се работи на
парче. При нас във фирмата
се обучават деца от технику-
ма по месото в София, но
**ръководствата на
повечето специа-
лизираните учебни заве-
дения са безхабер-
ни що се отнася до
стажа.**

Деца не получават
качествено образование и се
демотивират. От един випуск
има един-двама с желание за
учене и развитие. От
Университета за хранителни
технологии вече не ни и тър-
сят за практика. Допреди две-
три години редовно идваха
групи студенти по два пъти в
годината, но за по един ден,
за да разгледат фабриката.
Така обаче, само с гледане,
нищо не може да се научи.
Бил съм в техникума по месо-
то в Хамбург. Там децата пър-
вата година имат три дни тео-
рия и два дни практика, а след
втората минават на два дни
теория и три дни практика. За
нашата индустрия е важно,
след като излезеш от учебно-
то заведение и вземеш дипло-
ма, да владееш наученото и в
практиката. Никой няма да
изпитва на теория, тоест тряб-
ва да можеш да го правиш с
ръцете си.

**Ако е среден кадър,
той трябва да влезе
в производствения
процес.**

Ако е висшист, той трябва
да разбира от организация и
управление на производство-

то, трябва да разбира от тех-
нология, трябва да може на
всеки един работник да обяс-
ни какво се налага да прави и
как се бори с конкретните
машини, суровини, какви
показатели се следят, какъв е
крайният резултат и т.н.

Най-порочното нещо в
образователната ни система
е схемата „парите следват
ученика“. Това е възможно
най-пагубното правило за
разпределението на средства
за образование и то не рабо-
ти. Веднъж слушах инициато-
ра за въвеждането на тази
система в България колко
много се гордее с „постиже-
нието си“, според мен трябва
да умре от срам, а не да се
гордее.

**Ето защо са нужни
незабавни промени
в образователната
ни система,**
защото цели браншове издъх-
ват заради недостига на
кадри.

Този разговор за необхо-
димите промени съм го водил
преди повече от 15 години с
тогавашния ректор на Висшия
институт по хранителна и вку-
сова промишленост (днес
Университетът по хранителни
технологии) проф. Стефан
Данчев, светла му памет,
изключително ерудиран
човек, специализиран във
Франция, световно признат
специалист. Водихме разго-
вор да направим съвместна
програма за обучение на ви-
шите кадри, на технолозите,
без които нито едно произ-
водство не може да функцио-
нира. Отговорът му беше
много искрен, но убийствен.
Той ми каза, че конкретната
стъпка трябва да се направи
от Академичния съвет. „Ако
вие ни наложите нови програ-
ми, които да обслужват вашите

потребности, това означава
или да освободим всички пре-
подаватели и да дойдат нови,
или старите преподаватели да
съставят нови учебници и да
пренапишат наново учебните
програми. Това няма как да
стане“, обясни ми той. Тоест,
**ако промяната
зависи от академич-
ното ръководство на
университета, тя
никога няма да се
случи.**

И влизаме в един абсолю-
тен оксиморон – тези, които
трябва да правят промените и
разбират, че това не е в техен
интерес, никога няма да взе-
мат решението. Това е аб-
сурдно.

Друг е въпросът, че какви-
то и програми за подготовка-
та на кадри в учебните заве-
дения да се пишат, най-важ-
ното, което те трябва да
научат, е, че като отидат на
работа, на тях не им се дават
заплати, а те трябва да ги
изкарат. Ако един човек умее
да се самотивира, никой не
може да го демотивира.
Преминал съм през какво ли
не в моя живот, за да стигна
дотук. Започнах от треньор по
спортна борба, а години по-
късно се впуснах в изцяло
непознат за мен бранш – този
на месопреработването. Ко-
гато си мотивиран да успееш,
когато се интересуваш за
всяко нещо как се прави,
защо се прави, при евентуал-
на промяна какви ще са
резултатите, няма как нещата
да не се получат.

**Ученето продължа-
ва цял живот.**

Слава богу, в нашата
фирма имаме такива млади и
мотивирани хора. Това са
кадри, които сме ги взели
наистина от държавен изпит
за бакалавърска степен и при
нас си правят магистратури.
Те са израснали с нашата
фирма, обвързани са с марка-
та и емоционално, и всякак.
Доброто заплащане не го
коментираме, то си е задъл-
жително. Но то е функция от
резултатността и ефектив-
ността.

В заключение искам да
отбележа, че в днешно време
различните титли, знания и
дипломи невинаги означават
много за работодателя.
Изумен съм от един човек,
който бяхме взели за изпъл-
нителен директор на асоциа-
цията. Той беше с три доктор-
ски степени и четири висши
образования – на 35 години.
*По методиката на доц. Савов
от УНСС го привлякохме,
направихме специален подбор
на висши мениджърски кадри
за големи корпорации, само
чуите как звучи. Оказа се, че
това момче има само три
месеца трудов стаж и на
практика само е учил. Той
дори не умее да контактува с
хората, камо ли да разпределя
някакви задачи и да контроли-
ра тяхното изпълнение. Така
че многото дипломи в госта
случаи са кръгли нули.*

- Промяната на методиката ще утежни бюджетите на много домакинства

За поредна година и тази есен се завихря спор дали да не се променят формулата и методологията, по които се изчислява такса „смет“. Засега няма яснота дали правителството ще възприеме предложенията от бизнеса от години промени. Но спорът вече се изостря, тъй като през пролетта самото финансово министерство подготви промените и настояванията на работодателските организации са този път нововъведенията да не се отлагат.

Според готовия проектозакон от пролетта такса „смет“, която ще се плаща от 2018 г., трябва да се определя само на базата на количеството изхвърлен отпадък

Отново тежък спор за такса „смет“



или на броя на ползвателите на имота и да не зависи от данъчната оценка на имота.

Очаква се новата формула да завиши таксата на много от домакинствата и да намали удържката за бизнеса, който досега поемаше по-голямата част от разхода, защото данъчните оценки на бизнес сградите по принцип са по-високи от жилищните. Според изчисления на експерти в момента около 70% от приходите от такса „смет“

са от бизнеса, а той генерира само 30% от отпадъка. Останалото идва от бита. Ако съотношението се обърне, таксата за някои граждани може да се увеличи в пъти.

Вероятно именно непопулярността на мярката е притеснението на управляващите, заради което те за пореден път се готвят да отложат промяната.

В момента много от финансово закъсалите общини имат огромен недостиг и

просрочени задължения тъкмо по перото „сметосъбиране“. В същото време те не спират да подписват дългосрочни, необезпечени финансово договори за услугата за години напред с избрани фирми.

Например една от най-закъсалите общини – Сливен, твърди, че има загуби от 18 млн. лв. заради прекалено ниски нива на данък „сгради“ и такса „смет“ през последните 4 години. Нивото на такса „смет“ е било 22 лв. на жител при 51 лв. в други подобни кметства.

Една от трудностите при въвеждането на новия модел е обаче как точно ще се пресмята количеството на сметта, изхвърлена от домакинствата. Очевидно не може до всеки контейнер да се постави теглилка. Най-лесният начин, който поне до миналата година екоминистерството беше склонно да възприеме, е във всеки град да се измери общото количество депониран боклук и да се раздели на броя на жителите му. Получената сума местният общински съвет ще определи като такса „смет“. И досега законът даваше само границите,

в които този местен налог може да се определя, а общината избираше точния процент от данъчната оценка на имотите.

Другият, доста по-справедлив начин, възприет в редица страни от ЕС, е на домакинствата да се продават специални чували, които побират определено количество отпадък, и местната фирма да не приема за депониране друг отпадък освен от тези маркирани чували. Цената на чувалите в случая е всъщност такса „смет“ и тя също ще се определя от местната власт, разбира се, в границите, които законът определя.

Трудността в случая е, че домакинствата всъщност „произвеждат“ два вида боклук – за общо депониране или изгаряне и такъв, който може да се рециклира. Няма да бъде справедливо извозването и на двата вида да струва еднакво. В повечето държави за сметта за рециклиране се плаща твърда годишна такса.

Въпреки дългогодишните спорове между бизнеса и правителството обаче у нас все още няма яснота кой точно модел ще се възприеме.



Нощ на ужасите преживяха съвсем наскоро обитателите на блок 17 в столичния ж.к. „Сердика“. Посред нощ в сградата се е чул трясък, теракотената настилка на няколко апартамента се е разчупила, а в някои жилища се е пукнала новата дограма. Според живеещите в 12-етажната сграда дошлите на място служители на Гражданска защита са ги изкарвали от блока, за да направят оглед.

Проверката е показала, че сградата не е опасна за обитаване, но за всеки случай общината е назначила техническа експертиза, която да направи по-подробна проверка и да изкара т.нар. технически паспорт на панелния блок.

Техническите паспорти на панелките са наложителни

- Срокът за изваждането на този документ няколко пъти бе удължаван, защото хората не желаят да харчат пари за него

Което всъщност е задължително за всяка нова жилищна, обществена или индустриална сграда в България още от 2007 г. Без такъв документ у нас не се издава акт 16. Големият проблем е обаче със съществуващите сгради. И точно той не може да бъде разрешен вече повече от 10 години.

Първоначално, при приемането на промените в Закона за устройство на територията, крайният срок, в който всички сгради трябваше да се снабдят с паспорти, беше 2010 г. Оттогава минаха 6 години и този срок 4 пъти бе отлаган с нови промени в закона, защото се оказва непосилно собствениците на най-масовите жилищни сгради у нас да бъдат накарани да извадят документа. Последната поправка, направена през септември 2015 г., удължи срока направо със 7 години – чак до края на 2022 г.

Основна причина за липсата на интерес е стойността на услугата. Цената на техническия паспорт се движи между 1 и 1,50 лева на квадратен метър, и то ако са съхранени техническите чертежи на сградата. За панелните блокове е нужно някой в общината да е запазил поне типов чертеж, защото това са сглобяеми сгради, правени по готови проекти. Ако тези документи са разпилени, както най-често е ставало след приватизацията на проектантските фирми, цената може да достигне до 3 и дори 3,50 лв. за квадратен метър. Според най-оптимистичните прогнози издаването на тех-

нически паспорт ще струва около 200-250 лева за апартамент от 70 квадрата.

Когато започна Националната програма за енергийна ефективност, на всички, които регистрират сдружение на собствениците и кандидатстват за саниране, бе обещано като бонус техническият паспорт да бъде изваден безплатно. Но това се отнася за нищожна част от жилищните блокове у нас. А и обикновено там, където съседите стигат до съгласие за саниране, лесно постигат съгласие и да похарчат пари за този документ.

Сам по себе си техническият паспорт на сградата не решава автоматично всички проблеми. По същество този документ включва техническите характеристики, инструкциите за експлоатация и ремонт и отразява всички извършени строителни и монтажни работи след въвеждането в експлоатация. Той се прави, за да се установи устойчивостта при земетресения, като се проверяват потъването, пропукванията, наводняването на мазетата с подпочвени води и т.н.

Ако при тази проверка се установят нередности, за отстраняването им трябва да се платят други пари, често много повече. Но техническият паспорт е все пак някаква основа, а както се вижда от зачетилите случаи с панелни блокове – е и наложителен.

Д-р Борислав Мавров е програмен директор на Европейския институт, научната му специалност е в областта на модерната и съвременната история. Бил е сътрудник в Европейския парламент, ръководител на Информационния център „Европа директно“ - София. Хоноруван преподавател в СУ „Св. Климент Охридски“, зам.-председател на борда на директорите на международната мрежа от изследователски центрове PASOS.

Можем да защитаваме интереса си в ЕС чрез малки коалиции

● С Борислав Мавров разговаря Галина Спасова

Много кризи, нахлули сякаш изведнъж, помрачават еврооптимизма. Излизат ли лидерите в ЕС от инерцията на безоблачните последни 20-30 години?

- Наистина всички индикации за бъдещи кризи бяха подценявани. Но на последната среща в Братислава разчитам знаци на отрезвяване. Това може да се определи като началото на края на трупането на кризи. Разбира се, наивно е да мислим, че проблемите ще бъдат решени без реформа. Защото ЕС е различно формирование от това, което беше в началото. Реформата не може да стане за месеци или за година, виждам я не по-рано от 2019-2020 г. Ще са минали много избори в страните членки, ще е приключил процесът на Brexit. Едва тогава можем да говорим за начало на истинска реформа.

- За динамиката в световната геополитика в момента 2 години са прекалено дълъг срок.

- Да, но националните правителства трябва да са сигурни в подкрепата на избирателите. Иначе има риск от нови прибързани решения, а и начинът, по който се очаква да протекат преговорите за Brexit, няма да е лесен. Но решенията от Братислава са окуражаващи, защото са знак за предприемане на малки, успешни стъпки във важни сфери като сигурността и икономиката – където говорим за общи действия, постигане на минимално съгласие. Вярвам, че тези малки стъпки ще демонстрират успешен модел за решаване и на по-значими проблеми.

- Какви ще са последиците от трудното синхронизиране на позициите по политиката към Кремъл?

- Истината е, че икономическите интереси на отделните страни никога в последните години не са позволявали ЕС да бъде много единен и твърд спрямо Русия. Въпреки това решенията за санкции например, макар и често дискутирани, показва решимостта на съюза да действа единно. По отношение на общата външна политика, погледжайки назад, ще видим винаги такива колебания по отношение на Русия, прокрадващи се в политиката на дадени страни членки. Не бива да забравяме обаче, че и тя води хибридна война и за да я подклажда и поддържа, част от инструментариума е тъкмо влиянието в немалко страни от ЕС.

- Преди години руски посланик каза, че ще сме троянски кон в ЕС. Така ли се държим?

- Има известни колебания в отношението ни към Русия, но това не е от днес. Не бива да забравяме, че сред част от българите има сантименти, а сред друга част има комплекси. Това са сложни взаимоотношения. Едно е сигурно – България трябва да се държи спрямо Русия така, както се държат всички членки на ЕС. Спрямо Турция също. България трябва да се стреми да бъде активна във формирането на общоевропейската политика спрямо тези две страни. Не бива да играем солово. Ние сме член на ЕС и интересът ни е да се държим така. Нито е реалистично да очакваме, че някой би защитил по-добре интересите на България по друг път. Членството в ЕС дава много ползи и едната е, че винаги сме усещали солидарно подкрепа от партньорите си.

- Начинът да се преодолеят комплексите и сантиментите?

Участието на избори, колкото и лош да е асортиментът на тезгяха, винаги е за предпочитане

- Много ясен е. Българският гражданин трябва много добре да разбере какъв е неговият интерес. Когато са ясни ползите от това членство, тогава той ще знае на коя страна да застане. И дали въобще трябва да прави избор, защото той е исторически предопределен. Били сме винаги част от Европа. Много внимателно трябва да реагираме на изказвания, част от официалната политика на Москва. Въпросът е, че има българци, готови да продадат националния интерес. Казусът „Белене“ например ясно показва, че за да бъде купена, България преди това е била продадена – или поне през конкретни сделки и интереси. Говорим за част от руската стратегия и част от хибридната война. Всички проучвания сочат, че хората масово имат повече доверие в европейските институции, отколкото в българските. Тоест има разбиране, че е добре да сме в ЕС, и от друга страна, трудно обясними от чисто практическа гледна точка симпатии към Русия. Пътят е да се изговарят ползите от членството далеч не само като възможност да се получават средства. Има друго, много ценно – европейската солидарност. Бъл-

гария не е сама и няма да бъде оставена сама. Това като че ли не се изговаря. От друга страна, трябва да се стремим да сме не част от периферията, а от ядрото. Затова е важно в следващите месеци и години да влезем в чакалната на еврозоната и да се стремим максимално бързо към Шенген. Иначе има риск да останем в периферията. Има нещо, което често се забравя в политическата риторика. Това е прехвърлянето на трудни и непопулярни решения на „сметката“ на Брюксел – така е по-лесно за обяснение. Но там решенията се взимат от всички без изключение, тоест гласувано е и от българския премиер. Така че не може да се говори за наложени решения. Легендата за лошия Брюксел и добрите български политики е несъстоятелна. Нашите политики (които ние избираме!) участват във взимането на решенията в Брюксел.

- На кои въпроси са длъжни непременно да отговорят кандидат-президентите?

- Със сигурност – как България ще отстоява интересите си в ЕС, защото не е вярно, че сме малки и от нас нищо не зависи. Трябва да съумеем да защитаваме своя интерес чрез обединение с други страни, чрез малки коалиции. Имаме примера на Вишеградската четворка. Напоследък се засилват връзките с Гърция, което е добре, но не можем ли и заедно с Румъния да защитаваме определени интереси? Защото предстои неминуема реформа в ЕС и е много важно да не сме пасивен наблюдател. Трябва да бъдат попитани как ще се гарантира сигурността на българите, как президентът ще преодолее тежките разделения в обществото, как ще бъде корективен, когато националният интерес е застрашен заради частни интереси или заради целите на страни извън ЕС (които в повечето случаи не съвпадат с нашия интерес). Кампанията ще е къса. Не знам доколко гражданите ще проявят рационалност. Дали сме дозрели за кандидатпрезидентски дебати от рода на американските. Политическите сили си позволяват да бягат от такива дебати може би и защото самите граждани не са много активни в желанието си да направят информиран избор. Няма обществен натиск. Моята оптимистична версия е, че все пак важните въпроси ще бъдат зададени и повече българи ще гласуват. Участието на избори, колкото и лош да е асортиментът на тезгяха, винаги е за предпочитане.



- Ако държавен глава стане човек, недолюбващ ЕС и НАТО, може ли да провокира промяна в избора път?

- Такъв риск съществува, но не мисля, че може тотално да обърне избраната посока. Поне не ми се иска да съм песимист. До голяма степен това зависи от външната политика на правителството, зависи от това кога ще има избори, в какъв срок и по какъв начин ЕС ще съумее да излезе от кризата. Така че сложни фактори и взаимодействия. Но бих искал да вярвам, че България няма да се отклони от пътя си.

- Коментарът Ви за приглушения отглас от интервюто на Цветан Василев, отхвърленото разследване?

- За мен това не е нормално. Тази приглушеност е разбираема, имайки предвид медийната среда като цяло и разбира се, липсата на заинтересованост у голяма част от българите към ставащото наоколо. Имам чувството, че на моменти цари тотална неангажираност, безхаберие, каквото и да се случва, ние не реагираме. Във всяка нормална страна, не само в ЕС, подобни твърдения биха били веднага подхванати от прокуратурата. За съжаление очевидно не попадаме в тази категория страни.

- Референдумите приближават ли обществото към навика да мисли и участва - свободно, информирано?

- Разбира се. Занимавали сме се в нашия институт много с въпросите на пряката демокрация и мисля, че за да проработи този инструмент на гражданското участие, първо трябва да бъде приложен широко на местно ниво. Местните референдуми са изключително добър начин за решаване на наболели проблеми сред малки общности и групи от хора. Разбира се, има много пречки референдумът да проработи на местно ниво, включително самият закон. И не бива да смятаме, че референдумите са за богатите страни. Не, швейцарците са станали богати поради референдумите, а не ги правят, защото са богати. Но по принцип пряката демокрация би трябвало да има допълващ ефект към представителната демокрация, това са две различни писти, които би трябвало по някакъв начин да доведат до по-добряване на общото ниво.

Мила ХРИСТОФОРОВА

Децата на шест години вече не само ще трябва да знаят какви са правата им, но и в кои ситуации възрастните ги нарушават. Това е част от нов стандарт за гражданското, здравно и екологично образование, приет от МОН. Малчуганите трябва да разпознават и местните органи на властта, реда и сигурността – сиреч кмета и полицията.

Новият стандарт цели да запълни едно пространство в образованието на децата, което доскоро зееше празно. Въпреки това изискванията са разписани така, че децата на някои възрасти трябва да усвояват по-сложни неща, отколкото техните годинки позволяват.

Едно дете на пет-шест години трябва да може да описва различните роли в семейството,

както и правата и отговорностите, свързани с тях. От него обаче ще се изисква да може и да описва отношение и поведение на възрастните, които нарушават неговите права. Трябва да бъде в състояние също да прави самооценка на поведението си и да разбира последиците от нарушаването на правилата. Любопитно е също, че от малчугана се изисква да прави разлика между това, че е „гражданин на Република България“ и „жител на град еди-кой си“. Впрочем вече ще е необходимо първолакът да разграничава себе си като гражданин на България и гражданин на Европейския съюз. Шестгодишният трябва да бъде в състояние също да определя националната си идентичност, както и да е в състояние да проявява солидарност при различни групови занимания и игри. Той трябва и да е в състояние да обяснява своите постъпки, като ги свързва с правила и ценности.

Първолаците вече ще трябва да познават и основните права на човека, както и организациите, които работят в тяхна подкрепа. От тях вече ще се иска и да „разбират прин-

Шестгодишни ще знаят какви са им правата



● Първолаците ще учат в клас, че децата не ги носи щъркелът

ципите на равнопоставеност между половете“. Друго изискване към малчуганите между седем и десет години е да могат да разбират „на базисно ниво“ нуждата от държавни институции и да дават примери за тяхната роля в развитието на децата.

От учениците в прогимназията вече се иска да имат познания за изборите. Нещо повече – те трябва да имат знания за избирателното право в България. Трябва и да са в състояние да дефинират основните права на детето и да дават примери за документи и организации, които опазват тези права. Трябва да са в състояние също да правят нещо, което малцина от родителите им умеят – да оценяват ролята на медиите и глобалната мрежа в общественния живот.

От един седмо-класник вече се очаква да познава принципите на разделението на властите

и на върховенството на закона и да може да дава примери за тяхното спазване или нарушаване. Той трябва да бъде също в състояние да оцени значението на равенството, сигурност-

та и толерантността в общественния живот в страната, както и да разбира смисъла на социалната справедливост. Едно дете на 13 години трябва да може и да изброи негативните последици от демографския срив, както и да осъзнава необходимостта от опазване на околната среда. Един ученик на 15 години пък трябва да може да прави избори, както и да търси и оценява качествата на професиите на базата на известната за тях информация.

Стандартът, публикуван в „Държавен вестник“, **поставя и специални изисквания пред здравното образование на децата.**

Сред изискванията там са 6-годишните да могат да имат представа за своя пол. Като се има предвид как се развиват отношенията към различните полове в ЕС напоследък, това може да се окаже и непосилна задача. Искане се също децата да имат „положително отношение към тялото си“, както и да имат представа за елементарните разлики между половете.

От първолака обаче вече се искат далеч по-

сложни неща – той трябва да може да обясни как точно стават зачеването и раждането, и да е наясно, че бебетата не ги носи щъркелът. Освен това има изискване детето на седем години да може да се грижи за „хигиената на своята полова система“. От децата на тази възраст вече се очаква да разпознават и педофилите – тоест

да различават и избягват поведение, свързано със сексуално насилие.

От учениците, които вече са в прогимназията, се очаква да описват анатомията и физиологията на мъжа и жената, както и детайлите, свързани с репродукцията. Децата на тези години трябва и да са в състояние да опишат промените, които настъпват в човешкото тяло в тийнейджърска възраст, въпреки че не е ясно как ще направят това пред целия клас. Освен това трябва да са и наясно с болестите, предавани по полов път, както и с тяхното лечение. В стандарта е записано, че децата трябва да могат и да ги описват, както и да говорят за СПИН.

В девети клас е

времето, когато за първи път започва да се говори за контрацепция.

Тук обаче смущаващото е, че децата трябва да могат и да покажат на учителя уменията си за предпазване от нежелана бременност. Освен това трябва да умеят и да демонстрират способността си да бъдат бъдещи родители. Хитът в изискванията е, че децата „трябва да изразяват своята сексуалност, съобразявайки се със суверенитета на другия“. Това обаче е и възрастта, в която децата се учат да бъдат толерантни към хора с различни сексуални наклонности и ценности.

Друга съществена част, свързана със здравното образование, е отношението към наркотиците. В стандарта е посочено, че

децата още на 6 години трябва да знаят кои вещества са забранени за деца.

Малчуганите от първи до четвърти клас вече трябва да са в състояние да описват различните психоактивни вещества, включително алкохола, и влиянието им върху човешкото здраве. Един четвъртокласник вече трябва да бъде в състояние да изнесе на татко си и цяла лекция за отражението на пасивното пушене върху детското здраве.

Учениците от пети до седми клас вече трябва да могат да обяснят въздействието на различните вещества – цигари, алкохол, наркотици и лекарства, върху човешкия организъм. На тези години от тях се изисква да познават и спецификите, по които възниква зависимостта, както и да разиграват специални ролеви игри, в които отказват алкохол и наркотици. По този начин те демонстрират устойчивост на подобни предложения.

Учениците от осми до десети клас вече трябва да могат да опишат въздействието на психоактивните вещества върху репродуктивното здраве и бременността. Те трябва и да умеят да покажат способности за намиране на алтернативи на тези вещества, като се включат в други социални групи.



На автосалона в Париж – екологията преди всичко

Най-голямото автомобилно изложение в Европа - Paris Motor Show, се провежда от 1898 г. Съвсем наскоро там се срещнаха 57 производители, които демонстрираха изключително любопитни проекти. Добрата новина е, че болшинството от тях се ориентират към алтернативните горива и екологичните модели. Похвала заслужават и намеренията на автомобилните гиганти да ги направят по-достъпни за масовите потребители.

Volkswagen I.D. показаха прототип на електромобил, който би трябвало да се появи на пазара през 2020 г. Най-забележителното при него е, че разполага с пълноценен автопилот.

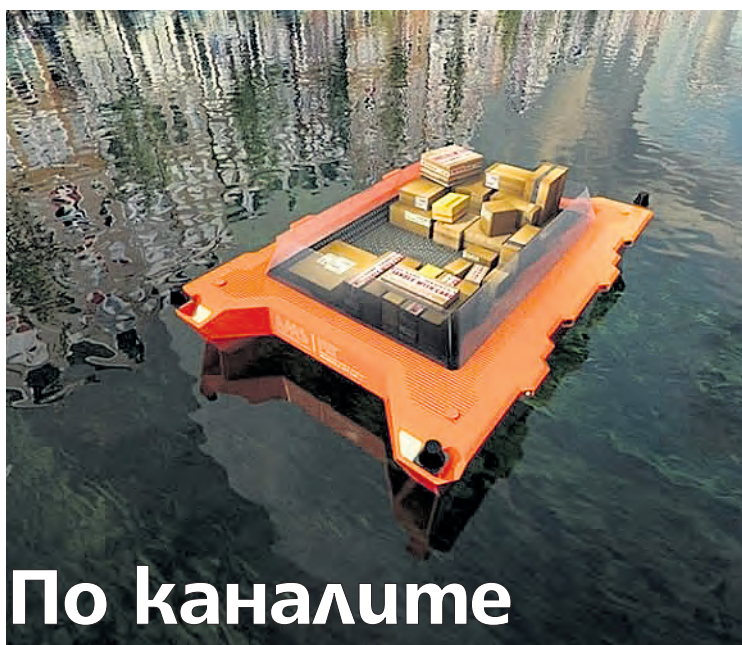
Електрическият Mercedes-Benz Generation EQ ще се превърне в сериен автомобил през 2019 г. Производителите не пропуснаха да отбележат, че с едно зареждане той може да измине 500 километра. От Opel също предложиха електромобил. Амрега-е дебютира на изложението в Париж, като германската марка претендира, че автомобилът може да направи пробег над 500 км с едно зареждане. На Paris Motor

Show официална премиера направи и спортният Porsche Panamera 2, както посетителите бяха особено впечатлени от хибридна версия 4 E-Hybrid.

Оказва се, че на повика за опазване на околната среда откликват всички производители, които имат претенции да бъдат част от световния и съвременен автомобилен бизнес. Съвсем наскоро и от Tesla Motors съобщиха, че през третото тримесечие на 2016 г. ръстът на произведените от тях електромобили е 37%. Компанията твърдо е заявила намеренията си през 2018 г. броят им да достигне 500 хиляди на година.

В последно време често се чуват информации за различни служби, занимаващи се с експресни доставки, които използват дронове и даже безпилотни автомобили. Затова е и логично да бъде направена следващата крачка и там, където е възможно, да бъдат пуснати в употреба плаващи роботи. Идеята вече е в ход и е залегнала в основата на проекта Roboat. Негови автори са инженери от Амстердам, които планират да пуснат по каналите на града цяла флотилия от плаващи роботи. Те ще превозват и хора, и товари. Специалистите са преценили, че столицата на Холандия е идеалното място за осъществяването на подобен проект, защото градът разполага с мрежа от канали, чиято обща дължина е над 100 километра.

Сумата, необходима за реализацията на Roboat, е около 28 милиона щатски долара. Идеята е резултат от сътрудничеството на изследователите от Масачузетския технологичен институт и редица европейски организации, както и холан-



По каналите на Амстердам ще плават роботи

В рамките на проекта се разработват различни видове автономни транспортни платформи, всяка от които е предназначена за решаване на логистични задачи от определена област.

Покрай основната си функция плаващите роботи ще извършват мониторинг на състоянието на водата, околната среда и метеорологичните условия благодарение на датчици и контролно оборудване, монтирано върху тях.

В Пекин вдигнаха 7-метрова кула, „хранеща“ се със смог

Един от най-сериозните проблеми на китайската столица е невероятно замърсеният въздух, водещ до образуването на смог. Затова холандски дизайнер предложи изход от тежката ситуация. Става въпрос за 7-метрова кула, която всмуква претъпкания с вредни газове въздух и го връща в атмосферата пречистен. Кулата беше поставена съвсем наскоро върху тревна площ в пекинския район „Зона на изкуствата 798“. Съоръжението се състои от 45 сребърни пластини, напомнящи частично отворени щори. Във вътрешността на кулата се намира въздухоочистващо устройство, кое-

то, работейки, не създава никакъв шум. Идеята за съоръжението хрумнала на дизайнера, когато при едно от посещенията му в Пекин станал свидетел как огромен неестествен сив облак пред прозореца не позволявал да се види отсрещната страна на улицата.

Работата над проекта продължила три години. Дизайнерът и колегите му успели да съберат за реализацията му 120 хиляди долара. В момента няколко кули вече са готови да бъдат монтирани в най-замърсените райони на китайската столица.



Когато нямате пари за компютър, купете си... свещ

Американската компания TwelveSouth произведе и вече пусна в продажба изключително оригинални свещи - New Mac Candle, които миришат като новите компютри Apple Mac. Звучащият абсурдно продукт се оказа много търсен и първата партида свещи беше разпродадена за няколко часа след пускането ѝ на пазара.

Необикновените New Mac Candle се състоят от 100% соев восък и съдържат ароматни нотки на клей, пластмаса, гума, хартия и други. В проекта на американската компания са използвани уникални рецепти, които според създателите са преминали специални тестове. Представителите на TwelveSouth съобщиха, че свещите могат да горят от 45 до 55 часа. Стойността им е 24 долара и могат да се купят от официалния сайт на компанията, която от 2009 г. произвежда аксесоари специално за Apple.



Битката за Мосул променя стратегическата мозайка в Близкия изток

Откакто асирийският цар Сенахериб провъзгласява древна Ниневия за своя столица през 700 г. пр. н. е., който е държал властта там, е доминирал в Близкия изток. В днешни времена на мястото на Ниневия е разположен вторият по големина иракски град Мосул. След асирийците районът е бил под властта на вавилонците, арабите, османските султани, британската империя, Саддам Хюсеин, американската армия и сега е в ръцете на ислямските екстремисти, които си създадоха халифат през юни 2014 г.

Още преди зазоряване на 17 октомври правителството в Багдад обяви, че е започнала дългоочакваната военна офанзива срещу Мосул. Месеците протяжни приготовления се дължаха не толкова на неподготвеност на армията, колкото на спорове във взривоопасната коалиция, която се изправя срещу „Ислямска държава“.

Стратегически апетити към най-многообразния от етническа и религиозна гледна точка град имат твърде много играчи, които са непримирими противници в битката за влияние в региона.

От една страна е доминираното от шиити правителство в Багдад, което така и не може да наложи авторитета си сред сунитите в страната вече 13 години след свалянето на диктатора Саддам от власт. Най-близките му местни съюзници са автономните шиитски полувоенни групировки, чрез които осезаемо присъствие в Ирак поддържа съседен Иран.

От друга страна са пешмергите от автономен

Иракски Курдистан, които искат да консолидират влиянието си в района като поредна стъпка към евентуално отцепване от Ирак и създаване на самостоятелна държава. Отделно от тях, но със същата крайна цел, срещу халифата се сражават и бойци от Курдската работническа партия. Тяхната цел е подкопаване на позициите на сунитската Турция, която вижда в разделения от р. Тигър Мосул естествена бариера пред настъплението на шиитския ислям към собствената ѝ територия. Затова турският президент Реджеп Ердоган категорично отказва да изтегли военния си контингент (поне 2000 войници) от околностите на Мосул. Освен това, макар и зает с неутрализирането на опита за преврат и с опасното влошаване на отношенията с Русия, Ердоган не спира да демонстрира аспирации към постигането на формулираната от доскорошния премиер Ахмет Давутоглу цел. А именно – възстановяване на турската доминация в Близкия изток, каквато е била преди Първата светов-



на война да сложи край на Османската империя, и отъждествяването на истанбулските султани с халифи.

Западът също не сваля очи от стратегически важния за него Мосул. Американски, британски и френски „военни съветници“, чийто брой според US медии се измерва със стотици, са на втора линия на офанзивата срещу „Ислямска държава“. Само Русия, за разлика от силните ѝ позиции в съседна Сирия, като че ли няма плацдарм да се намеси в разпределянето на картите в очакваната нова битка за доминация.

Операцията срещу Мосул сама по себе си не носи толкова рискове за региона, колкото последствията от нея. В резултат на дългогодишна политика на различни власти и най-вече на „прочистването на неверниците“ от „Ислямска държава“,

огромното мнозинство от едномилонното в момента население на Мосул са араби сунити. Те не приемат властта на Багдад и са заплашени от масово клане, ако шиитските отряди влязат в града. Основание за тези им страхове са потвърдените официално масови гробове във Фалуджа, за чието освобождаване през лятото иранските протезети изиграха ключова роля.

Правителството на Хайдар ал Абади трудно би наложило централната си власт там. Едва ли обаче би се съгласило сунитите да получат автономия като курдите. Защото не на последно място това би била гигантска крачка към разпадането на Ирак, и без това изкуствено създаден съгласно англо-френското споразумение „Сайкс-Пико“ по време на Първата световна война.

Евентуалното поражение на „Ислямска държава“ ще

промени със същата сила обстановката в Близкия изток. Също както и драматичното завладяване на Мосул от джихадистите преди вече повече от 2 години.

Поне в краткосрочен план това ще създаде два големи проблема за Европа. Единият е нова вълна от бежанци. Хуманитарните организации се готвят за поне 200 000 само през първите две седмици на бойните действия. И не изключват броят им да достигне милион в рамките на няколко месеца. Точно този момент избра Турция, за да отправи поредното си предупреждение към ЕС, че ако до края на годината не отмени визовия режим за нея, ще отприщи бента пред мигрантските талози.

Вторият проблем, както еднотушно сочат експерти по сигурността в ЕС, е неимоверно увеличаване на риска от терористични атаки, извършвани от завръщащи се от халифата европейски граждани от арабски произход. По този въпрос само в Анкара са оптимисти. Турските власти уверяват, че бягащи от Мосул джихадисти ще могат да стигнат само в Сирия. Защото започналата през лятото турска операция „Щит на Ефрат“ фактически е блокирала и последната пробойна през турската граница, откъдето биха стигнали до Европа.

Финансираният от руския федерален бюджет телевизионен канал RT, известен до 2009 г. като „Russia Today“ („Русия днес“), се оплака от цензура не къде да е, а във Великобритания. Повод за изненадващите обвинения именно срещу Обединеното кралство, което е символ на медийната свобода по цял свят, стана решение на банка с преобладаващо държавно участие, да се откаже да обслужва руската медия.

На 17 октомври, на фона на полугласните заплахи от ЕС, включително от Лондон, за нови санкции спрямо Русия заради бомбената ѝ кампания срещу цивилното население в бунтовническите части на сирийския град Алепо, главният редактор на RT Маргарита Симонян съобщи в соци-

Русия се оплаква от британска „медийна война“

алните мрежи, че „НатУест“, дъщерна институция в рамките на „Ройъл банк ъф Скотланд“, я е информирала, че замразява сметките на ръководената от нея организация. Масло в огъня наля категоричният отказ на банкерите да посочат конкретна причина за решението си.

Руското посолство в Лондон нарече събитието „открито политическо“. А след това случая коментира лично външният министър Сергей Лавров. „Ситуацията е достатъчно очевидна, но нека не забравяме древната мъдрост, че не бива да се държиш с другите така, както не би искал те да се държат с теб“, заяви той. И говорителката му Мария Захарова директно заплаши с реципрочни мерки британски медии, които имат свои кореспондентски бюра в Москва.

Лондон реагира лаконично чрез говорител на „Даунинг стрийт“ 10 и цитиран от вестниците източник от финансовото министерство. И двамата отрекоха правителството на Тереза Мей да има нещо общо със случая. От „НатУест“ обаче направила крачка назад и информира, че решението им да спрат да работят с руснаците все още е в процес на обсъждане.

Отношението на основните британски медии към RT е неприкрито враждебно. Телевизията бе основана през 2005 г. с привидна цел да представя Русия в добра светлина пред света. С течение на годините освен основната програма на английски език от Москва бяха създадени и отделни ТВ канали в САЩ и

Великобритания. Британският клон е санкциониран вече 20 пъти от местния медиен регулатор за едностранчиво представяне на събития и дори за откровени лъжи.

В репортажите по правило не се търсят алтернативни мнения, което навежда на мисълта, че кремълската пропагандна машина е видоизменила смисъла на съществуването си, писа в „Таймс“. Твърдят, че мисията им е да са противовес на „безпардонната американска пропаганда в англосаксонските медии“, но вместо обещаваания „различен поглед“ водят информационна война със Запада, констатира лондонското издание.



„Аз съм летателна машина“ е озаглавила своята трета изложба живопис Гергана Змийчарова, която не поставя граници в творчеството си и поднася на зрителите съвременното си светоусещане за живота чрез фотографията, изобразителното изкуство и превъплъщенията си на театралната сцена.

Детската ѝ мечта е да се занимава с фотография, но през годините пътят ѝ поема в различни посоки. През 2004 г. Гергана завършва Училището по изящни изкуства „Илия Петров“ в София, специалност графика, след което кандидатства в НАТФИЗ „Кръстьо Сарафов“, където е приета в класа на проф. Снежина Танковска в специалността Театрална режисура. Но в Академията остава само две години, след което решава да се

Гергана Змийчарова е автор на фотографските изложби „Сюжет назаем“ и „Ромео и Жулиета“ и живописните „Евангелски стихове“ и „Пигмалион“ (съвместно с Петринел Гочев) и „12 разказа за смъртта“. Има и множество други съвместни участия в живописни и фотографски изложби и конкурси; работила е като илюстратор в различни проекти и поддържа блог, в който публикува и свои текстове. В изложбата „Аз съм летателна машина“ в галерия „Сезони“ могат да бъдат видени 14 живописни платна, 12 рисунки и да бъдат прочетени няколко нейни стихотворения.



АКТРИСАТА ГЕРГАНА ЗМИЙЧАРОВА С НОВА ИЗЛОЖБА

върне към мечтата си да снима и през 2007 г. записва Фотография в Нов български университет. След няколко години, посветени на фотографията и рисуването, Гергана отново се връща и към театъра, като записва магистърска програма в НБУ - Актьорско майсторство, и почти веднага се качва на професионална сцена. Още с първата си голяма роля през сезон 2013/2014 получава номинация за наградата на Съюза на артистите в България „Икар“ в категорията дебют, а две години по-късно е номинирана и в категория водеща женска роля. Работата ѝ като

актриса по думите на театралната критика се характеризира с изключителна енергичност и отдаденост; със забележителна физическа гъвкавост и издръжливост, съчетана с психологическа задълбоченост и заразителна емоционалност.

Като художник Гергана впечатлява с педантичното си отношение към детайла и с очевидна любов към яркия цвят и неочакваните цветови съчетания, а любовта ѝ към богатия и многопластов сюжет е характерна и за фотографския ѝ почерк. Нейните многофигурни, изпълнени с детайли, композиционно сложни фотографски

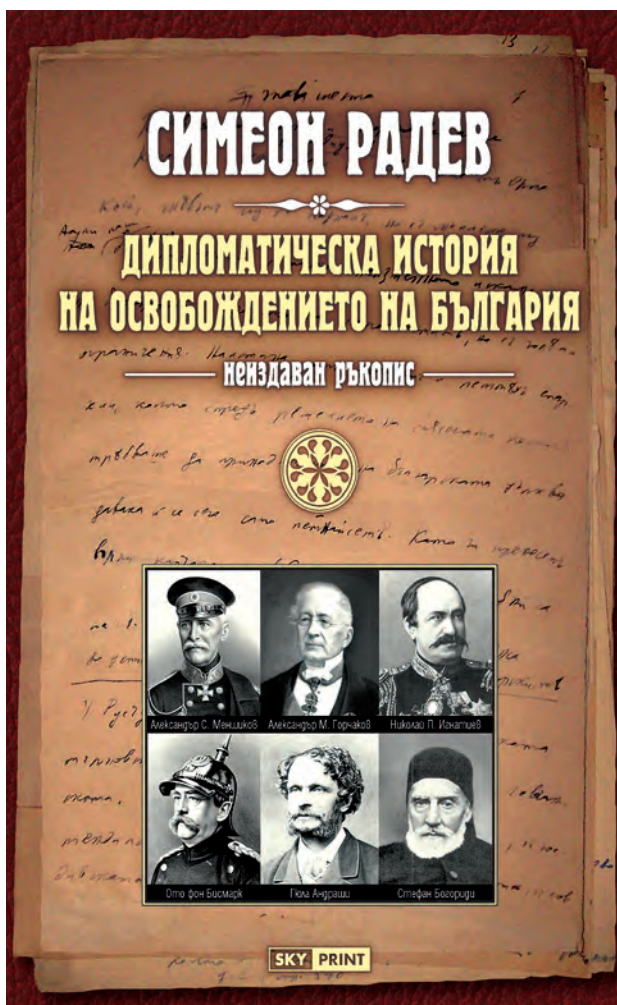


монтажи не приличат буквално на живописните ѝ платна, но носят почерка на същия смел автор, който обича да провокира зрителя.

ПРЕМЪЛЧАНАТА ИСТОРИЯ НА ОСВОБОЖДЕНИЕТО

Историческите проучвания на големия публицист, историк и дипломат Симеон Радев (1879 - 1967) отново станаха повод за сензация на книжния пазар - появи се обемист том с негови текстове, останали скрити досега в личния му архив.

Става дума за „Дипломатическа история на Освобождението на България“ на изд. „Скай принт“. В сборника основната тема е сблъсъкът между Русия и останалите Велики сили по българския въпрос, тема, която е изключително актуална и днес, особено след призива на Путин към САЩ България да напусне Атлантическия алианс и да бъде оставена в сферата на влияние на Русия. Документите проговарят и днешният читател има възможност да проследи помислите и действията на най-големите дипломати на онова време – тук са граф Клеменс фон Метерних, граф Гюла Андраси, граф Алоис Ерентал, граф Неселроде, княз Александър Меншиков, княз Григорий Орлов, княз Александър Горчаков, граф Н. П. Игнатиев, Николай Гирс, граф Владимир Ламсдорф. Компания им правят „железният“ канцлер княз Ото фон Бисмарк и княз Стефан Богориди, лорд Стратфорд Канинг и лордовете Странгфорд, както и владетелите – все действащи фигури по време на Източния въпрос – като турските султани Абдул Азис и Абдул Хамид, руските императори – двамата Николаевци и тримата Александровци, австрийският император Франц Йосиф, германският кайзер Вилхелм и френският император Наполеон III.



Този исторически паноптикум е повече от впечатляващ и благодарение на забележителния Симеон Радев, който работи върху него в продължение на две десетилетия, днес имаме информация направо от изворите. Защото дипломатът ни е успял да се добере до стотици документи, скрити в архивите депа на големите библиотеки във Виена, Мюнхен, Париж, Лондон, Вашингтон, Санкт Петербург, Москва, Брюксел и Букурещ. Някои от тези архиви все още са недостъпни за днешните български изследователи.

Книгата, освен като блестящ очерк върху историята на Източния въпрос, може да се приеме и като първата история на балканските народи, описана на фона на поредица от въстания и войни, съпътствани задкулисно и явно с различни дипломатически ходове. И всичко това се случва по време на невероятния национален подем в културния, църковния и революционния живот на България.



Гергана ПЕТКОВА

Всеки учител и родител на четвъртокласник знае, че тази година предстои сериозно предизвикателство пред тях – първите изпити в живота им. Министерството на образованието и науката прави външно оценяване на знанията и уменията в 4. клас по четири предмета - български език и литература, математика, човекът и природата и човекът и обществото (виж по-долу датите на тестовете за учебната 2016/2017 г.). Досега резултатите не оказваха влияние върху годишната оценка на учениците.

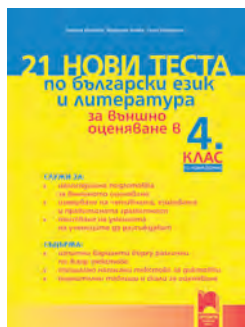
Как да подготвим четвъртокласника за първите изпити в живота му

От 20 септември 2016 г. влезе в сила нова Наредба за оценяване на резултатите от обучението на учениците. Според документа оценките от изпитите по български език и литература и по математика вече ще бъдат вписвани в удостоверението за завършен начален етап от образованието. Резултатът по математика може да послужи за вход за гимназиите с профил математика и/или природни науки.

Форматът на изпитите по БЕЛ и математика се запазва. Тестът по български език и литература ще включва диктовка, текст за четене с разбиране и задачи към него с избираем отговор и със свободен отговор. А по математика - задачи с избираем отговор и задачи с отворен отговор.

Промяната в правилата превръща външното оценяване в изключително важно. За успешната подготовка на четвъртокласника издателствата „Просвета“ и „АзБуки - Просвета“ предлагат помагала, разработени от различни авторски колективи и одобрени от МОН. Те съдържат както тренировъчни тестове (по всяка тема през учебната година), така и изпитни тестове (върху целия материал), следващи стриктно формата на реалния изпит.

Български език и литература



„21 нови теста по български език и литература за външно оценяване в 4. клас“ на издателство „Просвета“ е едно от най-успешните и предпочитани помагала за подготовка по този предмет. Сигурно се питате с какво книгата се отличава от други подобни. Това е първото излязло на пазара помагало, което бе преработено по последния формат на МОН за националното външно оценяване. Тестовете в него са изградени и подредени така, че да съответстват на предвидените по програма теми. Текстовете за диктовки включват всички изучавани правописни явления в начален етап. Авторите Т. Йотова, М. Ачева и П. Рангелова са включили и въпроси със свободен отговор. На изпита този тип задачи се оценяват с повече точки, защото са по-сложни - проверяват уменията на четвъртокласниците да разбират прочетеното, да мислят задъл-

бочено, да се обосновават. В края на помагалото има и ключове с верните отговори.

„Тестове по български език и литература за външно оценяване в 4. клас по новия формат“ на П. Рангелова и др. („Просвета“) е друго прекрасно помагало за самоподготовка и самопроверка. То съдържа 4 тренировъчни теста, 6 кратки текста за диктовка и 6 изпитни варианта с художествен или научнопопулярен текст, към който са поставени 11 въпроса с избираем и със свободен отговор.

Книжката „Успешна подготовка за външно оценяване по български език и литература за 4. клас“ на М. Иванова и др. („АзБуки - Просвета“) съдържа текстове за диктовки и за четене с разбиране, 7 тренировъчни теста, разработени в два варианта, и 5 изпитни (с по 11 въпроса). Задачите са подбрани с грижа и внимание към отличното представяне на учениците за националната проверка. Те обхващат целия учебен материал, разнообразни са по вид, форма и сложност, така че спокойно могат да послужат за оценка на знанията.

Математика

Сред най-предпочитаните помагала за външното оценяване по математика е „Тестове по математика за 4. клас по новия формат“ на издателство „Просвета“ (А. Манова и др.). То съдържа разнообразни варианти на тестови задачи от учебното съдържание за този клас, които проверяват знанията по следните теми: „Естествени числа“, „Събиране и изваждане на естествени числа“, „Умножение и деление на естествени числа с едноцифрено число“ и др. За всяка от тях има по три варианта с по 19 задачи. В края на помагалото има 10 варианта на тестове за външно оценяване, които включват целия учебен материал за 4. клас.



Четвъртокласници, проверете своите знания или незнания по четирите предмета от външното оценяване! Издателство „Просвета“ публикува на сайта www.e-uchebnik.bg безплатни тестове по български език и литература, математика, човекът и природата и човекът и обществото. Те са част от изброените по-горе помагала, могат лесно да се изтеглят, а решаването им ще ви помогне да откриете своите пропуски.

Учебното помагало „Успешна подготовка за външно оценяване по математика за 4. клас. Тренировъчни и изпитни тестове по новия формат“ (Дора



Макавеева и др., „АзБуки - Просвета“) включва 13 теста в два варианта към всяка тема от учебната програма и други 12 примерни теста (отново в два варианта) за външно оценяване. При решаването на задачите от 1 до 16 ученикът трябва да огради един от три предложени отговора, който смята за верен. При задачи 17 и 18 се изисква да запише само отговора, който е получил. Последната задача (19) дава най-пълна представа за начина, по който ученикът работи, тъй като нейното решение трябва да бъде записано подробно и цялостно.

Човекът и обществото

Деца лесно могат да проверят или затвърдят учебния материал по човекът и обществото с помагалата „Успешна подготовка за външно оценяване по човекът и обществото за 4. клас. Тренировъчни и изпитни



тестове по новия формат“ (Е. Михайлова и др.) и „Тестове по човекът и обществото за външно оценяване в 4. клас“ (М. Радева и др.). Първата книж-

ка съдържа цялото учебно съдържание в 646 тестови задачи по модела на МОН, а втората - 7 тренировъчни теста в два варианта върху всички теми от програмата и други 6 изпитни теста върху цялото учебно съдържание.

Човекът и природата

За изпита по човекът и природата сред най-предпочитаните помагала е „Тестове по човекът и природата за външно оценяване в 4. клас по новия формат“ (Л. Найденова и др., „Просвета“). Книжката съдържа 12 тренировъчни теста и 9 изпитни с по 19 въпроса и с всички верни отговори. Сборникът



„Успешна подготовка за външно оценяване по човекът и природата за 4. клас по новия формат“ (И. Василева и др., „АзБуки - Просвета“) предлага 6 тренировъчни теста в два варианта и 5 примерни изпитни.

В изданието „Изпитни тестове за външно оценяване в 4. клас“ пък на едно място са събрани упражнения и тестове по всичките четири предмета, включени във външното оценяване.

Дати на изпитите в края на 4. клас:

Български език и литература	–
10 май 2017 г.	
Математика	–
12 май 2017 г.	
Човекът и природата	–
15 май 2017 г.	
Човекът и обществото	–
16 май 2017 г.	

Седмата редовна сесия на Световния парламент на българите, която се проведе на 15 и 16 октомври във Варна, бе открита от проф. Пламен Павлов, академик при БАНИ. Пристигналите от цял свят на свои разноски българи изслушаха с патриотично вълнение химна „Мила родино“, след който прозвуча и химнът „Шуми Марица“.



Българите по света се обединяват в името на нацията

Делегатите почетоха с едноминутно мълчание паметта на банатския българин Николай Миркович, генерал от резерва на румънската армия, председател на Долната камара на румънския парламент. С неговата кончина българите, живеещи в северната ни съседка, загубиха своя авторитетен лидер, един от най-активните съоснователи на Асоциацията на българите по света. Благодарение на Николай Миркович 24 май вече се празнува в Румъния като ден на българската писменост. По този повод водещият заседанието проф. Павлов подчерта, че става дума за празник на българската, а не на славянската писменост.

От името на Негово Високопреосвещенство Варненски и Великопреславски Митрополит Йоан

протосингел Димитър произнесе благослов и поздрави участниците, като им пожела да продължават да работят за духовното единение на нацията ни.

Пръв от официалните гости взе думата Борис Вангелов, председател на Държавната агенция за българите в чужбина. В словото си той изтъкна, че най-важното за българите в чужбина е да съхранят своята писменост и език, православна вяра и да могат да играят поне едно българско хоро. Той увери делегатите, че агенцията, която оглавява, ще продължава да помага на всички наши сънародници, но вече ще разчита не само на волята на правителството ни, но и на Народното събрание, където вече функционира постоянна комисия за българите, живеещи в странство.

След това думата бе предоставена на Стефан Генов, който оглавява тази нова парламентарна комисия в НС.

Той запозна делегатите с проблемите, които се стремят

да решават членовете на комисията, а тези проблеми не са нито малко, нито лесни за преодоляване. Но първи резултати вече има - тази година благодарение на инициативата на депутатите Министерството на образованото е увеличило бройката за българи, които желаят да следват у нас, но поради късно излязлото решение местата са останали незапълнени. Стефан Генов спомена, че вече има случаи, когато намесата на комисията е помогнала за бързото разрешаване на възникнали трудности с изваждане на визи, че се подготвя дописка с въпроси, която ще бъде предадена на министър-председателя Бойко Борисов.

Но квотата ще остане същата и за следващата учебна година.

Много емоционално поздравление поднесе контраадмирал Митко Петев – командир на военноморските ни сили.

Той разви тезата, че духовното развитие на българите у нас и в чужбина е не по-малко важно от тяхното образование и възпитание. Защото не можеш да си истински съвременен гражданин, ако не познаваш поезията освен на Вазов, Яворов, но и на Николай Лилиев и Атанас Далчев. Споменаването на последните двама големи лирици, чието творчество няколко поколения българчета не са изучавали в училище, силно впечатли присъстващите в залата. И контраадмиралът бе изпратен с бурни



аплодисменти – оказа се, имаме елитни военни, които могат да говорят по-добре от ред политици.

Делегатът на Седмата сесия проф. Иван Бързашки, живеещ в САЩ, спомена, че българската нация е вече световна нация, защото тя е разпръсната по всички кътчета на планетата. Той обобщи следното: най-голямата ни илюзия е, че личното ни „аз“ може да живее пълноценно, отделено от другите. И това трябва да стане кредо за всички наши сънародници, живеещи извън страната, и за тези, които са в нея.

Д-р Веселин Пейчев поздрави участниците в сесията от името на фондация „Анокис“, която работи в областта на науката, изкуството и спорта.

Проф. Иван Забунов от Молдова произнесе емоционално

слово, в което обясни какви ще бъдат последствията за молдованските българи, ако правителството приведе в действие своето решение за разбиването и раздробяването административно Тараклийския национален и културен район, като го разпръсне в други административни единици. Това означава, че българите от този район, в който те са 67 процента от цялото население, ще останат едва 6 на сто, което на практика е пълна ликвидация на тяхната относителна самостоятелност.

Проф. Забунов призова всички български институции, които имат отношение по този казус, да помогнат това да не се случва, защото сагата с особения статут на Тараклийския район продължава вече повече от три години.

По този повод беше прочетена и единодушно гласувана

декларация на участниците в Седмата сесия

на Световния парламент в подкрепа на признаването от страна на българския парламент на арменския геноцид от 1915 г., както и да бъде осъден османският геноцид на българите по време на Априлското въстание, Руско-турската освободителна война и избиждането на 126 000 българи в Източна Тракия.

За проблема „Западни покрайнини“ доклад изнесе акад. проф. д-р Григор Велев, който обясни на делегатите тежката ситуация, в която живеят там нашите съотечественици, и необходимостта българските институции да се намесят.

В словото си акад. Григор Велев, който е председател на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ)

и почетен председател на Асоциацията на българите в чужбина (АБС), отново постави въпроса за необходимостта държавните ни институции да направят всичко възможно за опростяване на процедура по признаването на българското гражданство на наши сънародници, живеещи в чужбина. И даде примери с Полша и Унгария, където властите признаха за свои граждани поляците в Украйна и унгарците в Румъния и Сърбия.

От името на българските общности в чужбина се изказа Владимир Равилий, Улы Сакаев, Лучия Остерлунд, Фьодор Сабий, Дора Костова, Юрий Граматик, Радко Ханджиев, Ира Папагеоргиу, Младен Младенов и др. Присъстваха представители на земляческите клубове и дружества от Македония, Украйна, Молдова, Румъния, САЩ, Сърбия, Унгария, Швеция, Албания, Кипър, Канада, Германия и др.

На втория ден освен дискусии по основните проблеми бяха разгледани и организационни въпроси.

Решено бе Асоциацията на българите по света да се регистрира като гражданско сдружение в обществена полза, да се пререгистрират всички регионални организации и да се поиска среща с финансовия министър, за да бъде запознат с финансовите условия, в които работи АБС.

Следващата Осма редовна сесия на Световния парламент на българите ще се проведе на 1 ноември 2018 г. (ЖД)

С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

След като разгледахте българските „филства“ и „фобства“ срещу Русия, Германия и Англия, нека продължим тази поредица с Франция.

- Още по времето на църковнонационалните борби през шестдесетте години на XIX век Франция проявява интерес към българите. По това време тя открива френски колеж в Цариград. Нейните религиозни представители подпомагат усилията на група българи начело с Драган Цанков за учредяването на Униатската църква, особено след упоритата съпротива на Русия да признае българската църковна независимост.

- **А след Освобождението?**

- След Освобождението на България Франция открива няколко колежа, в които учат около 3000 ученици. Голяма част от тях по-късно заминават да следват в Париж. Тези младежи след връщането си в България създават

Ако ни е нужна опора, трябва да я търсим в Европейския съюз

франкофилското движение. То е определено елитарно движение, членовете му се събират в клубове и коментират събитията в ограничен кръг от съмишленици, което не нарушава под никаква форма българските национални интереси. Затова срещу това движение не се формира франкофобска група.

- **Но през Първата световна България воюва с Франция, защо?**

- Защото обещанията на Централните сили в лицето на Германия и Австро-Унгария са относително щедри: германците ни обещава да си върнем почти цяла Македония и Южна Добруджа, докато Антантата или Съглашението, представено от Англия, Русия и Франция, ни гарантира само възстановяването на Източна Тракия - линията Мидия - Енос, и т.нар. „безспорна зона“ в Македония. Политическите сили в България също имат своите предпочитания - опозиционните са на страната на Антантата, докато правителството предпочита сътрудничеството с Централните сили. Главен мотив за решението на коя страна да застане България е бъдещата съдба на Македония, но военните успехи на германските войски през 1915 г. също наклоняват везните в полза на присъединяването ни към Централните сили. И затова на 24

август (6 септември) 1915 г. правителството на Васил Радославов временно с османското правителство подписва съюзен договор с Германия и Австро-Унгария. Нещо повече - Турция веднага ни отстъпва територия от 2 хил. кв. км по долното течение на р. Марица.

- **За да дойде датата 14 октомври 1915 г., на която цар Фердинанд издава манифест за война със Сърбия...**

- И от този момент България воюва на страната на Централните сили срещу Англия, Русия и Франция. По време на Първата световна война българската армия се сражава в Егейска Македония срещу френския експедиционен корпус. Французите са впечатлени, че почти всички български офицери са говорели приличен френски език. Но войната си е война. След нейното приключване Франция допринася за откъсването на Беломорска Тракия от България. Това става след уж временната окупация, но през 1924 г. заедно с англичаните я подаряват на Гърция. Франция играе враждебна роля и при формулирането на Ньойския мирен договор, който предвижда откъсването на Западните покрайнини. Всичко това довежда до възникване на франкофобско движение сред интелектуалните кръгове на България, което скоро след това отмира.

- **Но след 1989 г. се обявихме за франкофони...**

- След 1989 г. Франция направи опити да разпространи и у нас т.нар. франкофония, чийто привърженик бе президентът Желю Желев. От тогава насам обаче франкофилското движение в България линее и не успява да създаде сериозна база в страната ни, нито пък да повлияе на развиващите се по-късно политически процеси у нас.

- **Стигнахме до Америка и с това затваряме кръга на Великите сили и нашата прекомерна любов или прекомер-**

на омраза към всяка от тях...

- Американският политически елит се запознава с проблемите на българите в Османската империя по време на църковнонационалните борби през 60-те години на XIX век. Тогава в Цариград се установява протестантска мисия. Скоро след това тя основава американския Роберт колеж, който е едно от най-престижните учебни заведения в империята. В колежа учат над 250 българчета. След Освобождението завършилите този колеж заемат висши политически длъжности в българската администрация. След Първата световна война американският президент Удроу Уилсън отстоява на мирните преговори през 1919 г. оставането на Беломорска Тракия, Южна Добруджа и Царибродско в българските държавни предели и осуетява плана за ликвидирането на България като държава и разделянето ѝ на три района, подчинени на Гърция, Сърбия и Румъния, лансиран в Ньой.

- **Но по време на Втората световна България и САЩ стават врагове...**

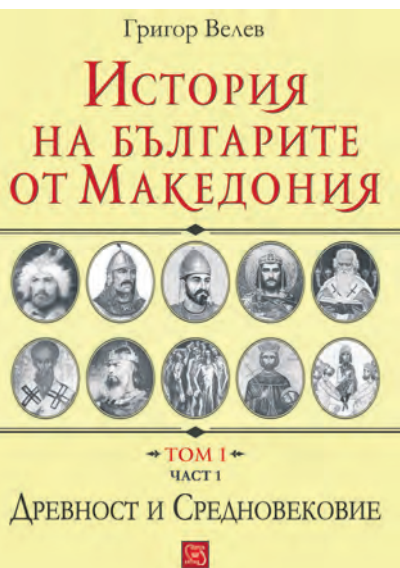
- Интересен факт е, че в навечерието на Втората световна война президентът Рузвелт изпраща специалния си пратеник Донован за преговори с цар Борис III. В своите мемоари Донован описва следния разговор с царя: „Господин Донован, политическата ситуация в България е сложна. Моите министри са англофили, моите генерали са германофили, моят народ е русофилски настроен, моята жена е италианка, само аз съм българофил в тази държава...“. Този цитат дава ясна представа за политическата конюнктура по онова време в страната ни. Но до реален сблъсък между България и САЩ се стига по време на бойните действия през Втората световна война. България допуска капитална грешка, като под натиска на Германия обявява символична война на САЩ и Англия. Това е повод САЩ да изпратят своите

ескадрили и да участват в бомбардировките над София. След Втората световна война започва периодът на Студената война. Това е време на напълно замразени българо-американски политически отношения. Едва след 1989 г. се установиха нормални дипломатически отношения и САЩ активно навлезе в българското политическо пространство. Антикомунистическите настроения на определени генерираха появата на американофилството. Днес това американофилство съществува, но не като национално движение, а ръководено от определени политически партии. На практика всички антикомунистически среди и десни партии имат проамериканска насоченост, без да се организира и ръководи американофилско движение. Докато на обратния полюс - убедени американофоби, са членовете на всички леви партии и една националистическа партия.

- **Нека приключим този разговор с българофилството...**

- То е форма за защита на националната свобода, независимост и национален суверенитет. След като се запознахме с различните обществени настроения в България, е необходимо да се каже, че чуждопоклонничеството не се смята за добродетел. Мачкан и потискан в продължение на пет века османско робство, народът създаде уникална сентенция: „Преклонената глава остра сабя не сече!“. Струва ми се, че такава сентенция не е родила никоя друга нация. Не е ли време да вдигнем гордо глава и да не търсим опора в едни или други Велики сили, а да заявим без колебание: „Ние сме българофили!“? Нашата съдба е в нашите ръце. Обидно и унижително е да пригласяме на имперските интереси на една или друга Велика сила. Ние сме членове на Европейския съюз. Ако ни е нужна опора, трябва да я търсим в този съюз.

Второто, преработено издание на том първи от фундаменталния труд на акад. Григор Велев „История на българите от Македония“ вече е по книжарниците. Той излиза с логото на „Изток-Запад“ и предлага аналитичен прочит на историческите процеси в Македония през периода на древността и Средновековието. Едно от многото достойнства на том първи на „История на българите от Македония“ е богатият снимков и документален материал, включен в книгата.





Столичната библиотека стана на 88 години

Културното средище на София е създадено през 1928 г. В момента това е най-голямата публична библиотека в страната с близо 40 хил. читатели. Историята ѝ започва с провъзгласяването на София за столица и събирането на литература по градоустройство, икономика, счетоводство, речници, справочни и други издания, подпомагащи общинската дейност.

През 1885 г. на страниците на списание „Българска сбирка“ се появява предложение „да се вземе инициативата по един законодателен ред и се положат основите и уредят във всеки град и селце по една общинска библиотека с читалня, с което ще се помогне много и разностранно не само на народните маси, а и за книжнината ни“. Посочва се, че в общинските бюджети трябва да се предвижда ежегодно по една малка сума и за общинската библиотека.

Според изследователите първото писмено свидетелство за Софийската общинска библиотека датира от

1897 г., когато била назначена комисия, която да ревизира общината. Членовете на комисията, след като проверили всички отдели в общината, „попаднали на купища книги“. Това били книгите на библиотеката. Комисията ги намерила струпани, неинвентирани и ненаредени и „за да се намери една книга, трябвало да се преровят всички купища книги“. От изложението, което написала по този повод комисията, личи, че тя признала библиотеката за градска, от книгите на която трябвало да се ползват гражданите. Но за рождена дата на Столичната градска библиотека се смята 24 октомври 1928 година. С уведомителна

разпоредба на тогавашния кмет Владимир Вазов се създава общински музей с три отдела: музей, библиотека и архив. Фактическото откриване е през лятото на 1929 година в помещение на пл. „Славейков“ № 9. Книжният фонд на библиотеката тогава е 5311 тома. Първият директор е Коста Вълев - уредник на общинската библиотека и музей. А от 1995 г. библиотеката е юридически самостоятелна организация на Столична община.

От 18 юли 1998 г. до 20 юли 2008 г. директор на Столичната библиотека е Георги Белчев. С неговото назначение започва изпълнението на стратегическата му програма - превръщането на библиотеката в модерен културно-информационен институт и във фактор за развитието на гражданското общество у нас, който съчетава интердисциплинарност по съдържание и интерактивност по форма и дейности. Така съхраняваните днес в Столичната библиотека и филиалите ѝ универсални по



вид, език и съдържание библиотечни фондове (около 1 000 000 библиотечни единици) осигуряват библиотечно обслужване на хиляди столичани, а изградената компютърна мрежа и интернет предлагат достъп до библиографски, пълнотекстови и административни български и чужди бази данни.

Днес Столичната библиотека разполага с 3 филиала в София - „Люлин“, „Сердика“ и „Студентски град“, и с фонд над 1 милион тома, от тях 200 хиляди на чужди езици. Статутът ѝ на регионален културен институт (от 1 юли 2000 г.) ѝ дава правата и задълженията да оказва помощ на всички библиотеки от София област на методическо и организационно ниво.

Столичната библиотека

развива активна международна дейност - чрез обмен на информация, съвместно участие в проекти по европейски програми и квалификация на специалисти със сродни библиотеки, поддържа връзки с фондации, сродни културни институции, чуждестранни културни и научни центрове, културните служби на чуждестранните посолства у нас дават възможност за непрекъснатото обновяване и обогатяване на фонда на чуждоезиковите читални.

Важно място в дейността на библиотеката заемат културните връзки с българите от Западните покрайнини, както и методическата помощ за библиотеката на Българския културен център в Димитровград, Югославия. (ЖД)

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



Чл.-кор. проф. Чавдар Славов, уролог-андролог в Клиниката по урология-андрология в УМБАЛ „Царица Йоанна - ИСУЛ“

Открит рано, ракът на простатата е лечим

Карциномът на простатната жлеза е второто по честота онкологично заболяване при мъжете след рака на белия дроб. Може да се каже, че през последните години в някои страни разпространението му придобива размерите на епидемия. Ще цитирам данни от САЩ, където през миналата година са регистрирани 230 хил. болни, от които 30 хил. са починали. До октомври 2016 г. новите случаи там са 180 хил., като дори изпреварва белодробния карцином.

ване на диагнозата, ако има съмнения. Образните изследвания, като ядрено-магнитен резонанс и костна сцинтиграфия, са допълнителни помощни методи за установяване на степента на разпространение на карцинома. Ако заболяването бъде диагностицирано в ранен стадий, резултатите от лечението са впечатляващи, дори се говори за 100% излекуване.

Личният лекар дава направление за изследване на PSA и за уролог. Нормално PSA е от 1 до 4 ng/ml. Приемаме, че между 4 и 10 ng/ml вероятността за карцином е около 25%. Понякога пациентът може да има възпалително заболяване или камъни в простатната жлеза, или да му е поставен катетър. Всички тези неща могат да повишат фалшиво стойностите на PSA и да заблудят лекаря. Затова прегледът при уролог е задължителен. Специалистът преценява дали е необходима биопсия, дали да назначи консервативно лече-

ние и след известно време да повтори изследването. Ако стойностите намаляват, съмненията за рак отпадат, но пациентите остават под наблюдение през следващите няколко години.

Скрининг при мъже под 40 г. и на 70 г. е неефективен. Причината е, че промените в PSA не отразяват реалното състояние на нещата. При пациенти с фамилна обремененост скринингът е добре да започне по-рано - между 40 и 45 г.

В повече от 50% от случаите карциномът на простатната жлеза протича без симптоми. Именно профилактиката може да помогне да бъде диагностициран навреме, преди развитието на метастази и на авансирани форми на рака. Затова мъжете в никакъв случай не бива да се плашат от профилактичния преглед. Напротив, те самите трябва да проявят активност, като поне веднъж годишно изследват PSA и се преглеж-

дат при уролог. Ректалното туширане може би е неприятно, но е безболезнено и не крие рискове за пациента.

Ракът на простатата е мултидисциплинарен проблем, с който се занимават уролози, патоанатоми, специалисти по образна диагностика, хирурзи, онколози и лъчетерапевти. Лекари от всички тези специалности работят на територията на УМБАЛ „Царица Йоанна - ИСУЛ“, което дава шанс да се създаде център за комплексна диагностика и лечение на рака на простатата.

Проф. Чавдар Славов консултира всеки понеделник от 12 до 16 ч. Тел. за контакт: 02/943 24 19

Информация за безплатните профилактични прегледи

УМБАЛ „Царица Йоанна - ИСУЛ“ и Клиниката по урология-андрология организират безплатни урологични и андрологични прегледи. Кампанията ще се проведе от 1 до 11 ноември 2016 г. в 225 кабинет в поликлиниката на болницата от 8:30 до 12:00 часа. Желателно е да се носят предварително направени изследвания за PSA total и други изследвания. Телефон за предварително записване 02/ 943 24 19.

Още статии и съвети от проф. Чавдар Славов четете в профила му в социалната платформа за здраве **CredoWeb**.



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 01.11.2016

Продукти на **ЕСOPHARM**

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

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

-20%

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

КОМФОРТЕКС капсули



- 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 5 µg
Йод 150 µg
Натурален витамин Е 12 µg

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

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

-10%

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

КУПИ ИЗГОДНО В:



**АПТЕКИ
РЕМЕДИУМ**

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



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



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

Продукти на **ЕСOPHARM**

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 01.11.2016

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 „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

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

-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.

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

-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 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



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

-10%

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

КУПИ ИЗГОДНО В:



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



24 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
- Болезнени 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

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

-15%

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

Все повече инвестиции в зелените системи на града



„Тази година инвестираме около 7 млн. лева в зелените системи на града, в реконструкция на паркове и детски площадки.“ Това каза кметът на София Йорданка Фандъкова при проверка на изпълнението на новия парк, който се изгражда в град Бухово.

До края на ноември ще бъде готов първият етап от изграждането на парка в Бухово. Изгражда се нова алейна мрежа, поливна система, осветление, система за видеонаблюдение, както и детска площадка с разнообразни съоръжения за игра, поставят се пейки и кошчета за отпадъци. За отдих са предвидени дървени перголи и беседки, както и маси за игра на

шах. Предвидена е сцена за културни събития на открито. Паркът има декоративна ограда. Инвестицията, която е направена със средства от бюджета на общината, е 600 000 лева.

Тази година се изпълнява ремонтът на алеината мрежа на Борисовата градина заедно с детската площадка със слончето, продължава ремонтът в Столичния зоопарк.

Приключва монтирането на осветление в парк „100 години

София“, парка „Дъбова гора“ в район „Лозенец“. Осветление се изгражда и в градината „Свети Климент Охридски“. Предстои по бул. „Владимир Вазов“ да бъдат засадени дървета.

До десетина дни ще бъде обявена процедурата по избор на изпълнител за първи етап от парк „Въртопо“. Предвижда се от пролетта на следващата година да започне изпълнението на проекта за реконструкция.

Регионалният исторически музей представя изложбата „Подаръкът“

Изложба „Подаръкът“ беше открита в Регионалния исторически музей – София. Тя включва широк спектър от експонати от няколко епохи, обединени от акта на дарението. В изложбата се представят експонати от периода на Средновековието, Възраждането, Новата и Съвременната българска история. Предметите са разнородни, но обединени от важен признак – актът на дарението.

Голяма част от експонираните предмети се показват за първи път. Най-ранни са тези от Средновековието и Възраждането: копие на Витовската грамота, издадена от цар Иван Шишман на Драгалевския манастир „Света Богородица Витовска“, ферман (1876 г.) с разрешение за строителство на християнски храм и др.

Периодът след Освобождението на България (1878 г.) е представен посредством книга с обков и украса в знак на почит към участниците в Руско-турската война, модел на локомотив за сватбата на цар Борис III с Йоанна Савойска, инсигнии на властта за престолонаследника Симеон княз Търновски и др.

Предметите от Най-ново време (след 1944 г.) са свързани с международните връзки на България на национално и местно ниво. Могат да се видят подаръци на Тодор Живков от различни делегации. Изложена е оригиналната летописна книга на Столична община, използвана понастоящем, и др.

Завършващ елемент в изложбата е форма на подарък, придобила популярност напоследък. Става въпрос за красиво оформени ваучери, възлизащи на определена сума. Такива подаряваме на близки и познати с цел сами да изберат най-желаното от тях. Временната изложба може да бъде видяна в Регионалния исторически музей – София до 22 януари 2017 г. Тя се реализира със съдействието на Столична община, Национален политехнически музей – София, Исторически музей – Правец и книжарници „Хеликон“.



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



Намалява броят на бездомните кучета

„686 кучета са осиновени от начало до тази година от приютите на ОП „Екоравновесие“, това каза пред журналисти директорът на общинското предприятие Веселин Асенов. „Имаме ясна тенденция на увеличаване на осиновяванията спрямо миналата година, когато кучетата, намерили дом, са 438“, подчерта още Веселин Асенов. За съжаление продължава и изоставянето на домашни любимци, като все пак се регистрира намаляване на броя на изоставените малки кученца спрямо миналата година.

От началото на юни 2016 г. Столична община и ОП „Екоравновесие“ за поредна година стартираха кампания за безплатна регистрация, кастрация и ваксинация на дворни кучета. Кампанията обхваща районите Нови Искър, Витоша, Овча купел и Искър, като до момента са обработени 135 кучета.

Целта на инициативата е да се намали популацията на бездомните кучета и изхвърлянето на малки

кучета по улиците на София, което води до увеличаване броя на бездомните животни.

Процедурата е абсолютно безплатна и включва кастрация, обезпаразитяване вътрешно и външно, поставяне на микрочип и ваксиниране, освен това според Закона за ветеринарномедицинската дейност собствениците на кастрирани кучета се освобождават от годишната такса по Закона за местните данъци и такси.

326 кучета са кастрирани през месец септември от екипите на общинското предприятие. 142 хиляди лева са изразходваните средства за издръжка на приютите и ветеринарната клиника – осигуряване на лекарства, храна за животните, за консумативи и външни услуги като поддръжка на трафопост за приют „Горни Богров“, сметоизвозване, техническо поддържане на компютърна техника и системи за видеонаблюдение, автоматична телефонна централа, почистване на изгребните ями и други дейности.



- Компании от целия свят представят тенденциите в сферата на изпълнителските изкуства

Тазгодишната селекция на фестивала включва хореографи и компании от САЩ, Канада, Швейцария, Испания, Корея, Тайван, Чехия и Франция, които демонстрират различията и многообразието на съвременния танц.

ONE DANCE WEEK 2016 стартира с постмодернистичен полъх от нюйоркската компания Stephen Petronio и проектът им BLOODLINES, който отдава почит на великите майстори на танца - Мърс Кънингам и Триша Браун, както и на бащата на поп арта Анди Уорхол.

На корейската вечер бяха представени двете миниатюри на компания Goblin Party - „Душевно пробуждане & срамежливост“, които запознаха зрителите с нетрадиционния азиатски поглед към смъртта и нейното осъзнаване и преживяване, и разказаха за човешката самота в ерата на свръхкомуникациите.

Спектакълът „Колективна загуба на паметта“ е дело на трима хореографи - Ленка Отова, артистичен директор

Съвременният танц превзе града

Фестивалът за съвременен танц и перформанс ONE DANCE WEEK се завърна в Пловдив и ще продължи до 30 октомври. Деветото издание представя работата както на най-новите имена от света на съвременния танц, така и на световноизвестни компании, определящи тенденциите в сферата на изпълнителските изкуства.

на DOT504, Йозеф Фручек и Линда Капетанеа от компания RootLessRoot Company. Той представи динамични хореографски серии, почти на ръба на опасността, в които физическата издръжливост и техническо умение са базови условия. Представлението изследва неувимите аспекти на еволюцията на човешкото поведение.

„Всичко отива по дяволите, скъпа“ на канадския хореограф Фредерик Гравел представи един изтъкан от ирония портрет на съвременното американско общество и неговите порядки. Спектакълът е предназначен да задоволи всички сетива. Освен танцорите на сцената се качват още Стефан Буше - мултиинстру-

ментален музикант, който създава истинска какофония, Дейв-Сейнт Пиер - „ужасното дете“ на траш хореографията, и Никола Кантин - актьор, който черпи вдъхновение от клоунадата.

За първи път в България се представя и танцово-дигитална творба - спектакълът „Второ тяло“ - 360-градусова прожекция в реално време. Тайванската компания Anarchy Dance Theatre демонстрира последните достижения в сферата на модерните изкуства.

JINX 103 е танцов спектакъл, създаден специално за изпълнение в публични пространства. В него Йозеф Трефели и Габор Варга използват общия си артистичен език - вибриращи



движения, пляскане, щракане на пръсти и забиване на пети, - за да разкажат една удивителна история в танц от мълниеносни бързи движения с усукване и впитане на крака, зашеметяващи скокове.

На 29 октомври компанията La Veronal, която се отличава с уникален език както на хореографско, така и на композиционно ниво, ще представи „KOVA - географски инструменти“. Спектакълът е резултат от дългогодишните търсения на хореографа Маркос Морау, който се опитва да „разомъгоса“ мистериозната география на човешкото тяло. Той разработва нов код на движенията и го кръщава KOVA.

Фестивалът ще завърши

на 30 октомври със спектакъла „Нагоре“ на хореографите Йозеф Трефели и Майк Уинтър. „Нагоре“ е истинско физическо предизвикателство за шестимата изпълнители, които ползват динамичен речник на движенията.

Фестивалът ONE DANCE WEEK се организира от Фондация „Егно за Култура и Изкуства“ с подкрепата на Община Пловдив и Фондация „Америка за България“. Събитието подкрепя Пловдив - Европейска столица на културата 2019, признато е от журито на ЕФФЕ - „Европа за фестивалите, фестивалите за Европа“ с награда за 2015/2016 г. и е член на IETM - International network for contemporary performing arts.

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

Все повече пациенти избират модерните хирургични методи



Д-р Валерий Дойчев е началник на Отделението по урология в УМБАЛ „Св. Иван Рилски“. Преди това е ръководил урологичните отделения в „Св. Пантелеймон“ и в „Медлайн клиник“. Специалност има от 1985 година. Главен акционер е в МЦ „Кючук Париж“.

Работя в целия спектър на урологични изследвания и лечение - ехография, трансуретрална хирургия, резектоскопия, приложение на флексибилни техники. Имам сертификат за лазерна терапия. Разполагаме с цялата апаратура за изброените техники и методи - ще спомена още литотриптерите, уретерореноскопи - флексибилни, ригидни, семиригидни. Имаме пълен набор за трансуретрална хирургия и резектоскопия - за всички възрасти. Благодарение на доброто оборудване, новите технологии и опитните специалисти от 10 операции вече само една се извършва с отворена хирургия. Работим в голямото мнозинство от случаите трансуретрално или с други методи извън отворените (класически) оперативни техники. Предимството е, че престоят на пациента в болница е обикновено два-три дни, а и възстановяването е несравнимо по-бързо - след десетина дни пациентът може вече да се върне в обичайния си режим на живот и работа. Преди след отворените операции болничният престой беше 10-12 дни. Понеже по-бързото връщане на работоспособността на пациента е

важен показател, затова НЗОК поощрява всички лечебни заведения за инвестиции в нова, съвременна апаратура. Но това не пречи изключително ясно касата да отбелязва в наредбата, че скъпоструващите консумативи се заплащат от пациента. Това включва стентове, резекционни бримки, както и сумите за лазера, макар че лазерният метод влиза в лечението по т.нар. клинична пътека. Ние обясняваме на пациента каква е стойността на консуматива и ако той е съгласен, подписва формуляр за предварително съгласие.

Все повече пациенти предпочитат метод, различен от отворената хирургия - най-вече заради това, че новите методики са с приемливи ценови нива. Когато един стент е 40-60-70 лева, една нефростомата е 80-90 лева, а резекцията като консуматив струва 180-240 лева, пациентите разбираемо приемат. Но при лазерното лечение не всички могат да си позволят 3500 лева. А искам да кажа, че нашата цена е наполовина от рутинните цени в някои болници в София, Варна, Плевен и т.н. Това се дължи на изключително адаптивната политика,

към която се придържа финансовият мениджмънт на болницата.

Най-честите заболявания в момента ангажират простатната жлеза, пикочния мехур и бъбреците. Вече има и почти пряк доказателствен материал за връзката между Чернобилската катастрофа, както и наличните ендемични зони с най-висок канцерогенен индекс за увеличението на рака на простатата, на пикочния мехур и на гърдата при жените. На трето място е факторът хранене при българите, с всичките т.нар. добавки в дълъг списък на етикета. Да не говорим за храните, които директно са заместени. Не подлежи на съмнение ролята на въздуха, който дишаме, химическите фактори, тютюнопушенето, наркоманиите и т.н.

С д-р Дойчев и останалите специалисти от Отделението по урология можете да се консултирате в приемния кабинет на УМБАЛ „Св. Иван Рилски“.

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



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 01.11.2016

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 „Занаг“



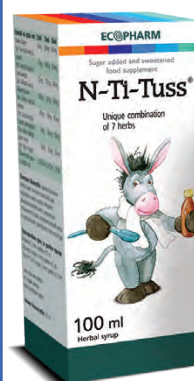
-25%

~~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 „Занаг“

Препоръчителна нова цена **7,35 лв.**

КОМФОРТЕКС капсули



- При подуване, газове и храносмилателни нарушения

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

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

-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 „Занаг“

-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 „Занаг“

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 кръвообращение

- С контролирано съдържание на токсична гинколова киселина – под 1 ppm

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

-20%

~~16,85 лв.~~

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

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 „Занаг“

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



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 01.11.2016

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 „Занаг“

-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

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

-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.

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

-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 „36.6“, аптеку „Занаг“

-10%

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

ПРОКТО-ИЗИ ЕМУЛСИЯ

Стопирай:

● сърбежа
● болката
● кръвенето при хемороиди



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

-10%

~~16,92 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

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

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
● Болезнени мускулни спазми и разтежения



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

-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 „Занаг“

-15%

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



За първи път в града под тепетата се проведе „Поход за свободата“, организиран от Местната комисия за борба с трафика на хора и Български червен кръст – Пловдив. Инициативата е глобална и е на Фондация „Кампания A21“. Тази година обхваща над 270 локации по света в повече от 40 държави: от Ню Йорк до Лондон, от Мексико до Барселона, като последни в него ще се включат хората от Тафуна, столицата на един от островите Американска Самоа.

Събитието бе подкрепено и от кмета на район „Централен“ Георги Стаменов, който изрази своята непримиримост спрямо това жестоко престъпление. Присъства също и местният омбудсман Борислав Стаматов, който в качеството си на защитник на основните граждански права рамо до рамо с участниците извървя пътя за свободата на милиони жертви на трафик на хора по света.

„НЕ“ на трафика на хора казаха и ученици от няколко пловдивски училища, сред които са: СОУ „Цар Симеон Велики“, СОУ „Любен Каравелов“, ГХП „Св. св. Кирил и Методий“, СОУ „Св. Патриарх Евтимий“, СУ „Паисий Хилендарски“, СУ „Св. св. Кирил и Методий“, СУ „П.

За първи път се проведе „Поход за свободата“ срещу трафика на хора



Кр. Яворов“ и др. В похода се включиха още Кризисен център за деца с девиантно поведение и конфликт със закона, Комплекс за социални услуги „Олга Скобелева“, Сдружение „Консултантско бюро напредък 7“, ученически клуб People to People International (PTPI) Smiles, Plovdiv и др. Шествието стартира от пл. „Централен“ в посока Римския стадион и обратно. По-голямата част от

участниците в похода получиха тениски, както и различни информационни материали, свързани с темата „трафик на хора“.

На финала полетяха над небето балони, символизиращи стремежа към свобода и надежда за всички жертви на модерното робство на XXI век, а ученици от СОУ „Любен Каравелов“, облечени в автентични фолклорни носии, изпълниха народни песни, като по този начин нееднозначно подчертаха българското участие в събитието.

Проект „Индустириален парк Марково“ предлага инвестиционни възможности



Превръщането на Пловдив в индустриалната столица на България увеличава постоянно инвестиционния интерес. Ключовото местоположение на града го прави развит индустриален и логистичен център и привлича все повече компании, в това число и големи световни производители от различни сектори, които инвестират и разширяват дейността си в региона. Това води до увеличаване на търсенето на индустриални площи в сравнение с предходната година. Тенденцията беше отчетена по време на семинар, организиран от платформата БГ склад.

На събитието беше представен проектът за развитие на „Индустириален парк Марково“, зад който стои Галакси Инвестмънт Груп. От компанията акцентираха върху удобната и атрактивна за малки и големи производства локация на Околовръстен път Пловдив. Паркът е с големина 158 000 кв. м и се намира в южната част на града, на 15 км и с лесен достъп до автомагистрала „Тракия“, на 10 км от летище Пловдив и на по-малко от 5 км от митница Пловдив. Предлагат се и различни варианти за развитие на зоната съгласно специфичните изисквания на инвеститорите, както и конкурентни цени спрямо други такива в региона. Предимство на проекта е възможността за газификация, което прави бъдещото производство изключително ефективно. От Галакси Инвестмънт Груп съобщиха, че вече има регистриран сериозен инвеститорски интерес, и припомниха, че е възможна продажбата на

различни по големина парцели, съобразени изцяло с бъдещата дейност, която ще се развива в зоната.

Локацията на „Индустириален парк Марково“ е стратегически подбрана и от гледна точка на наличието на много и добре обучени кадри, които завършват техническите средни и висши учебни заведения в града, както и възможността да се привлече работна ръка от малките общини в района. Работата на индустриална зона Марково на практика ще развива на юг град Пловдив. Районът не е презастроен за разлика от районите около Раковски, Радиново и Куклен. В последните години много големи и знакови компании инвестираха в терени край Пловдив. Според наблюдателите на имотния пазар това се дължи на по-ниските производствени и оперативни разходи и развита транспортна инфраструктура, която подпомага процеса на индустриализация на региона.

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





Европейски проект ще помага на малкия и средния бизнес

Все повече малки и средни предприятия във Варна и региона решават да подобрят ефективността на работата си чрез прилагането на полезни практики за оптимизиране на работната среда и на ресурсите. Това сподели пред вестник „Животът днес“ Тодорка Димитрова, директор на Агенцията за икономическо развитие – Варна (АИР).



По един от успешните проекти на организацията - Fit for Business Growth, финансиран по програма „Еразъм+“ на Европейския съюз, в началото на следващия месец ще бъдат обучени 14 ментори, които ще могат да консултират безплатно поискали съдействию малки и средни компании не само в морската столица, но и в цялата страна. Идеята на проекта е чрез предоставяне на допълнителна информация, обучения и консултация да се стимулира устойчивото развитие на мал-

кия и средния бизнес. „По-ефективната работа означава и подобряване на възможностите за трудова заетост, както и привличане на инвестиции в региона“, подчерта Тодорка Димитрова. Тя отправи покана към управители и собственици на фирми, които имат желание за растеж и съставят им е поне от 10 души, да потърсят организацията за включване в проекта.

Всеки от 14-те ментори ще работи с по две фирми, в които ще прилага полезни модели за постигане на по-

висока производителност. „Тези обучители ще се опитат да обяснят на работодателите, че малки, но съществени промени могат да се отразят много положително на работата на служителите им. Така например осигуряването на по-гъвкаво работно време спрямо нуждите и потребностите на всеки от служителите може да ги стимулира да работят по-ефективно и да са мотивирани“, обясни събеседничката ни. Майките с деца или служители, които имат болни родители, например ще

могат да се възползват от по-гъвкавото работно време, което ще намали стреса в ежедневието им и ще са по-ефективни в работния процес. Сред другите полезни практики, препоръчвани от организацията, са осигуряване на среда, където служителите да се чувстват оценени чрез включването им в планирането на целите и получаване на признание за тяхното представяне. Грижата за доброто психическо и физическо състояние на работниците също не трябва да е тема табу в мал-

ките и средните предприятия. Постигането на баланс между работа и почивка е един от факторите за това. В него се включва осигуряване на време и ресурси за подпомагане на хората при посрещане на техните здравни и социални нужди, както и зачитане на личните приоритети на служителите и определяне на границите на осигуреното работно време.

Проектът, който ще продължи до края на август следващата година, стимулира не само поддържането на текущите нива на обучение и квалификация, но и култивирането на нови умения и способности. „Това е задължително за бизнеса в Европа, за да запази конкурентоспособността си на пазара и да придобива бъдещи възможности“, убедена е директорката на АИР.

85% от новите работни места между 2002 и 2010 година в Европейския съюз са създадени от малките и средните предприятия. Една трета от този тип бизнес в общността се занимава с иновативни дейности – например внедряване на зелени технологии, развитие на изкуството, използване на нови методи за лечение и т.н.

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



Доц. Маргарита Господинова е завършила Медицинския университет във Варна, след което спечелва конкурс и постъпва в Катедрата по инфекциозни болести и в университетската клиника по тази специалност. В момента е ръководител на Катедрата по инфекциозни болести, паразитология и дерматовенерология и началник на клиника в МУ-Варна. Темата на дисертационния ѝ труд е свързана с особеностите на инфекциозните заболявания при пациентите на възраст 60+.

Доц. Господинова е опитен лекар и преподавател, в практиката си е преодолявала изключително много проблеми, но с днешна дата най-голямата ѝ професионална тревога е свързана с антиваксиналните тенденции в обществото и с разпространяващите се практики на самолечение. Според нея в дъното и на двете тенденции стои некомпетентност и липса на образование. „Ако човечеството е оцеляло до днес, това се дължи не толкова на технологичните открития, а на ваксините“,

категорична е доц. Господинова. Много хора днес не си дават сметка, че глобализацията носи не само ползи, но и нови заплахи. А от миналата година всички сме свидетели на мащабната миграционна вълна, която залива Европа. Става въпрос основно за хора, идващи от друг тип общества, с различно социално развитие, за които не е ясно какъв е техният ваксинален статус. Това, съчетано с движенията против ваксините на родна почва, създава една бомба със закъсн-

Пропускането на ваксини е бомба със закъснител

тел. Според авторитетната специалистка повечето хора не се информират за действието и ползата от ваксините от правилни източници. Те могат да са и от интернет, но не всеки случаен сайт или форум носи достоверна информация. Маргарита Господинова отхвърля опитите въздържането от ваксини да се представи като някакъв тип „зелено“ или екоповедение. Според нея дори семейства с висок стандарт на живот, скъпи автомобили и прекрасни жилища се оказват без необходимата здравна и обща култура и подлагат на риск не само своите, но и децата, с които техните наследници контактуват в яслата, детската градина и училище. Тя се опасява, че тежки, но ваксинапредотвратими заболявания, които са били ликвидирани в България, могат да се завърнат заради липсата на здрав разум или нехайство от страна на родители. Става

въпрос за такива инвалидизиращи и смъртоносни болести като полиомиелит, морбили, дифтерия, тетанус и др. Специалистката напомня голямата епидемия от морбили през 2009-2010 г., за която се доказа, че е възникнала заради натрупана сериозна маса неваксинирани деца.

В повечето държави от Западна Европа думата „задължително“ не фигурира по отношение на ваксините, но там покритието е наистина огромно, а освен това едно дете не може да бъде записано в градина или учебно заведение, ако не докаже с документ, че е ваксинирано. Това могат да потвърдят и българските студенти и работници в чужбина, на които им изискват задължително документи за ваксиналния статус. Но у нас обществото не е настроено да оценява правилно опасността от инфекциозни заболявания. „Говори се главно

за сърдечносъдовите и онкологичните заболявания, което е много важно, но дано никога да не станем свидетели на тежки епидемии от инфекциозни болести, защото те могат за кратко време да предизвикат много смъртни случаи и инвалидност“, казва доц. Господинова.

По отношение на противогрипната ваксина тя категорично я препоръчва за крайните възрастови групи – малките деца и хората на 60+, защото те са заплашени от тежки клинични форми на грипа. Също и за хронично болните и медицинските работници.

За записване на консултация при доц. Господинова: тел. 052 978 720.

Още статии и съвети от доц. Маргарита Господинова четете в профила ѝ в социалната платформа за здраве CredoWeb.



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 01.11.2016

Продукти на **ЕСОPHARM**



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“

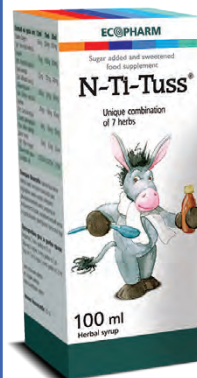
-25%

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

Препоръчителна нова цена **7,35 лв.**

КОМФОРТЕКС капсули



- 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%

~~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 „К-Крес“, аптеки „Манолова“

-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 D ₃	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 „К-Крес“, аптеки „Манолова“

Препоръчителна нова цена **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 **ЕСОPHARM**

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.~~

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

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 „К-Крес“, аптеки „Манолова“

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

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 01.11.2016

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%

~~23,96 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 „К-Крес“, аптеки „Манолова“, аптеки „Нова“

-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 „К-Крес“, аптеки „Манолова“

-10%

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

ПРОКТО-ИЗИ ЕМУЛСИЯ

Стопирай:

● сърбежа
● болката
● кръвенето при хемороиди



-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

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 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



-15%

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



Морската столица привлече над 1 милион туристи за 9 месеца



Повече от 1 милион туристи са избрали Варна и региона за своята почивка от началото на годината до края на активния летен сезон. Приходите от техните нощувки за първите 7 месеца на годината надхвърлят 235 млн. лв., което е ръст от 23% в сравнение със същия период на миналата година. Това каза министърът на туризма Николина Ангелкова по време на откриването на IX черноморски туристически форум.

На събитието присъстваха кметът на Варна Иван Портних, областният управител Стоян Пасев, представители на туристи-

ческият бранш, на посолства и др.

„Благодаря на кмета Иван Портних и на областния управител, с които работим чудесно за развитие на дес-

тинация Варна“, каза министър Ангелкова.

„Варна има потенциал да бъде дестинация 4 сезона и се радвам, че това е обща наша кауза - на местната, на държавната власт и на бранша!“, каза кметът. Той припомни, че тази година сезонът в морската столица бе удължен поради международната ветроходна регата Тол шипс, която привлече хиляди посетители в града в началото на октомври. Все още продължава и сезонът за Морска гара, на която акостират пасажерски кораби.

„Освен изграждане на нова инфраструктура, свързана и с осигуряване на почисти води, ние инициираме и различни законодателни промени. Например повече правомощия на общините при стопанисването на минералните извори. Това ще ни даде възможност за развитие на активен спорт туризъм в региона“, каза Иван Портних. Той припомни, че заедно с общини от североизтока Варна е двигател за създаване на общ инвестиционен фонд за привличане на туристи от различни авиокомпани, включително нискотарифни. Община Варна работи и за създаване на нови туристически маршрути, като „Пътят на най-старото злато в света“, „Кирилицата - богатството на Европа“ - с връзки Варна - Преслав - Плиска, включване в международния проект „Пътят на римляните“, в който морската столица участва с уникалните си Римски терми, и др.

По време на срещата стана ясно, че от началото на годината до месец август

България е посрещнала над 6 млн. чуждестранни туристи, което е около 16% ръст.

Това лято се наблюдава завръщане на туристи от традиционни за нашата страна пазари като Русия, Полша, Чехия, Унгария, Украйна, скандинавските страни и др. Ръст в туристите има и от Франция, Белгия, Дания, Холандия, Австрия и др. „Още през пролетта на тази година експерти и меди в Германия прогнозираха, че България ще бъде сред най-търсените дестинации за лятото, което се потвърди. Варна и регионът са най-предпочитаната дестинация от тях“, каза Николина Ангелкова.

Тя съобщи, че вече се работи за сезон Лято 2017, като индикациите са той да бъде дори по-успешен от сегашния. Проведени са срещи с ръководствата на големите туроператори, като Томас Кук и Туи, които прогнозират увеличение от около 30% за следващата година, стана ясно от думите на министъра на туризма.

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



Започва безплатно саниране на 26 блока

В морската столица започва санирането на 26 блока по националната програма за енергийна ефективност на многофамилните жилищни сгради, която е със 100 % финансиране от държавата.

По този повод се проведе среща с участието на зам.-кмета Христо Иванов, главния архитект Виктор Бузев, директора на „Инженерна инфраструктура и благоустройство“ Петър Гърбузов, проектантите и строителни фирми, както и с други отговорни за осъществяването на проекта длъжностни лица. Целта на срещата бе обсъждане на предстоящите действия и административни процедури по санирането на сградите.

26 са подписаните договори с изпълнители за проектиране и строителство, тъй като за всяка сграда се избира отделен изпълнител. По предложение на арх. Бузев ще бъдат провеждани редовни срещи с проектантите с цел предварително обсъждане на творческия подход при определяне на архитектурния и художествения облик на сградите в проекта. Той препоръчва фасадите да са в максимум два цвята, но ще бъдат разглеждани всички предложения,

включително и за нестандартни цвятни решения. Експертите се обединиха, че към момента най-сериозно предизвикателство пред тях е възстановяването на първоначалния облик на жилищните сгради, особено в случаи на премахнати или допълнително пристроени тераси.

Готовите проекти за жилищните сгради трябва да бъдат одобрени от сдруженията на собствениците и от възложителя Община Варна, съгласувани със строителния надзор, след което ще се пристъпи към реално изпълнение.

В морската столица към момента одобрени за финансиране по националната програма са 69 сдружения на собствениците. Шест обекта от старата програма „Енергийно обновяване на българските домове“ ще бъдат довършени по новите условия.





Първото дигитализирано училище отваря врати през 2017 г.

Петя ДИКОВА

Първото иновативно училище у нас ще отвори врати през 2017 г. по инициатива на Община Бургас. Програмата му ще заложи на обучение с нови методи и нов подход към децата в класната стая. Всички пособия и оборудване ще бъдат дигитализирани. Акцентът в учебните планове ще са чужди езици, информационни технологии, математика и природни науки.

За пръв път законът дава възможност за създаване на иновативно училище и Бургас има амбицията да е първият град, който разкрива такова, съобщиха от общината за в. „Животът днес“. Тя предлага училището да бъде открито на 1 януари 2017 г., за да се подготвят учебните планове, да се осигури персонал и за 2017/2018 учебна година да бъдат приети първите ученици. Вече има внесена докладна записка за откриване на новото училище. Решение предстои да бъде взето на общинската сесия на 25 октомври.

Новото училище ще се помещава в сградата на бившия дом за деца, лишени от родителска грижа, „Алек-

сандър Георгиев Коджакафалията“ в центъра на града, като ще носи неговото име. Част от базата му ще се използва за образователен кампус на съседните две учебни заведения - ПМГ „Н. Обрешков“ и Гимназията за романски езици „Г.С. Раковски“, с които ще има топла връзка.

Първоначално капацитетът ще е за 148 деца, разпределени в две подготовителни групи, два първи и два пети класа.

Едно от предизвикателствата при създаването на новото училище ще бъде регламентът за прием, по който все още се работи.

В момента тече мащабна реконструкция на сградата на бившия дом за деца със



средства по оперативна програма „Региони в растеж“ – „Подобряване на образователната инфраструктура“. Ще бъдат изградени модерни класни стаи и специализирани кабинети, ще има и модерна спортна площадка. Фасадата на сградата също се обновява. **В Бургас не е откривано ново училище от 28 години, припомнят от общината.**

През последните години има недостиг на места в централната градска част. Това показва анализ, базиран на системата за електронен прием в ясли и детски градини. А броят на учениците в начален и прогимназиален етап в

Бургас непрекъснато нараства. За учебната 2016/2017 година са приети 2396 първолаци, а за 2015/2016 г. - 2219.

Паралелно с това общината изгражда поетапно интерактивни площадки с пешеходни пътеки, светофари и пътни знаци в учебни заведения и детски градини. С такова модерно съоръжение вече разполага детска градина „Брезичка“ в комплекс „Славейков“ и детска градина „Звездица-Зорница“, където има и кабинет на закрито. Подобни площадки се изграждат в ОУ „Елин Пелин“, ОУ „Васил Априлов“ и ОУ „Братя Миладинови“.

Площадките за безопасност на движението съдържат различни типове кръстовища, които пресъздават градската среда. Изграждането на подобни симулатори за обучение ще бъде акцент във всеки нов проект, който общината ще реализира за подобряване на външното и вътрешното пространство на учебните заведения. Предвидено е в заниманията децата да се запознаят и как да спазват правилата за движение по пътищата, когато карат велосипед, а също така да спазват правата на велосипедистите, като не навлизат във велоалеите.

Вече се изграждат и велосипедни стоянки в бургаските детски градини.

Такива има в „Звездица-Зорница“, „Раковина“, „Надежда“, „Слънце“, „Пламъче“ и „Ран Босилек“. По-голяма част от директорите на детски градини са снабдени със специални стикове със сигнални знамена, които се поставят на детските велосипеди, за да са видими за всички участници в движението.

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



Д-р Дора Иванова е завършила медицина през 1988 г. в МУ-Варна. Придобива специалност Физикална и рехабилитационна медицина през 1999 г. в гр. София. Специализира лазертерапия, мануална терапия, мезотерапия и неврална терапия. От 2000 г. има частна практика в Бургас. Една от първите, които прилагат лазер терапия и лазерна акупунктура в областта на физиотерапията.

Дисковата херния е едно от най-разпространените заболявания на гръбначния стълб. Обикновено засяга хора над 40 г., но не са малко случаите на пациенти около 25 г. Основната причина са обездвижването и продължителното седене пред компютъра или в офиса. Прекомерното физическо натоварване също е рисков фактор, особено

Проблемите с кръста тръгват от заседналия живот

но ако преди това човек дълго време е водил застоял начин на живот.

Ето и два съвета: Ако вече имате проблеми с кръста, но се налага да носите тежко, задължително разпределете тежестта в двете ръце. При обличане и обуване най-добре бъдете седнали, а не прави!

Симптомите на дисковата херния са силна болка, усилваща се при натоварване и нощно време, понякога изтръпване в ръцете или краката. Болката обаче невинаги се усеща само в засегнатото място, а се разпространява и към други части на тялото по хода на нервните окончания. Често пациентите мислят, че имат проблем с коляното или тазобедрената става, а диагнозата се оказва дискова херния. Възможно е едновременно да се развива и друго заболяване като коксартроза например. Понякога болка в рамото може да е първият симптом при шийна дискова херния.

Физиотерапията е съществена част от комплексното лечение както при дисковата херния, така и при други неврологични и ставни заболявания. Вече и у нас навлязоха модерни и ефективни техники, които помагат за по-бързото възстановяване на пациентите. Опитът ми показва, че много добри резултати дава лазерната акупунктура. При този метод използваме точките от китайската медицина, а светлинният лъч замест-

ва акупунктурната игла. Лъчението прониква в дълбочина, като има възможност да се настройва на определена честота в зависимост от заболяването. Чрез лазерната акупунктура постигаме обезболяване и регенериране на тъканите, като в същото време има и противовъзпалителен ефект. Процедурата продължава около 20 минути, безболезнена е и се понася много добре от пациентите. Може да се прилага и при много силна болка.

Кога терапията ще даде ефект, зависи много от реактивността на организма. Наскоро имах пациентка на 70 г., която не можеше да спи нощем заради силната болка. Лекувана в болница с медикаменти и инжекционно, но без резултат. След петата процедура жената се почувства значително по-добре. При повечето облекчението започва 30-40 дни след началото на процедурите.

Във физиотерапевтичен център „Вита“ прилагаме и други съвременни подходи за лечение на неврологични и ставни заболявания. Един от тях е дълбоката осцилация, при която чрез вибрации се прониква в тъканите и се стимулира възстановяването им. Използва се и при лечение на дископатия, остеоартрит, шипове и други мускулно-ставни проблеми.

Разполагаме и с високоенергиен лазер-ХИЛ, който има изключително добър ефект при заболявания на опор-

но-двигателния апарат – при артрози, тендинити, парези, след травми и оперативни интервенции.

Друг модерен метод е ТЕКАР терапията, при която върху организма се въздейства с високочестотни токове. Имат много добър противовъзпалителен ефект, стимулира се производството на колаген и еластин в тъканите и се прави лимфен дренаж в областта на засегнатата зона.

Прилагаме още гунафореза (с колаген амп.), апаратен и мануален лимфен дренаж, кинезитерапия, нискочестотно магнитно поле, електротерапия, ултразвук, електростимулация и др. Електростимулацията действа много добре при парези. На всички пациенти изготвяме индивидуален комплекс от упражнения. Те отнемат около 15 минути на ден и резултатите показват, че когато ги спазват, хората се чувстват значително по-добре. За пациентите с хронични заболявания е препоръчително да правят физиотерапия един-два пъти годишно.

**За контакти с д-р Иванова:
Физиотерапевтичен център
„Вита“, Бургас
Тел. 0898 22 03 20**

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



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 01.11.2016

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“

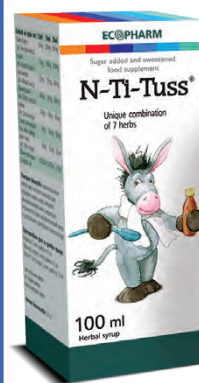
-25%

~~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

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

-20%

~~9,19 лв.~~

Препоръчителна нова цена **7,35 лв.**

КОМФОРТЕКС капсули



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

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

-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 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

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

-10%

~~23,65 лв.~~

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

КУПИ ИЗГОДНО В:



7 аптеки в гр. Бургас, гр. Ямбол

Тел.: 070 010 513

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%

~~16,85 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 аптеку „Афиа“

-25%

~~32,72 лв.~~

Препоръчителна нова цена **24,54 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

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 01.11.2016

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 В₁, В₆, В₁₂ 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.

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

-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

Стопирай:

- сърбежа
- болката
- кървенето при хемороиди



Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

-10%

~~16,02 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.



Лайнерът „Опера“ акостира с пасажери от шест континента

Морска гара Бургас посрещна лайнера „Опера“ с обновен пасажерски терминал. Амбицията на ръководството на пристанището е градът да е начална и крайна точка на круизните пътувания.

Обновеният лайнер „Опера“ влезе в акваторията на пристанището с час по-рано от обявеното време, а туристите бяха посрещнати с фолклорна програма, пише сайтът zonaburgas.bg.

Над 2000 туристи от 47 държави от Европа, Азия, Африка, Австралия, Северна и Южна Америка имаха възможност да разгледат есенен Бургас и да посетят градъа на ЮНЕСКО - Несебър, и древния Созопол.

Въпреки кризата при пътуванията в Черно море гара Бургас продължава да е на картата на круизния туризъм от април до октомври.

„В момента Черноморският басейн не се посещава от нито една американска компания. В най-голямото круизно пристанище – Одеса,

тази година не е акостирал нито един лайнер и това, че ние успяхме да запазим отношенията си с круизните оператори Costa и MSC, които продължават да посещават Морска гара Бургас, наистина е много голям успех“, заяви изпълнителният директор на порта Диян Димов.

Бургаското пристанище посреща туристите с обновен, модерен пасажерски терминал и Зона за свободен достъп на граждани. „В момен-

та, виждате, имаме една територия, която отговаря на перфектните стандарти за круизния бизнес“, допълни Димов.

По искане на круизната компания от Летище Бургас бяха осигурили допълнителни мерки за сигурност.



Цялостен ремонт ще обнови улица „Крайезерна“



Ремонтът на улица „Крайезерна“ трябва да започне до месец. Проектът предвижда цялостна рехабилитация и разширяване на пътното платно. Ще се изградят две допълнителни ленти за движение, за да станат общо четири. Нова дъждовна канализация, подновяване на съществуващия водопровод за битови и промишлени нужди и поставянето на стълбове с енергоспестяващи LED лампи са част от мерките за подобряване на инфраструктурата. Инженерните дейности предвиждат преместване на цялата комуникационна мрежа и съществуващия газопровод.

Успоредно на пътя е предвидено да има велоалея и локално платно. Връзката на локалното с главния път ще се осъществява чрез две кръгови кръстовища.

„Крайезерна“ ще свързва новоизградения пътен възел „Запад“ и бул. „Тодор Александров“. По този начин ще се осигури алтернативен маршрут за транзитно преминаващите през града автомобили. Това от своя страна ще облекчи чувствително движението по бургаските улици и ще намали замърсяването на въздуха с вредни емисии.

„Това е важен проект, който Община Бургас ще реализира по новата оперативна програма. С реконструкцията на „Крайезерна“ ще постигнем добри резултати в няколко посоки. Първо, тя ще свързва международни пътища с важни логистични обекти като пристанището, летището, индустриалните и промишлени зони. Това от своя страна ще създаде условия за привличане на нови инвестиции, нарастване на икономическия потенциал и инвестиционна активност в Бургас. След завършване на рехабилитацията улицата ще поеме транзитния трафик към Южното Черноморие“, каза кметът Димитър Николов.

Освен облекчаването на трафика, отсечката ще е важна транспортна артерия за развитието на икономиката в Бургас. Тя ще осигурява лесен достъп до редица търговски и производствени обекти в Северната промишлена зона и Индустриалния логистичен парк.

Ремонтът на ул. „Крайезерна“ е част от проекта „Обновяване на градската жизнена среда в Северна промишлена зона и Южна промишлена зона“.

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





Общината светна в розово, солидарна с кампанията „По-силни срещу рака“

Община Стара Загора засия в розово в сряда вечерта в знак на съпричастност към страдащите от рак на гърдата и рак на шийката на матката и като апел към всички жени да посещават профилактични прегледи. Проявата сложи официално началото на четиримесечната кампания „По-силни срещу рака“ на Комплексния онкологичен център - Стара Загора, социалната мрежа за здраве CredoWeb и в. „Животът днес“.

Инициативата стартира в първите дни на октомври и се провежда с подкрепата на Община Стара Загора. В знак на солидарност в битката с рака на гърдата в розово са били осветявани емблематични сгради по света като Айфеловата кула, Бъкингъм, Емпайър Стейт Билдинг и Буурж Халифа в Дубай.

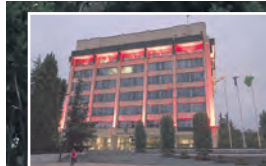
В рамките на кампанията се провеждат безплатни профилактични прегледи на млечната жлеза и шийката на матката. В КОЦ за 2015 г. през стационарния блок са преминали над 10 000 болни, а в Диагностично-консултативния блок са извършени 35 хил. прегледа.

По време на хепънинга, проведен пред общинската администрация, зам.-кметът Красимира Чахова благодари



на управителя на центъра д-р Петър Чилингиров за предоставената възможност на жените от Стара Загора за безплатно изследване и ранна диагностика. Тя припомни, че годишно в България 1200 жени стават жертва на онкозаболявания заради липса на навременна диагноза и профилактика.

„Информацията премахва страха. Цел на кампанията е да



провокираме дамите да се изследват, както и да промотираме ранната профилактика на тези социалнозначими заболявания“, подчерта д-р Чилингиров.

Той припомни, че безплатни профилактични прегледи за рак на шийката на матката и рак на гърдата се провеждат постоянно и целогодишно в Комплексния онкологичен център.

Своите послания в подкрепа на страдащите от заболяването и за ранна превенция отправиха със свои изпълнения актрисата от ДТ „Гео Милев“ Елена Азалова, певи-

цата Мадлен Ковачева, актриси от кукления театър и общинският ансамбъл „Загоре“. В събитието се включиха д-р Ангелия Тодорова от общинския отдел „Здравеопазване“, представители на „Зонта Клуб“ и Сдружение „Свят без граници“, с чиято подкрепа се осъществява кампанията.

„Свикнали сме да си мислим, че имаме други приоритети в днешния ден, а дали здравето е от тях?! Това може да не касае вас, може да сте мъже, но имате майки, приятелки, познати. Не отлагайте за утре, направете крачката днес! Ние я направихме, заповядайте на

преглед в онкологичния център в Стара Загора. Аз направих своя преглед, направете го и вие!“, призова Милена Илиева от „Свят без граници“.

Младежи от Международния младежки център раздаваха безплатни информационни брошури.

Безплатните профилактични прегледи в рамките на кампанията се извършват в специализираните кабинети на КОЦ след предварително записване на телефона на регистратурата -

042/614 196.

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



Д-р Пенка Стоянова е завършила Медицинския университет във Варна. Първата ѝ специалност е Детски болести (Педиатрия), която взема в МУ-София под ръководството на проф. Драган Бобев. Има и втора специалност - Обща медицина, която придобива след реформата в здравеопазването. Редовно участва в научни и научно-практически конференции, следи новостите в своите специалности чрез различни медицински издания. Пациентите ѝ я търсят и уважават не само заради професионализма, но и заради всеотдайността ѝ към работата.

Ваксинирайте децата си и ги закалявайте с игри на открито

Есента е подходящо и важно време за профилактика. Лично аз препоръчвам противогрипните ваксини на пациентите от рисковите групи. Става въпрос за хората с хронични сърдечно-съдови и белодробни заболявания, за възрастните хора и за често боледувалите малки деца. Голямата дискусия сред майките в България обаче е свързана със задължителните и с препоръчителните ваксини. Моят опит като лекар и педиатър е от 29 години и съм категорично убедена в ползата от ваксините. Не става въпрос само за медицинските ми познания, но и за практическия опит от хиляди пациенти. Сега ваксините са пречистени, нямат толкова антигени, както е било преди години. Фирмите, които ги произвеждат, са доказани по целия свят, а в повечето развити държави ваксиналното покритие достигава 100 процента. Още като млад лекар специализант имах възможността да видя дете, поразено от полиомиелит, и никога няма да забравя за какво става дума. Днес това заболяване го няма благодарение на ваксината. Преди често се срещаме с паротит, рубеола, морбили, които също вече ги няма или са изключително редки заради ваксинапрофилактиката. Самата аз

освен лекар съм и майка и искам да уверя пациентите, че съм поставила на сина си не само задължителните, но и препоръчителните ваксини. Страхове за връзка между съвременните ваксини и развитието на аутизъм не са оправдани. По-скоро преболеване от тежка вирусна инфекция може да доведе до отключване на аутизъм, отколкото ваксина. За целия ми лекарски стаж до момента като страничен ефект от ваксина съм виждала само зачервяване и оток на мястото на инжектиране и повишение на температурата. Не съм констатирала тежки и трайни странични ефекти, нито увреждания.

Другият силно дискуссионен въпрос е дали едно дете да посещава детско заведение, или да се гледа у дома. Моят съвет към родителите е до 2-годишна възраст детето да е в домашни условия, ако има такава възможност. След това е въпрос за индивидуална преценка според физическото и психоемоционалното му развитие. Съвременните деца нито по начина на живот, нито по хранене са като предишните поколения. Днес малките растат на затворено, а храната често е пълна с консерванти и подобрители, както и с имитационни

продукти. Затова и имунитетът им не е така добър. При всички случаи обаче е важно, преди да тръгне в първи клас, детето да е било в колектив от връстници. Така ще започне училище и физически, и психологически подготвено. Но искам да подчертая, че не всяко домашно гледане на дете е по-добро от посещение на детско заведение. За децата е много важно да са на чист въздух, да имат физическа активност на открито. Но не по улиците в централната част на града, където трафикът е засилен и дишат автомобилни газове. Нито в модерните климатизирани МОЛ-ове, където някои майки обичат да стоят с часове.

Става въпрос за игри в паркове и планини, където има истински чист въздух, слънце и вода – основните фактори за закаляването на детския организъм. В нашия град такова място е например Аязмото.

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

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



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 01.11.2016

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 „Марви“ и аптеки „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

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

-20%

~~9,10 лв.~~Препоръчителна нова цена **7,35** лв.

КОМФОРТЕКС капсули



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

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

-20%

~~6,00 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 „Марви“ и аптеки „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 Е 12 µg

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

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

-10%

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

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

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

-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 „Марви“ и аптеки „Фрамар“

-25%

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

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 01.11.2016

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%

~~17,91 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 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:

● Артрозна болест
● Хронични травми на опорно-двигателния апарат
● Болезнени 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.



Преди много години аз бях едно от децата, които стояхме пред витрината на антикварната книжарница в Стара Загора. С часове се любувахме на шарените корици на книгите, които бяха изложени там – работи и космонавти завладяват нови планети, приключения в джунгли и непознати територии, приказки. В онези далечни времена антикварните книжарници бяха източник на „различната литература“, често печатана преди 9 септември 1944, така различна от сивия поток на казионното книгоиздаване през 80-те. Все още пазя ловджийския си хъс, когато видя стари книги, да прелистя, да прочета, да купя. В Стара Загора има такова място, в което можете смело да се докоснете до истински шедеври на литературата от миналите години. Книжарница „Ирида“ е приятна изненада за всеки библиофил, изкушен от усещането за знание и книги, проверени от теста на времето.

—н Марков, как ще представите екипа на книжарницата пред читателите на вестника?

— Мама, татко, аз и брат ми. Майка посреща клиентите в книжарницата. Аз я снабдявам с книги, поддържам сайта и акаунта във Фейсбук. Татко отдавна е в небесните селения, но той създаде книжарницата, беше страстен читател

Старите книги са издържали проверката на времето – хората винаги ще ги търсят

● С Виктор Марков разговаря Ивайло Тончев

и библиофил и духът му винаги е някъде наблизо. А на брат ми мога постоянно да разчитам за морална и всякаква друга подкрепа.

— С какво са по-различни антикварните книги от новите издания по рафтовете?

— Старите книги са издържали проверката на времето – щом хората все още ги търсят, значи наистина си струват. Новите книги тепърва ще минават през тази проверка.

— Какви антикварни книги купуват и харесват старозагорци?

— Най-различни. По принцип ние гледаме да предлагаме предимно стойностна литература, така че нямам поглед върху съвсем „масовите“ издания. А какво е „стойностна литература“ знае всеки що-годе образован човек.

— Има ли наистина „ценни“ в смисъл на скъпи издания, които са преминавали през вас?

— Да. Един пример – Константин Иречек, „Княжество България“, изданието от 1899 година. И все още имаме някои неща, но не всичко е изложено в книжарницата. Например „Дневници на Петото обикновено народно събрание“ от 1888 година.



— Защо хората престанаха да ценят книгите и наистина ли е така?

— Винаги е имало хора, които четат, и много повече, които не четат. А защо има хора, които не четат, е дълга тема. Замислете се обаче върху факта, че няма дете, което да не обича приказки. И тъй като възрастните са просто едни пораснали деца, и те би трябвало да имат нужда от „приказки“, нали? Защото художествената литература е точно това.

— Предложете ни 10 книги, с които бихте прекарвали няколко години на пустинен остров.

— Ще взема четири вида книги – полезни, за размишление, развлекателни, за утеха. Ето един примерен списък:

1. Питър Дармън, Ръководство по оцеляване (полезна)
 2. Библията (за размисъл и утеха)
 3. Бхагават гита (за размисъл и утеха)
 4. Корана (за размисъл)
 5. Кант, Критика на чистия разум (за размисъл)
 6. Хегел, Феноменология на духа (за размисъл)
 7. Николай Райнов, История на изкуството, в 10 тома (за размисъл и развлечение)
 8. Понсон дю Терай, Рокамбол, в 13 тома (за развлечение)
 9. Робърт Джордан, Колелото на времето, в 11 тома (за развлечение)
 10. Хумористичните стихотворения на Огън Неш (за развлечение и утеха)
- Но задължително ще взема много хартия и много моливи – за да пиша!

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



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

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

credoweb.bg/promo



Фестивал събра ценители на виното от цялата страна

Фестивалът на виното и културното наследство „Августиада“, който се проведе за пети път в Стара Загора, събра ценители, производители на вино и кулинали от цялата страна. Международен акцент на фестивала тази година беше Македония, а традиционно в Стара Загора гостува и винарна от Турция.



Близо 40 винопроизводители и производители на храни оформиха свои щандове на античната улица в Регионалния исторически музей и лапидариума. В присъствието на избраната за първи път Царица на „Августиада“ Антония Дойчева и нейните две подгласнички Антоанета Танева и Радка Антонова официалният старт на festa бе даден на сцената на Античния форум.

„Аз произхождам от винарски край и познавам технологията за производство на вино. Горда съм, че Стара Загора е домакин на такъв фестивал, който съчетава история и култура“, каза в приветствието си Красимира Чахова, зам.-кмет на Община Стара Загора.

„Всяка година се стараем да надграждаме и да обогатяваме фестивала. Новото тази година е избор на Царица на „Августиада“ 2016. Тя е тук и аз съм сигурна, че конкурсът ще се превърне в запазената марка на Стара Загора“, заяви Галина Нифору от „Ойнорама“, един от организаторите на фестивала, заедно с Община Стара Загора и Търговско-промишлената палата.

Любителите на виното опитаха бяло, червено и розе, както и редица кулинарни изкушения, приготвени от гостуващите шеф-готвачи. Със своя продукция се представиха производители на сирена, колбаси, мезета, пекарни, подправки и др.

Всяка година акцент на фестивала е и културната история на Стара Загора.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

25 - 31 ОКТОМВРИ 2016

Грипът е на прага ни

Два са грипните щамове, които се очакват през тази зима – „Хонконг“ и „Калифорния“. Какви са техните характеристики и опасни ли са ще разберете от главния държавен здравен инспектор д-р Ангел Кунчев

на стр. 23

Внимателно с антибиотиците

Есента дойде с типичните за нея респираторни инфекции. Специалистите обаче предупреждават, че антибиотиците трябва да се изписват задължително от лекар и техният прием да е съпътстван от пробиотици. Защо? Отговорът

на стр. 24

Храненето е свързано с психиката

Множество изследвания по категоричен начин доказват, че храната има изключително значение както за когнитивните способности (памет, възприятие, мисловна дейност, разсъждение, въображение, пространствена ориентация и т.н.), така и за емоционалното и психическото състояние на човека. Повече четете

на стр. 26

Красота от природата



Тайните за красота съвсем не са еднакви в различните къчета на света. Природата някъде е дала едни подмладяващи растения и билки, на друго място – други. Кой са най-разпространените натурални дарове, използвани от жените по света, ще разберете

на стр. 27

ФАКУЛТЕТЪТ ПО ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ КЪМ МУ-СОФИЯ ОРГАНИЗИРА ДИСКУСИЯ ЗА БИОЕТИКАТА



Участниците в конференцията

Присъстваха ректорът на МУ-София проф. Виктор Златков, директорът на ИАМО проф. Златица Петрова, председателят на БЧК Христо Григоров, ректорът на Университета по библиотекознание и информационни технологии проф. Стоян Денчев. Инициатор на събитието беше проф. д-р Сашка Попова, ръководител на българската секция към Международната мрежа по биоетика при ЮНЕСКО. Форумът беше открит от проф. Цекомир Воденичаров, декан на Факултета по обществено здраве към Медицинския университет в София. В своето слово проф. Воденичаров посочи, че в Ръководството по биоетика на ЮНЕСКО човешкото достойнство се разглежда като присъщо качество на личността, способна на разми-

съл, чувствителност, словесна комуникация, свободен избор, на самоопределение в поведението и творчество. За разлика от материалните средства, човешкото достойнство няма външен еквивалент. То е цел само по себе си. Всички хора са равни по достойнство независимо от пол, възраст, социален статус или етнос. Признаването на достойнството като основополагаща идея изисква уважение на човешките права, самооценка и свобода на волята, както и грижа за личното пространство на човека. Проф. Воденичаров изтъкна, че в правото на здраве се включва не само правото на медицинска помощ, но и детерминантите на здравето. И по-конкретно: достъп до безопасна питейна вода; адекватна хигиена; снабдяване с безопасни хранителни

продукти; безопасни условия на труд и околна среда, както и достъп до информация, включително информация за репродуктивното и сексуалното здраве. Принципиите от

Световният ден на биоетиката съвпада в България с Деня на българския лекар – 19 октомври, празник и на небесния закрилник на България св. Иван Рилски. Датата беше особено подходяща за академична конференция, която събра в столичния хотел „Хилтън“ десетки лекари, медицински специалисти, преподаватели, директори на болници, студенти и представители на различни институции.

Всеобщата декларация по биоетика и права на човека, приета на 19 октомври през 2005 г., дават подходяща рамка за респект на достойнството и правата на пациентите и изясняват специфичния контекст на човешките права в биоетиката.

За особен принос в

развитието на българското здравеопазване проф. Златков и проф. Воденичаров връчиха почетния знак на Факултета по обществено здраве на председателя на БЧК Христо Григоров и на изпълнителния директор на Унифарм г-р Огнян Палавеев. (ЖД)

Ambinor Energy

Аргинин аспартам, Магнезий, Витамин B6

Презарегу с Амбинор Енергжу!



За повече енергия и жизнен тонус при:

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

Само
2 ампули
дневно



EC@PHARM Бук "Черни връх" №14 б. 3, 1421, София, България, Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

Повече информация може да откриете на страницата ни в



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

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

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

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

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



Какво представляват аналните фисури, може ли да се предотвратят, какво лечение изискват – на въпросите отговаря д-р Емилия Брадиштилова, гастро-ентеролог в УМБАЛ „Александровска“:

Тъй като голяма част от пациентите познават и болката от възпалените хемороиди, те споделят, че фисуриите болят по-продължително и по-непоносимо. Мястото, където се появяват анални-

АНАЛНИТЕ ФИСУРИ МОЖЕ ДА ИЗДАВАТ СЕРИОЗНО ЗАБОЛЯВАНЕ

те фисури, т.нар. ануректална линия, е по-специфично - няма косми, няма потни жлези, но е с много добра инервация и кръвоснабдяване, което е причина за клиничните изяви на това страдание. Важно е при първите симптоми да се направи консултация със специалист, защото в началото тези фисури са остри, без възпалени ръбове, с много нежни ръбчета, които търпят лечение с медикаменти до ликвидирането им. Ако се изоставят, болката се притъпява, човек започва да привиква, фисуриите стават хронични, а тогава медикаментозното лечение вече не е така ефективно и трябва да се помисли за хирургично.

Проблемът е свързан с изхождането - обикновено на твърди фекални маси. И тук е най-неприятното - че самите пациенти вече започват да изпитват страх от изхождането, защото след болката следва спазъм на аналния сфинктер. Този спазъм нарушава кръвоснабдяването, което пречи на заздравяването на фисуриите и едновременно с това пациентът е толкова изплашен от болката, че отлага изхождането. Цепнатината

при следващото изхождане, отново на твърда маса, се увеличава, болката се засилва и се получава порочен кръг.

Важното е да се преодолее този спазъм, който предизвиква порочния кръг и увеличаването на големината и дълбочината, до мускулна тъкан, на тази цепковидна раничка, фисура. И тъй като в началото това е остра фисура, ще наблегна на ползата от лечението с унгвенти на билкова основа, които подпомагат заздравяването. Един от тях е „Прокто-изи“, комбинация от пяна за почистване на раничката и крем, който има наконечник, за да може и от вътрешната страна, откъм ректалната лигавица, да се намаже добре. Хубаво е това да се прави два пъти - сутрин и вечер преди лягане.

Защо самолечението най-често няма необходимия ефект? Защото не води до завършено епителизиране на раничката. Временно се облекчава болката и пациентът мисли, че е приключил с проблема. Но има и друг момент - фисуриите може да са вторични, на базата на болестта на Крон, на рак на аналната област, на

полипи, кондиломи, сифилис. Така че лечението ще бъде адекватно, когато се постави точна диагноза и се установи причината. Трябва да се знае, че и продължително стомашно разстройство също може да причини силно дразнене и да предизвика анална фисура.

Основното е още при острата форма да се вземат мерки и да се стигне до пълното затваряне на раничката, но лечението трябва да се започне веднага. И „Прокто-изи“ е идеален вариант за лечение, защото етеричните масла облекчават незабавно сърбежа и болката, а имат и регенеративен ефект, изключително подходящ в случая. Разбира се, тези мерки трябва задължително да бъдат съпроводени като начало с приема на по-течни, кашести и мазни храни, за да може изхождането да става по-лесно. Във всички случаи препоръчваме избягването на пикантни и люти храни. Поначало като първична профилактика на запек храната трябва да е разнообразна, богата на фибри. Но при остра фисура веднага да се започне медикаментозното лечение.

Хранителна добавка

РЕНАЛИТ ЕКОФАРМ

Оригинална формула, ефективна при бъбречнокаменна болест

Състав: Естери на висши мастни ненаситени киселини, сорбитол

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



По оригиналната рецепта на проф. Иванова

Повече информация може да откриете на страницата ни в



СЛЕД 40-ТЕ СА НЕОБХОДИМИ СПЕЦИАЛНИ УПРАЖНЕНИЯ



Хората не бива да пренебрегват напредването на възрастта и да се отдават на нездравословен начин на живот. Това може да доведе до напълняване, сърдечносъдови проблеми и хронични заболявания.

Колкото повече остаряваме, толкова повече се износва организъмът. С всяка следваща година след 40-годишна възраст мускулната маса и функциите намаляват, особено при хората, които не са физически активни – от 3 до 5% за едно десетилетие. Това показва, че се налага възстановяване на мускулите, за да се засили метаболизмът, което ще помогне за регулирането на телното и кръвната захар. Лесно е да се каже, но резултатите идват не толкова бързо, колкото хората очакват, защото с годините възобновяването на физическата активност става по-бавно.

Специалистите препоръчват на хората след 40-годишна възраст да наблягат на 4 вида тренировки - за сила, равновесие, издръжливост и упражнения за разтягане. С напредването на възрастта нараства значението на подвижността. Човешкото тяло крие невероятни възможности и независимо от годините неговата сила може да бъде съхранена, категорични са експертите. (ЖД)



Доц. Асьов, битува едно мнение, че ортопедията и травматологията са „силовите“ специалности в медицината, какво мислите за това?

- Не, не, в никакъв случай! Е, в някои моменти се налага ортопедът да използва физическа сила, но основното са перфектните познания и овладяна до тънкоост техника на изпълнението. Абсурдно е да се смята, че с груби действия могат да се постигнат резултати при нашите операции.

- Вас лично какво Ви привлича в ортопедията и кои са учителите Ви в специалността?

- От дете ми е интересно да сглобя нещо, да постигна цялостен завършен резултат. По-късно в ортопедията видях такава възможност – да възстановя функция, която е била нарушена или загубена. Първият ми учител, светла му памет, е доц. Кацаров – детски ортопед в института в Горна баня. С него работих в Етрополе. Като учители приемам д-р Паскалев и особено проф. Йотов, водещият ни ортопед-травматолог, на когото съм асистирал много време и от когото съм „крал занаята“.

- Много специалности през последните години бяха буквално преобразени благодарение на новите технологии, има ли такава тенденция при вас?

- Ние категорично попадаме в групата на тези специалности, където технологиите навлизат с много бързи темпове. Вече говорим не само за компютър асистирана, но и за роботизирана хирургия. Разбира се, основното си остават познанията и уменията на лекаря. Дори има спорове дали в ортопедията роботизираните операции са толкова голямо предимство, за което трябва да настояваме да се въведе и в България. Цената на апаратурата е много висока, резултатът е същият, както ако операцията е извършена „на ръка“ от опитен ортопед, а като времетраене дори интервенцията е по-дълга с помощта на робот или компютър. Но безспорно полезни новости имаме в имплантологията. Средствата за фиксация на костите са все

ТЕХНОЛОГИИТЕ НИ ПОМАГАТ МНОГО, НО НЯМА ДА ЗАМЕНИЯТ ЛЕКАРЯ

● С доц. Сашо Асьов разговаря Петър Галев

по-адаптивни към организма и като материали, и като начин на изработка и поставяне. Разполагаме с много голям избор от импланти, отговарящи най-добре на конкретните нужди, състояние и придружаващи заболявания на пациентите.

- Защо след подмяна на става – тазобедрена или коленна, които са най-честите операции в ендопротезирането, повечето пациенти се движат отлично, но има и такива, при които проблемите продължават?

- Това е много обширна тема! В България не се различаваме много по отношение на резултатите от тези операции, които постигат и по света. Усложненията са при 0.5 до 1.5 на сто от оперираните. Значителна част от причините за незадоволителен резултат са извън фактора „професионализъм на лекаря“. Той може да е направил всичко по правилата, но пак да настъпят усложнения. Всички знаят максимата, че в медицината две и две не винаги е четири. Но все пак огромният процент от оперираните се радват на несравнимо по-добро качество на живота в сравнение със състоянието им преди подмяната на става. Една от причините за продължаващи оплаквания е възникването на ендогенна (вътрешна, а не привнесена отвън) инфекция. Това става при срыв на имунитета по различни причини. Тя не може да се лекува ефективно само чрез антибиотици, защото там липсва кръвоносен съд, който да ги достави до мястото на инфекцията, а освен това микроорганизмите са „защитени“ от т. нар. биофилм. Тогава се налага повторна операция, каквато е и световната практика. Такива усложнения не са редки и в другите развити държави – например в Европа има цели клиники, които се занимават с инфек-

Доц. Сашо Асьов е завършил медицина в София. Специалист е по ортопедия и травматология. Има магистратура и по здравен мениджмънт. Работил е в Окръжната болница в Благоевград, бил е лекар на футболен отбор „Пирин“, както и ортопед в Клиниката по ендопротезиране в гр. Етрополе. От 1992 г. работи във Втора клиника по ортопедия и травматология на „Пирогов“, а от 2014 г. е неин ръководител. Има специални интереси в областта на ендопротезирането на коленната и тазобедрената става; травмите и ортопедичните заболявания на ходилото. Има множество специализации и курсове у нас и в чужбина по хирургично лечение на травми и ортопедични заболявания, ставно ендопротезиране и реендопротезиране. Членува в Българската ортопедо-травматологична асоциация, както и в международни научни дружества.

тирани ендопротези. Това, разбира се, не са единствените усложнения – възможни са и лусации, разхлабване на ставите и други реакции на организма.

- Много от хората трудно вземат решение и отлагат продължително операция за смяна на ставата, когато имат хронични болки и трудно се движат, какво ги съветвате?

- Първо трябва да кажа, че функционалният резултат и възстановяването е по-бързо и успешно, ако операцията се направи във фаза, в която не са настъпили така наречените контрактури. Защото увредената от артроза става ограничава движенията, скъсяват се сухожилията, мускулатурата атрофира. Когато тези изменения са тежки, дори при успешно ендопротезиране възстановяването на пълните функции на крайника е много бавно и невинаги пълноценно. В моята практика обаче никога не вземам решение вместо пациента и близките му. Намирам време да им обясня достъпно всичко, свързано със състоянието му, отговарям на въпросите и оставям решението на болния. За всекиго прагът на поносимост на болка е различен, но ако тя се явява и в покой, ако не се повлиява от лекарствата и се стига до значително обездвижване и трудности в самообслужването, това са сериозни показания за операция. От болна става не се умира, но едно обездвижване може да доведе до много сериозни общи здравословни проблеми и задълбочаване на хроничните заболявания.

- Сменят ли се вече рутинно лакътна и раменна става, както и глезен?

- Извън тази и колянното най-често оперираме раменната става, най-вече при счупвания и по-рядко при артрози. Доста по-редки са

операциите на лакътната и глезенната става, защото там резултатите все още не са така убедителни. Освен това горният крайник е висещ, там няма механичен натиск от тялото и артрозата по-трудно води до тежки ограничения и болки.

- Лукс ли е смяната на ставите на пръстите на ръцете, когато са силно деформирани?

- Не е лукс, но е екзотика, защото функционалните резултати са колебливи. По-скоро там се практикува хирургично обездвижване на става във функционално положение, което позволява нормална хватателна и други функции на ръката.

Дали ще бъде плуване, каране на колело, ходене по планините или народни танци, важното е човек да се натоварва редовно и с мярка

- Има ли напредък при операциите по повод счупванията на бедрената шийка при възрастните хора?

- Тези фрактури са истинска епидемия. Това състояние застрашава живота на възрастните заради множеството възможни усложнения. Но съвременното развитие и на ортопедията, и на анестезиологията ни позволява да оперираме дори много възрастни хора, които получават шанс за още години живот при възможността да се движат и самообслужват. Ако дилемата е операция или не, статистиката е категорична, че оцеляват най-вече оперираните.

- Имате ли пациент, който помни дълги години по

професионални или емоционални причини?

- Разбира се! Една известна българска оперна певица, която живееше дълги години в Париж, при посещение в България си счупи бедрената шийка. Тогава беше на 98 г.! Но вместо да поиска да отиде във Франция за операция, тя реши да се лекува при нас, в „Пирогов“. Слава богу, всичко мина добре, раздвижи се и си отиде успешно. На раздяла обеща да ме покани на вековния си юбилей. И две години по-късно действително получи покана, написана на ръка, за 100-годишнината ѝ. Нямах как да отида, но бях много радостен и впечатлен! Трябва да ви кажа, че в развитите страни съвсем за нормално се приема пациентът за ендопротезиране да е между 85 и 95 години. Това се случва все по-често и в България. Тези дни оперирах пациентка на 91.

- Какво ще посъветвате младите и хората в активна възраст, за да си запазят максимално добре двигателния апарат?

- Много е важно в ранните години един човек каква костна плътност и мускулна маса ще изгради. Това става с правилно хранене и активно движение. Не говоря за професионален спорт, а за системни физически натоварвания за удоволствие и здраве. Ако човек навлезе в напредналите години с добре развита костно-мускулна система, дори и да се разболе от остеопороза, тя ще краде от много голям запас и трудно ще го изчерпа до степен да се получат тежките усложнения. Дали ще бъде плуване, каране на колело, ходене по планините или народни танци, важното е човек да се натоварва редовно и с мярка. Претоварването обаче не се препоръчва, не бива спортът да води до проблеми и оплаквания! Много се радвам, че напоследък забелязвам повишен интерес към поддържане на добра физическа форма при младите хора.

ПРОБЛЕМИТЕ С НАДБЪБРЕЧНИТЕ ЖЛЕЗИ МОЖЕ ДА СА ВРОДЕНИ



Надбъбречните жлези са двойка органи с триъгълна форма, разположени над бъбреците. Те работят в съдружие с мозъка, за да произвеждат хормони, които са три главни типа: кортизол, алдостерон и дихидроепиандростен, дихидроепиандростерон-сулфат и андростендион, превръщащи се в тестостерон. Това са мъжки хормони - андрогени, отговорни за развитието на мъжките характеристики. Какви са проявите?

- **При момчета с тежък дефицит:** При раждането бебето изглежда нормално. Първите признаци на ВНХ обикновено са лошо хранене, загуба на тегло и повръщане през първата и втората седмица. Това се дължи на загуба на соли и вода заради алдостероновия дефицит.
- **При момичета с тежък дефицит:** Бебето в утробата е било под въздействието на големи количества мъжки хормони. Това е причина външните гениталии да приличат на мъжки. Въпреки това бебето определено е момиче, с нормална матка, вагина и яйчници.
- **Момчета с умерен дефицит:** Те ще се проявят по-



късно (между две и четири години) с висок ръст, уголемяване на пениса, възможна е поява на пубисно окосмяване. Тези прояви се дължат на високото количество мъжки хормони.

- **Момичета с умерен дефицит:** При тях също ще се проявят ефектите на големите количества мъжки хормони. Те ще бъдат високи, с пубисно окосмяване и някаква степен на уголемяване на клитора.

Въпреки че тези момчета и момичета са високи за възрастта си, те ще останат ниски, като пораснат, ако не се лекуват. Това е така, защото мъжките хормони влияят на костите да съзряват по-бързо, заради това растежът приключва по-рано от нормалното.

От няколко години е въведено скринингово изследване на всички новородени деца.

На специална хартиена бланка се капва капка кръв, взета от петичката на бебето.

Вродената надбъбречна хиперплазия (ВНХ) е състояние, при което надбъбречните жлези не могат да произвеждат достатъчно кортизол и/или алдостерон, но произвеждат излишък от андрогени. Състоянието е наследствено и се развива преди раждането. Това пише в профила си в социалната мрежа за здраве CredoWeb д-р Мариана Москова, специалист по детска ендокринология и болести на обмяната.

Бланките се изпращат в Националната лаборатория за неонатален скрининг и се изследват за вродена надбъбречна хиперплазия и за още две заболявания - вроден хипотиреоидизъм и фенилкетонурия.

Лечението при деца с ВНХ може да се раздели на медикаментозно и хирургично. Медикаментозното лечение на ВНХ се състои в прием на кортизол с цел корекция на неговия дефицит. За децата, които имат и дефицит на алдостерон, също се дава заместващ хормон. При необходимост на бебетата с тежка ВНХ - солгубеща форма, се дава допълнително сол.

Хирургично лечение се налага само при някои момичета. Това обикновено се извършва около 1-годишна възраст. Видът на хирургичната интервенция зависи от степента на маскулинизация. Когато пубертетът

започне, тези момичета отново трябва да бъдат прегледани от хирург или гинеколог.

При децата с добре контролирана ВНХ може да се очаква пубертетът да започне в обичайното време и да прогресира нормално.

За да се регулира менструалният цикъл, дозата на хормоните може да се наложи да бъде фино коригирана. Някои деца с други редки форми на ВНХ нямат нормално пубертетно развитие. В този случай ще се наложи прием на полови хормони в подходяща за това възраст. Тъй като матката и яйчниците са нормални при момичетата с ВНХ, няма причина те да нямат деца и повечето жени имат нормални бременности.

Повече статии от д-р Москова за хормонални проблеми при децата можете да намерите на credoweb.bg

Първите симптоми за диабета (както тип 1, така и тип 2) се дължат на високата кръвна захар и на загубата на глюкоза с урината. Умората е характерен симптом - при диабет клетките губят способност да усвояват от кръвта глюкозата, която е основен енергиен източник. Те по-усилено преработват мазнини и белтъци, но тъй като те не отделят пълноценно енергия, недостигът ѝ е причина за слабост. Освен жаждата симптом е и по-честото и по-обилно уриниране. Бъбреците имат т.нар. глюкозен праг - стойност на кръвната захар, над която започва по-усиленото ѝ отделяне с урината. При диабета с високо ниво на инсулин е налице и повишен апетит - пак търсене на повече калории.

Специално оплакванията при захарен диабет тип 2 настъпват постепенно, имаме по-плавно развитие на инсулиновата резистентност, със съпровождащата повишена продукция на инсулин. Човек може да е развил диабет, но да не се чувства болен и болестта да бъде открита свързано с внезапни сърдечни проблеми, с нарушение на бъбречните функции и т.н. Ходът на развитие на диабета обаче може да бъде забавен и дори парирен, твърдят немалко специалисти и на базата на





КЛЕТЪЧНА ТЕРАПИЯ
С АКТИВНИ КОМПОНЕНТИ

ЗА КОНТРОЛ НА
КРЪВНАТА ЗАХАР И
ВЪГЛЕХИДРАТНАТА ОБМЯНА
В ОРГАНИЗМА

практики предлагат иновативна терапия - комбинация от билки и подправки, формула, способна да понижи кръвната захар. Тя е ДИАБЕКСИН - извлек от растенията черна боровинка, глухарче, коприва и от бобови шушулки. Ефектът е стимулиране на отделянето на инсулин от бета-клетките на панкреаса, продуктът е богат на вещества с действие, подобно на инсулина.

Ред проучвания напоследък се концентрират именно върху работата на панкреатичните клетки, отговорни за производството на инсулин, който разгражда кръвната захар и за връзката на панкреаса с другите жлези. И доказ-

ват, че клетките на панкреаса могат да бъдат стимулирани - да запазят по-дълго функционалността си, но и да бъдат възстановявани до определено ниво, което дълго време е било отрицателно. „Инструментът“ се оказва група биоактивни вещества, ензими и органични киселини, които се съдържат в комплекс от растения. Част от тях стимулират отделянето на инсулин от бета-клетките на панкреаса, а други съдър-

жат вещества с подобно на инсулина действие и така се въздейства комплексно върху диабета. Използваната при наблюденията прецизно балансирана формула е пак ДИАБЕКСИН, който при определена продължителност на прием може да понижи нуждите на организма от допълнителен прием на инсулин над 75%, казват новите проучвания.

Опасно е, ако продължително време сте с висока кръвна захар, без да го знаете. Това състояние уврежда „тихо“ много може от органите. Хипергликемията засилва атеросклерозата на основните артерии, както е при коронарната болест, на малките артерии и капилярите, предпоставя инфаркти и инсулти. Предпазването и контролът на нивото на кръвната захар са много важни. Здравото изисква отговорно поддържане на физиологичните ѝ нива, като пренебрегването на контрола е изключително опасно, особено при хората с диагностициран диабет.

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

ПЛАТФОРМАТА



Д-Р АНГЕЛ КУНЧЕВ: „ХОНКОНГ“ И „КАЛИФОРНИЯ“ СА ГРИПНИТЕ ЩАМОВЕ ПРЕЗ ТАЗИ ЗИМА

Петя ДИКОВА

„И тази година очакваме да се ваксинират от грип между 3 и 4 процента от българите, което ни поставя на последните места в Европа. За хората над 60-65 години считаме, че е изключително важно да го направят, защото при тях грипът обикновено е причина за много усложнения“, обясни главният държавен здравен инспектор д-р Ангел Кунчев на X конгрес на Българското дружество по инфекциозни болести в София. Това съобщава дружеството в профила си в социалната мрежа за здраве CredoWeb. На тридневния форум бе обсъдена и промяна в медицинския стандарт по инфекциозните болести. Сега действащият е от 2010 г., но реалностите вече са други, подчерта председателят на дружеството проф. Татяна Червенякова. Трябва да се приеме, че инфекционистите работят със спешни случаи, и дейността им да бъде финансово обезпечена, смята проф. Червенякова.

Д-р Кунчев, какви грипни щамове се очакват през тази зима?

Ясно е какво Световната здравна организация е препоръчала на производителите да включат във ваксините. Все пак с по-голяма сигурност ще можем да кажем вероятно в края на ноември кой от щамове ще е причинител на тазгодишната грипна епидемия. Възможностите са две. Единият е „Хонконг АН3Н2“, който е сравнително нов – от 2014 г. Тогава е открит, но циркулира от 2015 г. и сега се очаква в предстоящия сезон. Другият е „постоянният заподозрян“ – пандемичният грип „H1N1 Калифорния“. Включен е и един щам от групата В. Той обаче по-скоро е като допълнение, тъй като В почти никога не предизвиква епидемия.

Какво е положението с ваксините у нас сега? Има ли достатъчно?

Към момента няма липсваща ваксина от тези в националния имуниза-

ционен календар. Пълна гаранция дали това ще е ситуацията и в бъдеще никой не може да даде, защото проблемът с производството на някои от тях, най-вече съдържащите коклюшната компонента, все още не е изцяло решен. Но прогнозите са, че през 2017 г. ще бъде преодоляна тази криза и всички ваксини ще са налице.

Какъв е Вашият отговор на майките, които отказват да ваксинират децата си? Каква е ефективността на ваксините?

Тя е различна. Никога не сме били крайни и не сме твърдели, че ваксината е 100-процентова защита. Няма такова лекарство. Най-слабо ефективна между другото е точно противогрипната. Но останалите, които ползваме – например за морбили, рубеола, дифтерия-тетанус-коклюш, хепатит В, полиомиелит, са с изключително висока ефективност и с много малки странични ефекти. Говорим за един случай на 1-2 милиона приложени

дозы, което е много по-ниско от много други лекарства. Само че това са факти, а пък хората в повечето случаи вземат решение, като се влияят от емоции.

На конгреса коментирахте, че основният проблем в световен мащаб е резистентността към антибиотиците. Какво е положението у нас?

Лошата новина е, че нещата се развиват много бързо. Допреди 4-5 години тази тема се обсъждаше на форуми само като научни публикации. Това обаче вече започва да става ежедневие – има наличие на резистентни и мултирезистентни микроорганизми. А пък наличието на плазмиди на резистентността, които намираме в храна, хора и животни, показва колко бързо могат да се развият нещата. Т.е. да се сблъскаме с проблема, че голяма част от инфекциите, дори и най-обикновените, могат да станат нелечими.

Какви са причините?

В целия свят причи-

ните са едни и същи – неразумната употреба на антибиотици и натискът, който това оказва върху бактериите. Огромни количества антибиотици се използват и в селското стопанство, в различни производства и в козметиката. Така че антибиотичен натиск има не само в болниците, но там той е най-концентриран. Там, където санитарно-хигиенните условия не са добри, обикновено реакцията е да се дават все повече и повече антибиотици, в комбинация по 2-3.

Какви са решенията на този проблем?

Решенията са две. Първо, разумно използване на антибиотици. Разбира се, че трябва да ги ползваме, когато се налага, но не за всяка хрема. И второ – да се подобри лошото санитарно-хигиенно състояние на места, при които това се компенсира с по-голяма употреба на антибиотици.

Още за конгреса на инфекционистите четете на credoweb.bg.

ТОР BEAUTY ЦЕНТЪР СТАРТИРА ОБУЧЕНИЕ ПО СЪВРЕМЕННИ КОЗМЕТИЧНИ ТЕРАПИИ

Центърът по професионално обучение Тор Beauty - София, набира желаещи за обучение по съвременни козметични терапии и най-актуалните тенденции в козметологията. Обучението по медицинска козметика включва теоретична подготовка по микробиология и инфекции, съвременни козметични терапии, оборудване на козметичния кабинет, ароматерапия и козметична апаратура. Курсът по козметика предвижда изучаване на основите на пазарната икономика, анатомия и физиология на човека, въвеждане в козметиката, масажи в козметиката, въвеждане в ароматерапията, козметични грижи.

Подготовката по съвременна козметика е посветена на съвременните козметични терапии, лечебната козметика, фитокосметиката, ароматерапията, храненето и красотата.

В центъра се провежда обучение по аромате-



рапия и антистресова терапия. Продължителността на курсовете е от 120 до 285 часа, а цените са между 1000 и 1300 лв.

Тор Beauty център предлага и обучение по масаж на цяло тяло. Курсът е с модул по анатомия и физиология, техника и видове масажни похвати, хигиенни изисквания за прилагане на масаж, лечебен, антицелулитен, токов, тонизиращ, възстановителен и източен масаж. Изучават се рисковете при неправилно масажиране.

Успешно положилите изпитите по теория и по практика за придобиване на професионална квалификация по съответните модули получават удостоверение за професионална квалификация.

Повече информация – на профила на Тор Beauty център в CredoWeb и на телефон 0889 729 730.

АНТИБИОТИЧНАТА ТЕРАПИЯ ТРЯБВА ДА СЕ СЪЧЕТАВА

● С д-р Катя Янева, специалист по обща медицина в Стара Загора, разговаря Петър Галев

Д-р Янева, отчитате ли във вашите кабинети повече пациенти с типични за есента вирусни инфекции?

- Определено след промяната в температурите, както и след като децата тръгнаха на училище, пациентите с респираторни инфекции се увеличиха. Оплакванията са основно от повишена температура, болки в гърлото, хрема и кашлица. Отделна група са болните със симптоми от страна на стомашно-чревния тракт както повръщане и диария. Такава е обикновено картината всяка есен, преди да се появят грипните вируси.

- Често хората се колебаят кога да започнат антибиотик, особено ако става въпрос за болно дете?

- Това става по преценка на лекаря, но ако заболяването е започнало преди един-два дни, в началото не предписвам антибиотици. Започва се с общоукрепващи средства, антипиретици, почивка в домашни условия. Ако обаче пациентът дойде при мен със заболяване с по-голяма дав-

ност и вече е развил бактериално усложнение, се налага антибиотична терапия. Винаги предпочитам да прегледам втори път пациент с вирусна инфекция няколко дни след началото на симптомите, за да преценя как да се продължи лечението.

- Ако пациентът се чувства добре, необходим ли е такъв втори преглед?

- Субективното усещане на самия болен винаги е меродавно. Някои твърдят, че се чувстват добре, нямат температура, физическият им капацитет е нормализиран, но съм установявала бронхит и дори по-сериозни състояния, когато ги прегледам отново. Разбира се, ако състоянието на пациента е видимо влошено, той винаги трябва да потърси отново лекаря си.

- Когато се наложи антибиотик, каква е практиката Ви?

- Избирам конкретния антибиотик най-вече по чувствителността на причинителите, които колегите микробиолози изолират в дадения сезон.

С ПРОБИОТИК



Освен това е важно лекарството да е лесно и удобно за прием, защото практиката ми показва, че тогава пациентите по-стриктно се придържат към предписаната терапия. Вече има съвременни антибиотици, които в рамките на тридневен прием, при това еднократно на ден, осигуряват десетдневна лечебна концентрация в организма. Ефектът е много добър. Но винаги назначавам антибиотика заедно с пробиотик, за да намаля вероятността от увреждане на

естествената чревна микрофлора, което може да доведе до диария. През последните десетина години всички лекари внимават в това отношение.

- С какъв тип пробиотик имате опит?

- На пазара се предлагат изключително много препарати. Лично аз най-често предписвам „Лакто-4“ и в комбинация с антибиотици, и в други случаи – напр. при диарийни състояния от различен произход. Добър е като цена, с лесен прием е и с гарантирано съдържание на живи пробиотични бактерии от най-важните щамове. Трябва да подчертая, че пробиотиците въздействат не само на стомашно-чревния тракт, но имат отношение и към общия имунитет.

- Трябва ли между приема на антибиотика и на пробиотика да има времева разлика?

- Добре е да се разминат във времето с около два часа, когато това е възможно. Когато пациентът приема антибиотик само по една таблетка дневно, лесно може да пие пробиотика сутрин и вечер.

ДОЛОРЕН

Ibuprofen



Долорен е ефективен при:

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



Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 години. Преди употреба прочетете листовката.

За пълна информация:

ECOPHARM

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

ПРОФ. НИКОЛА ВЛАДОВ СТАНА ЛЕКАР НА 2016 Г.

Навръх рождения си ден ръководителят на Клиниката по чернодробно-панкреатична и трансплантационна хирургия във ВМА проф. Никола Владов получи наградата „Лекар на 2016 г.“ на Българския лекарски съюз. Призът бе връчен на тържествена церемония в хотел „Маринела“ от д-р Венцислав Грозев, председател на УС на съсловната организация.

Житейският път на проф. Владов започва от София на 19 октомври 1960 г. 28 г. години по-късно той вече е дипломиран лекар и работи в хирургичното отделение на МБАЛ-Пирдоп. През 1993 г. постъпва в „Пирогов“ и същата година придобива специалност по хирургия.

След специализация в Париж по жлъчно-чернодробна, панкреатична, лапароскопска и колоректална хирургия набира огромен опит в хирургичната клиника на Районната болница в Бежа, Тунис. Завърнал се в България през 1998 г., става началник на хирургично отделение в Панагюрище, а по-късно - началник на Първа хирургична клиника при МБАЛ – Пазарджик.

Защитава дисертация на тема „Хирургично лечение на ехинококови кисти, отворени в жлъчните пътища“ и придобива научна и образователна степен „Доктор по медицина“. Избран е за началник на Клиника по жлъчно-чернодробна и панкреатична хирургия във ВМА.

Специализира чернодробна трансплантация в Париж и лапароскопска колопроктология в Италия. Оглавява Клиниката по чернодробно-панкреатична и трансплантационна хирургия на ВМА. Защитава дисертация на тема „Рак на панкреаса“ и постига нови върхове в професионалното си развитие – става доктор на медицинските науки и професор. Две години след това е признат за почетен член на Френската академия по хирургия.

Проф. Владов извършва първата у нас лапароскопска резекция на черен дроб и първата лапароскопска резекция на панкреас в България през 2006 г., през 2009 г. – първата трансплантация на черен дроб от жив донор от възрастен на възрастен, а през 2013 г. и първата ретрансплантация.

„Проф. Владов е голям хирург, но и колега, на когото може да се разчита, истински приятел, човек от сой“, твърдят колегите му.

„Хирургията е занаят, а не всеки си дава занаята. Проф. Владов не го крие и е направил цяла школа за млади колеги, които вече работят в страната“, казва началникът на ВМА ген.-майор проф. Николай Петров.

„Признателността на пациентите е важна, но много по-ценно е признанието на гилдията, затова съм благодарен и щастлив“, каза проф. Владов.



На всеки 30 минути един пациент с инсулт, който може да бъде спасен, умира или трайно се инвалидизира, защото е лекуван в неподходяща за целта болница. По-малко от 1/3 от пациентите с инсулт в момента се лекуват в специализирани центрове за инсулти. Това означава, че хиляди болни остават без специализираното лечение, от което се нуждаят. Инициативата „Angels“ („Ангелите“ – бел. ред.) е международен проект на Европейската организация за инсулти (ESO), който цели да увеличи броя на болниците, специализирани в лечението на инсулти, и да оптимизира терапевтичния подход във вече функциониращите такива центрове в Европа.

ЗАЕДНО ПО ПЪТЯ КЪМ ПРОМЯНАТА - ДА ДАДЕМ ШАНС НА ЖИВОТА

● Първа национална среща по международния проект „Angels“ за лечение на исхемичен инсулт с тромбоза

Над 80 медицински специалисти невролози от цяла България взеха участие в първата национална среща за успешно въвеждане в България на международния проект „Angels“. Срещата се състоя в Пловдив и беше организирана от Българското дружество по неврология с подкрепата на фармацевтичната компания Boehringer Ingelheim. Целта е да се създаде международна общност от поне 1500 центрове и болници за лечение на инсулти, които да работят всеки ден в насока подобряване на качеството на лечение при всеки пациент. Това трябва да бъде постигнато до м. май 2019 г. с общите усилия, подкрепа и съдействие на цялата медицинска общност в Европа. В международен аспект програмата е на Европейското дружество за инсулти (ESO) и е глобално подкрепена от Boehringer Ingelheim.

В рамките на националната среща водещи специалисти от страната в областта на неврологията

и спешната медицинска помощ споделиха своя опит и обмениха идеи относно тромболитичната терапия - лечение на остър исхемичен инсулт, което свежда до минимум риска от трайна инвалидност, ако бъде приложено до 4,5 часа след появата на първите симптоми. Националната среща беше открита официално от акад. проф. д-р Иван Миланов, дмн, като основните лектори освен него бяха проф. д-р Параскева Стаменова, дмн, доц. д-р Николай Топалов, дм, д-р Ивайло Петров и проф. д-р Димитър Масларов, дм.

Участниците обсъдиха резултатите, трудностите и перспективите в лечението на острия исхемичен мозъчен инсулт;

съвременните терапевтични стратегии в острия стадий на заболяването; образната диагностика при този тип инциденти; лечението на остри мозъчни инфаркти с тромбоза и възможностите за прилагане на тромболитична терапия в болничните отделения за лечение на инсулт.

В България исхемичните мозъчни инсулти и като цяло мозъчно-съдовите заболявания са на второ място като причина за смъртност. Един от основните фактори за своевременно овладяване на инсулта е провеждането на тромболитична терапия (единственото ефективно лечение на остър исхемичен инсулт) в болничните отделения, каза в презентацията си акад. Иван Миланов. Важно е да съществува регламентиран регистър, в който да са вписани всички болници, прилагащи лечение с тромбоза, за да може пациентът с инсулт да



бъде незабавно приет в най-близката такава и времето от първите симптоми на инсулт до прилагане на тромболитичното лечение да бъде сведено до минимум.

Международният проект „Angels“ и в частност участието на страната ни в него е отговорът на именно тази нужда от установен списък с болници, прилагащи това животоспасяващо лечение. Целта на Българското дружество по неврология е България да се присъедини към този път на промяната и всеки пациент с инсулт да получи еднакво добро качество на лечение.

Основните усилия ще бъдат в две направления: увеличаване на броя на отделенията, специализирани в лечение на инсулт, и оптимизиране на качеството на лечение в центровете, които вече функционират. Не трябва да се забравя, че пациентите с инсулт ще имат само един шанс в живота и медицинските специалисти трябва да подпомагат с всички сили тази възможност за максимално добри резултати. От значение е и информираността на широката общественост, защото без здравна култура пациентът трудно би разбрал, че има симптоми на инсулт, и съответно пристигането му в болнично заведение най-вероятно би било твърде късно, за да може да бъде приложено тромболитичното лечение.

Друга важна цел е обучение на здравните професионалисти, включително на спешните екипи,

за прилагане на най-добрите клинични практики. Мотото на инициативата е „Времето е мозък“, защото лечението трябва да започне колкото се може по-рано след първите симптоми.

Според проф. д-р Параскева Стаменова мозъчният инсулт е най-значимата причина за дълготрайна нетру-

доспособност в целия свят. Той е най-честа причина за епилепсия и депресия и втората най-честа причина за деменция, а тромболитичното лечение е единственото правилно и с добър терапевтичен ефект при остър исхемичен инсулт. Тревожен е фактът, че хиляди пациенти остават без специализираното лечение, от което се нуждаят. Тромбозата е сред най-революционните постижения на неврологията през последните години, което дава възможност исхемичният мозъчен инсулт да се лекува успешно посредством разтваряне на запушванията на кръвоносните съдове на мозъка и възстановяване на нормалното кръвообращение в засегнатата зона. По този начин изчезват симптомите и болните биват излекувани и предпазени от загиването на хиляди или милиони клетки от мозъчната структура поради липсата на кислород и хранителни вещества.

Затова е изключително важно програмата „Angels“ да бъде приложена в страната ни

и пациентите с остър исхемичен мозъчен инсулт не просто да получат шанс за живот, но и да бъде предотвратена тежка инвалидизация. Доказано е, че за 1 секунда загиват 32 000 клетки, т.е. за 1 минута около 2 млн. клетки губят функциите си, а в края на първия час около 120 млн. мозъчни клетки са в състояние

на смъртна опасност или са в недостатъчно функционално състояние в околната на мозъчния инфаркт област, но все още могат да бъдат възстановени напълно, ако се започне навременно, адекватно и правилно лечение. Това определя понятието „терапевтичен прозорец“ от 0 до 4,5 часа от началото на симптомите на инсулта, ако лечението с венозна тромбоза започне, процесът на „умиране“ на мозъчна тъкан е обратим и болният може да бъде спасен. Венозната тромбоза е доказан „златен стандарт“ в лечението на острия исхемичен инсулт и до момента в света това е основният метод на лечение.

В Европа пациентите с инсулт трябва да получават едно и също качество на лечение

независимо в коя европейска държава живеят.

Глобалната инициатива включва набор от средства, които да подпомогнат нелекия път по регистриране в проекта на всяка болница, която желае да бъде част от инициативата. Специално сформирани екипи от консултанти към програмата „Angels“ ще дават напътствия на болниците при изпълнението на поставените цели. Персоналът ще бъде подпомогнат чрез обучение в Академията „Angels“, а съответната болница ще бъде оборудвана с почти всичко необходимо за лечение на остър инсулт – всичко, събрано в т.нар. „Кутия за инсулти“, която е екипирана и готова за използване с всички медикаменти, инструменти, протоколи и инструкции, необходими за лечение на пациента с инсулт на място. Веднъж регистрирана в международния проект, болницата получава и членство в общността на „Angels“ - платформа за по-голяма подкрепа и идеи.

Българското дружество по неврология и Boehringer Ingelheim разчитат, че първата Национална среща, посветена на лечението на инсултите с тромбоза в България, ще постави началото на положителна промяна, използвайки механизмите на проекта „Angels“ за подобряване на организацията, качеството на лечение и мотивацията на специалистите, и все повече пациенти ще получат втори шанс за живот. (ЖД)

Групата Boehringer Ingelheim е една от 20-те водещи световни фармацевтични компании, със седалище в гр. Ингелхайм, Германия. Boehringer Ingelheim работи на глобално ниво със своите 145 представителства и повече от 47 500 служители. Фокус на компанията, която е основана през 1885 г. и е фамилна собственост, е проучването, разработването, производството и предлагането на пазара на нови продукти с висока терапевтична стойност за хуманната и ветеринарната медицина. За Boehringer Ingelheim социалната отговорност е важна част от корпоративната ѝ култура.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

През изминалото половин столетие хранителните навици на хората се промениха в такава степен, че станаха причина за сериозно безпокойство сред лекари и диетолози. Към тях през последните десетилетия се присъединиха и психолозите, според които в огромната си част психическите проблеми на съвременния човек се дължат на неприродосъобразния хранителен режим и неправилните продукти, изобилстващи ежедневно на неговата трапеза.

В наши дни неоспорим факт е, че храната осигурява не само необходимата енергия за съществуването на човешкия организъм, но предоставя и всички жизненонеобходими вещества за регенериране на неговите клетки и тъкани, за правилното и безотказно функциониране на неговите органи и системи, за поддържане на неговото развитие, репродуктивни способности и жизнен тонус. Множество наблюдения по категоричен начин доказват, че

храната има изключително значение както за ког-

ХРАНАТА И ЕМОЦИОНАЛНО-ПСИХИЧЕСКОТО СЪСТОЯНИЕ

нитивните способности, така и за емоционалното и психическото състояние на човека. Съгласно резултатите от изследванията на учени от Калифорнийския университет в Сан Диего (САЩ) и университета Лас Палмас де Гран Канария (Испания) причина за прекалената раздразнителност и агресивност, с които тъй често се срещаме напоследък, е... т.нар. бърза храна (*fast food*) и по-точно съдържащите се в нея транс-киселини. Те „засядат“ в клетъчните обвивки и причиняват истински безпорядък в снабдяването на клетките с хранителни вещества и извеждането на отпадните продукти от техния метаболизъм. Това води до гибел на клетките от глад и интоксикация. Най-уязвими са нервните клетки, които на първо място страдат и загиват. Установено е, че транс-киселините извеждат от мозъка важната полиненаситена омега-3 докозахексаенова мастна киселина, което чувствително влошава провеждането на нервните импулси в него.

Трансмазнините чувствително променят човешката психика, предизвиквайки тревожност, раздразнителност, депресия и агресивност. Наред с това с около 50% нараства вероятността от развитие на

тежки психо-неврологични разстройства – вегетативносъдова дистония, както и дегенеративни заболявания като Паркинсон и Алцхаймер. По безспорен начин е доказано, че консумиращите в значителни количества трансмазнини имат по-малък обем на мозъка и при тях се наблюдават сериозни проблеми с когнитивните способности.

Трансмазнините в изобилие присъстват в маргарина и хидрогенираните масла, картофите фри, хамбургерите, пилето на грил, попкорна, многото полуготови храни, както и в безброй тестени и сладкарски изделия – торти, бисквити, вафли, крекери, маслено тесто и т.н., и т.н.

Според японски и китайски учени **консумирането на домати има изключително благотворно въздействие върху емоционално-психическото състояние**

на човека. Главен „виновник“ за това е каротеноидът ликопен – мощен антиоксидант, който противодейства активно на оксидативния стрес на мозъка. Известно е, че при маса едва 2% от масата на човешкото тяло мозъкът консумира около 20% от продуцираната от него енергия. Неговата работа в този своеобразен турбо режим, свързан с консумирането на внушителни количества кислород, води до образуването на огромен брой свободни радикали, които нанасят непоправими вреди на мозъчните клетки. Ликопенът е този, който се справя с тези молекули-хулигани и осигурява ред и спокойствие в мозъчната дейност. Учените от Лайденския университет в Холандия установиха, че

незаменимата аминокиселина триптофан предизвиква благодушие, привързаност, симпатия и... щедрост.

Тази аминокиселина е прекурсор (родоначално вещество) за синтеза на невротрансмитера серотонин, който пък влияе върху продуцирането на хормона окситоцин. Серотонинът, известен като „хормон на щастието“, води до подем в настроението, контролира самообладанието и емоционалната устойчивост. Ниските му нива са причина за понижен жизнен тонус и депресия. Серотонинът е изходно вещество, от което организъмът синтезира изключително важния хормон мелатонин, съдействащ за спокойния и дълбок сън. Установено е, че мелатонинът проявява и антистресово действие, дължащо се на способността му да регулира дейността на жлезите с вътрешна секреция, чиято функция е нарушена в резултат на стреса.

Окситоцинът способства за проява на щедрост и чувства като доверие и симпатия.

Той понижава тревожността и напрежението при контактите с непознати и стимулира производството на ендорфини. Богати източници на триптофан са черният и червеният хайвер, фъстъците, бадемите, лешниците, кашута, соята, топеното сирене,

халвата, заешкото, пуешко, телешко и свинското месо и т.н.

Проверена във времето е сентенцията, че гладният човек е зъл. Причина за това е хормонът грелин, който се секретира в кръвния ток и подава сигнал в мозъка, че енергийните запаси на организма са на изчерпване и е необходимо тяхното попълване.

Високите нива на грелин причиняват чувство на тревога, отчаяние, раздразнителност, депресия и агресивност.

След приемането на храна нивото на грелин спада и изброените симптоми изчезват.

През последните години беше установено, че храносмилателният тракт играе изключително важна роля във формирането на емоционалното и психическото състояние на човека. Съществуват убедителни доказателства, че е налице пряка връзка между дейността на чревната микрофлора и мозъка. Достатъчно е да споменем дори само това, че

над 90% от серотонина се секретира от т.нар. аргентофилни клетки на стомашно-чревния тракт.

В дебелото черво неуморно се трусят до 1000 000 000 000 000 (10¹⁵) бактерии – многократно повече от всички клетки на човешкия организъм. Освен че преработват редица вещества, които храносмилателният тракт не е в състояние да разгради, и предоставят 10% от енергията, продуцирана от човешкия организъм, те синтезират редица важни витамини – В₁, В₂, В₃, В₆, В₇, В₈, В₁₂ и К, които играят ключова роля в огромен брой метаболитни процеси и в имунната защита. Установено е, че недостигът на витамините В₆, В₉ и В₁₂ води до депресия, нарушения в паметта и мисловната дейност и до параноя.

Чревната микрофлора продуцира и редица газове (сероводород, амониак, метан, водород, въглероден диоксид и др.), които играят ролята на т.нар. газотрансмитери (невромедиатори). Последните оказват чувствително въздействие върху дейността на мозъка, емоционалното състояние и психиката. Честите промени в настроението, пристъпите на тъга и тревога често се дължат на недостиг на магнезий, на полиненаситени омега-3 мастни киселини и витамини от В-групата. Всички те участват активно в дейността на нервната система.

Могат да се набавят с орехите, бадемите, пшеничените трици, лещените семе, тлъстите риби и яйцата. Не на последно място определено психическо въздействие оказва и цветът на приеманата храна. „Най-оптимистична“ е храната с червен, оранжев и жълт цвят, а „най-песимистична“ и потискаща апетита – оцветената в синьо.

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“.

gporov_bg@yahoo.com

Хранителна добавка

За допълнителна памет -
Memostore

...Когато мислите идват по-бавно, паметта е неуслужлива, а концентрацията - недостатъчна...

ESOPHARM
Food supplement
Memostore
Допринася за поддържане на Мозъчната Функция и Паметта
Подпомага теравицата, познавателната функция и умствената дейност на мозъка
30 capsules

Съдържа ефективна комбинация от ключови компоненти, които подпомагат функционирането на мозъка и забавят процесите на стареене

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Тина БОГОМИЛОВА

Тайните за красота съвсем не са еднакви в различните кътчета на света. Природата някъде е дала едни подмладяващи растения и билки, на друго място – други. Но суетата си е суета и не зависи от меридиани и паралели.

Нежният пол е откривал навсякъде в природата арсенал за хубав външен вид. Ако в Азия разчитат за разкрасяване на ориз и камелия, то в Латинска Америка на почет е кафето и авокадото.

В Страната на изгряващото слънце

дамите са прочути със сияйната си порцеланова кожа. Тайната се крие в зеления чай, който съдържа много антиоксиданти и полезни за красота вещества, изгаря мазнините, дава енергия, изглажда бръчките и лекува болестки. Японският чай вади токсините и отровите от тялото, отпуска при стрес и напрежение.

В древна Япония почитващи маски от зелен чай били използвани от красавиците за свеж цвят на лицето. Гейшите пиели зелен чай няколко пъти дневно и прочиствали организма от отрови, но и миели лицето си с него, за да се предпазят от бръчки и черни точки. Рецептата на японската „Нефритова маска“ е: две чаени лъжички смлян на прах зелен чай се разбива със 120 мл гореща вода, която се добавя постепенно. Получената каша се нанася на лицето и внимателно се масажират.

Други изящни азиатки – китайките,

пък залагат на маслото от камелия, с което всеки ден масажират лицето, шията и деколтето си. То е естествен антиоксидант, подмладява и хидратира кожата. Освен това маслото от камелия усилва растежа на миглите.

Китайките правят и масаж на тялото два пъти дневно с масло от камелия при целулит и стрии, за да изгладят кожата.

В Азия с най-лъскави коси се хвалят индийките, а тайната им се крие в кокосовото масло.

АРСЕНАЛЪТ НА КРАСОТАТА СЕ КРИЕ В ПРИРОДАТА



„Дървото, което дава всичко необходимо за живот“ е името на кокосовата палма на санскрит.

Кокосовото масло подмладява, разхубавява, лекува и засища.

Заздравява косата, тъй като съдържа витамин Е и лауринова киселина, които проникват дълбоко в косъма, правейки косата силна и лъскава. Редовната употреба на екзотичното масло спира косопадата, а пърхотът изчезва. Затова освен в готовите балсами е ценна съставка и в домашните маски за коса.

Съпернички на индийките по лъскава грива са филипинките, но тяхната тайна се съдържа в гела от алое вера. Растението е богато на много витамини - А, С, Е, фолиева киселина, холин, В₁, В₂, В₃, В₆. То е едно от малкото растения, богати на витамин В₁₂. В състава му присъстват и 20 аминокиселини, включително и всичките осем незаменими.

Това растение не само предотвратява загубата на коса и премахва пърхота, но и овлажнява и прави косата лъскава. Използва се гел от свежите листа на растението, но той може да се купи от магазините за здравословни храни и аптеките. Нанася се на вече измита, но влажна коса за десетина минути и се отмива.

Много често алое

вера попада в шампоани, балсами и маски за коса. Прави чудеса с къдравите и сухи коси, тъй като придава блясък и лекота при оформяне и разресване.

По на юг, австралийките пък залагат на няколко капки от масло от чаено дърво в шампоана си.

Австралийците наричат чаеното масло „аптека в един флакон“. Славата му се завръща напоследък и е наречено „зеленото австралийско злато“. С чудодейното масло може да се обогатят шампоани или маски за коса, като към готовия продукт се добавят 5-6 капки. Маслото успешно лекува пърхот, заздравява космените фоликули, регенерира и успокоява раздразнената кожа на скалпа. Косата расте по-бързо с маска от супена лъжица затоплен зехтин и пет капки чаено масло.

Една от най-популярните терапии напоследък идва от Мароко.

Аргановото масло е наричано още „мароканско масло“ и е най-хвалено за косата. То съдържа витамините А, Е и F. Заключва влагата, прониква до косъма и подобрява еластичността, подхранва сухата и изтощена коса, възвръща блясъка и мекощата ѝ, възстановява увредените фоликули, намалява цъфтящи-

лено арганово масло се втрива в скалпа и се разнася по дължината на косата. Ако краищата са цъфнали, може да се нанесе само там. Друг трик е да се добави супена лъжица арганово малко към шампоана, балсама или маската за коса.

Аргановото масло е чудесен овлажнител само ако се капнат няколко капки на лицето и врата сутрин или вечер. Може да се използва след баня като лосион, тъй като се абсорбира много бързо от кожата.

Една от добре пазените тайни за красота на латиноамериканките е авокадото.

Не само обичат да го хапват, тъй като е богато на витамини, минерали и ненаситени мастни киселини, но го

използват в най-различни маски за кожа и коса. Една от рецептите е към настъргано авокадо да се добави малко мляко, сместа се нанася за десетина минути, след което се отмива. Авокадото овлажнява и маската е прекрасна за суха, но не и за мазна кожа.

За лъскава коса се смесват рендосани авокадо и банан и се добавя лъжица зехтин. Масажират се корените на косата и сместа се нанася по цялата дължина. Стои час и половина и се отмива с шампоан.

Разхубавяването си има своите чалми из различните географски ширини. Дамите от Средиземноморието от векове например залагат на зехтина за красота, а пък ако има някаква типично нашенска тайна – то това е киселото мляко.

20 години
доверие

БЪЛГАРСКИЯТ ПРОБИОТИК ОТ НОВО ПОКОЛЕНИЕ

Вземи само една капсула на ден за:

- Оптимална грижа за силен имунитет, здраве и комфорт за стомаха
- 6 щама полезни бактерии и пребиотик от българската природа
- Пробиотици от екологично чисти райони в България
- Детоксикация на организма

WWW.LACTOFLOR.BG

СТАРОСТТА Е РАЗЛИЧНА ПО СВЕТА

Проф. Димитър ЧАВДАРОВ

Във всеки човек е заложен биологичен часовник, който според състоянието на гените измерва колко живот му се полага. За щастие малко са засегнатите от сегментна прогерия, увреждаща гените, които стареят с часове и живеят до 15-20 години. Но не са много и щастливците с изключително устойчиви гени, които стават столетници. Различията в генната структура могат да скъсят или удължат живота от 15 до 20 г. Тази наследствена предопределеност има по-малко влияние върху продължителността на живота от различията в качеството на живот, включващи социалната среда, материалните възможности, начина на хранене, пристрастяването към вредности, заболявания, водещи до преждевременна смърт.



Много авторитетни организации изследват начина на живот, рисковите фактори, заболяванията и смъртността в различните страни. Особен интерес заслужават противоречията между научните представи за ролята на вредноносните фактори върху продължителността на живота и реалните факти.

„Френският парадокс“

Французите системно пият, пушат, хранят се обилно с мастни храни и независимо от това не са затлъстяваща нация, имат ниска заболеваемост от сърдечносъдови заболявания, инсулти и хипертония и са в челните редици по качество на живот, означавано като щастие. Предполагането, че това се дължи на системна употреба на червено вино (съдържащо ресвератрол), ниско ниво на стрес, пълноценно хранене с много плодове и антиоксиданти, не обяснява предотвратяването на вредните фактори и дълголетието.

Господството на бирата

Германците също пият и пушат, но са пощадени от затлъстяване и съдови заболявания, класират се на челно място по щастие, но добрият социален статус и употребата предимно на бира не са убедително обяснение за по-дълъг живот.

Испанското вино

Испанците масово пушат и пият, но не затлъстяват, не страдат от масови сърдечносъдови заболявания, инсулти и хипертония и са относително щастлив народ. Това едва ли се дължи на твърденията за ролята на червеното испанско вино. То наистина съдържа ресвератрол, мощен и многостранен антиоксидант, предпазващ гените от увреждане, но за благоприятното му действие са нужни 100-200 мг дневно, което означава ежедневно наливане с 3-4 литра качествено вино.

Гръцкият зехтин

Гърците обичат да пият и са шампиони в пушенето, но не затлъстяват, разминават се с масови съдови заболявания и щастливо живеят. Това се обяснява с употребата на зехтин (с ненаситените мастни киселини), морските ястия, превъзхождащи месото, и ниския стрес, но засега това са факти без убедителни доказателства.

Средиземноморската диета

Ниската заболеваемост от сърдечносъдови заболявания, инфаркти, хипертония, по-рядкото затлъстяване се свързват със средиземноморската диета, която издига в култ храненето с

Рискови фактори по държави – световна класация

държава	алкохол		тютюнопушене				затлъстяване				кач. на живот
	литри/год.	№	мъже %	№	жени %	№	мъже %	№	жени %	№	
България	11,4	27	48	15	31	8	22	62	25	83	122
Гърция	10,3	39	46	24	34	5	22	60	24	92	93
Франция	12,2	20	39	47	32	7	24	39	24	89	31
Испания	11,2	28	33	66	27	17	23	18	24	82	35
САЩ	9,2	50	19	109	15	44	33	13	37	32	13
Япония	7,2	73	34	65	11	56	4	161	3	191	51
Германия	11,8	23	35	63	25	22	22	60	18	123	15

Поредно място в света по смъртност вследствие на болест

държава	сърдечносъдови	инсулти	хипертония	белодр. рак	диабет	Алцхаймер
България	21	17	20	27	127	155
Гърция	76	101	155	24	161	96
Франция	171	168	154	16	124	13
Испания	163	161	134	33	143	11
САЩ	107	167	105	12	122	2
Япония	110	152	172	54	168	58
Германия	133	163	104	30	138	25

риба, зехтин, йогурт, плодове, домати, червено вино, безвредни продукти, богати на ресвератрол, антиоксиданти, феноли, омега-3 мастни киселини, множество благоприятни фактори, но засега без научни доказателства, че само те обуславят здраве и дълголетие.

Американският начин на живот

Американците най-малко пушат, малко пият, имат високо качество на живот, по-малко страдат от съдови заболявания, но са затлъстяваща нация. Те се хранят на крак или на колела, сутрин и вечер с еднообразни и опасни храни. Обратно на очакванията, при най-ниско ниво на тютюнопушене от 16-18% от населението, при тях смъртността от белодробен рак ги нарежда в челното 12-о място в света. Още по-странно е, че имат относително висока продължителност на живота, но са на второ място в света по смъртност от болестта на Алцхаймер.

Японското първенство

Пият по малко, пушат умерено, не затлъстяват и въпреки че работят най-много, имат добро качество на живот и живеят най-дълго, без да е доказана ролята на типичното за Япония ограничение на калориите и доминиране на морска храна.

Българската действителност

България е в челото по тютюнопушене и употреба на алкохол с висока заболеваемост от инсулти, хипертония

и сърдечносъдови проблеми, като заема от 17-о до 27-о място от 179 държави. Освен това у нас преобладават тежък стрес, ниски доходи, социални недоразумения и незадоволително качество на живот. Българската кухня е пикантна, разнообразна, но наред с качествените храни като плодове, зеленчуци и особено киселото мляко (превъзхождащо йогурта) в диетата има много вредности и лоша технология. Доброто за нас е ниската смъртност от Алцхаймер и белодробен рак независимо от масовото тютюнопушене.

Продължителността на живота

Съвкупността от наследствени фактори, вредности и битови особености определя продължителността на живота. България заема незавидното 33 място в Европа, като след нас се класират само 4 страни. През 60-те години България се изкачва на 15-о място в света по продължителност на живота, след което се наблюдава драматичен спад в сравнение с другите страни, за да се стигне до непрестижното 84 място през 2013 г. Причините за скъсяването на живота у нас са много и налагат преосмисляне на начина на живот, сериозни социални промени, или навлизане на принципите на антиейджинга.

Къде е истината? Анализът на представените факти поставя повече въпроси, отколкото разкрива реалните фактори, предотвратяващи или ускоря-

Продължителност на живота

Място	държава	години
1.	Япония	83,68
2.	Швейцария	83,36
5.	Испания	82,83
6.	Италия	82,69
9.	Франция	82,43
17.	Германия	81,04
18.	Гърция	80,98
31.	САЩ	79,28
33.	България	74,49

ващи стареенето. Съществуват сериозни опасения и за достоверността на данните, събирани от различните държави. Например у нас не може да се вярва на статистиките за заболяванията и смъртността поради фалшивите болнични диагнози, нагаждани според заплащането от здравната каса. Съмнение будят и писаните по села и градове причини за смърт. А дали се мери консумацията на домашна ракия и вино на глава от населението, е държавна тайна.

Статията е част от подготвяната за печат книга на проф. Димитър Чавдаров „Да остаряваш бавно е изкуство“. В. „Животът днес“ ще публикува и други важни и интересни тези на автора от новата му книга. Ще информираме аудиторията кога изданието ще бъде достъпно на книжния пазар.

След един мнооого дълъг ден, когато от сутринта сме били на работа, после сме пазарували и обгрижвали дома и семейството, накрая имаме нужда да побърим с партньора, с приятел или роднина, за да разтоварим. Връзката с този някой, към когото изпитваме любов и емоционална привързаност, в чисто физиологичен аспект кара нашите мускули да се отпуснат, да изпитаем спокойствие и да овладеем хормоните на стреса.



Приятелите ни правят по-зdrави

Науката все повече и повече установява това, което нашето тяло винаги е знаело интуитивно: че да имаме най-малко една пълноценна връзка е не по-малко важно за здравето ни от правилното хранене, физическата активност и справянето със стреса.

Дишайте

Колкото и да се чувстваме в душевен баланс и комфорт, винаги може да попаднем на някой, който да отрови деня ни, а това у нас хич не е рядкост – и в реалния живот, и във виртуалната среда. В такъв момент си повтаряйте, че нямате нищо общо с това същество и то по никакъв начин не засяга личността ви. Затворете очи и направете десет дълбоки, бавни, съзнателни вдишвания и издишвания. Дишането наистина много помага, както и поуката да елиминираме дразнителите от живота си – поне дотолкова, доколкото зависи от нас.

Прекалявате

с яденето и пиенето

Това всъщност може да означава, че сме гладни за приятелство, за споделеност и интимност, за пълноценни връзки. И когато нямаме всичко това, ние запълваме празнотата с повече сладкиши, още няколко чаши алкохол, дълги часове, прекарани в гледане на пошло и долнокачествено реалити по телевизора. Неудовлетвореността, която човек изпитва от самотата си, се отразява на здравето под формата на безсъние, хронично главоболие или болки в гърба, повишено кръвно налягане и повишен риск от сърдечносъдови заболявания. Активира се симпатиковата нервна система и се отделят хормони на стреса, което може да доведе до болки и редица заболявания.

Развивайте здрави връзки от млади

Оказва се, че социалната изолация в зрелостта може

да стимулира оскъдна физическа активност и тютюнопушене. Тя може да повиши кръвното налягане и нивата на С-реактивен протеин, като и двете са свързани с развитието на сърдечносъдови заболявания. Британско изследване върху самотата сред 8668 възрастни хора е проучвало дали те са били женени и колко често са в контакт със семейството, приятелите и децата. Почти 7 на сто от анкетираните са показали признаци на социална изолация. На физическо ниво това се изразява с отделянето на повече адреналин, който предизвиква възпаления и потиска имунната система на по-възрастните хора. Това от своя страна може да доведе до повишено кръвно налягане, холестерол и сърдечни заболявания. Отделете време за изграждането на приятелства в по-младите си години и това може да се отплати в дългосрочен план. Но и никога не е твърде късно, за да създадем нови връзки.

Социалните медии не заместват живия контакт

Личното, интимното общуване предизвиква определени чувства и емоции, които не могат да бъдат изпитани в писмен контакт или по телефона. Когато сме с някой „на живо“, ние се влияем и от невербалната комуникация – жестове, погледи, докосвания, мимики. Когато се срещаме с приятели, ние също така ги целуваме, прегръщаме или поне се здрависваме с тях. Мозъкът разпознава всички тези положителни емоции и изпраща послания на останалата част на тялото, което от своя страна предиз-

виква цялата верига от събития, в това число по-бавен пулс, освобождаване на успокояващия хормон окситоцин и забавя производството на стрес-хормона кортизол. Да, социалните медии могат да бъдат полезни в поддържането на приятелствата от разстояние, но не и да заместят напълно живия контакт.

Повече прегръдки!

Прегръдките, освен приятни, са и лечебни: изследователи в университета на Северна Каролина и Питсбърг тествали кръвното налягане и окситоцина на 59 жени в предменопаузата преди и след като те са прегърнали своите партньори. Любящото докосване предизвикало скок в хормона на радостта и спадане на кръвното налягане. Какво чакаш? Отиди и прегърни любимия!

Направете си среща с приятели

Наблюдения върху 1500 възрастни в Австралия в продължение на 10 години целяло да установи въздействието на приятелството върху дълголетие и ето какво излязло наяве: да имаш добри приятели е по-вероятно да увеличи продължителността на живота ти, отколкото близките отношения с порасналите деца и други членове на семейството. Проучването показало, че хората с много приятели преживели с 22 на сто повече тези, които имали малко приятели. Дори големи промени в живота като смърт на съпруг не могат да подкопаят предимствата от приятелството. И докато броят на членовете на семейството е ограничен, ние можем да разширяваме мрежата от приятели, докато сме живи.

Връзките са благоприятни за мозъка и сърцето

Изследователи от Университета на Отагоу в Нова Зеландия проследявали 1000 обвързани в продължение на пет или повече години.

Дали сте сключили брак, или живеете заедно с партньора не е от значение: важното е, че сте във връзка и тялото ви реагира на това с по-малък риск от депресия, тревожност и злоупотреба с наркотични вещества. И колкото по-продължителна е връзката ви, толкова по-добре! Друго проучване на жени над 50-те установява, че тези в брак са с много по-нисък риск от сърдечносъдови заболявания, отколкото разведените или овдовелите в същата възрастова група. Съвместният живот благоприятства и двата пола, подобрява качеството на живот и удължава живота.

Купоните с приятелки носят същите ползи като кърменето

Редовните женски сбирки (на които има и дечица) ни карат да се чувстваме спокойни и по-щастливи, показало друго проучване, тъй като се освобождава повече окситоцин, хормонът на майчината любов, свързан с успокояващия ефект от кърменето. Когато хората имат потребности (от докосване, хранене) и тези нужди са удовлетворени, детето се чувства сигурно и формира убеждението, че е обгрижено сега и занапред. Това освобождава химикали, включително и окситоцин, които водят до усещане за благополучие. Така винаги, когато имаме потребност за интимност и я получим, ние ще изпитваме подобни усещания като тези в детството.

Задълбочавайте връзките си

Не е достатъчно да сте в едно помещение с любимия и дори на един диван: вие с чашата кафе и кръстословицата, а той с лаптопа и „неотложните“ имейли. Дори физическата близост да носи известно удовлетворение, идете на високо ниво, общувайте истински. Разговаряйте и се изслушвайте с ума и сърцето, излезте заедно на разходка,

хванати за ръце, танкувайте ей така, по чехли и без повод. Създайте си общи занимания, споделяйте, спомняйте си, правете планове! Не се прекъсвайте, не си правете забележки, изразете и поддържайте любовта си.

Славата и богатството не са ключ към щастието

Но партньорът, семейството и приятелите със сигурност са! Когато поставяте на първо място живите си, приятелски връзки с хората около вас, вие давате шанс на по-доброто си здраве и постилате пътеката на щастие за цял живот. Ако усещате, че прекалявате с амбицията за професионална реализация, прехвърлете малко от тази енергия върху приятелствата си, включително и върху това със самия себе си. Спортувайте, гответе си прости и здравословни гозби, медитирайте и се наслаждавайте на по-щастлив и по-качествен живот.

Нямате време да се видите? Планирайте!

Както записваме час за смяна на маслото на колата и за посещение при зъболекаря и не ги отменяме поради друга неотложност, така можем да планираме и срещите с приятелите. Ясно е, че всички сме много заети, въртим световен бизнес и трябва да свършим хиляди неща тази седмица, но трябва да ценим семейството и приятелите си повече и да им отделяме нужното време. Според много изследвания ограничаването на социалния живот може да навреди на здравето. **Социалната изолация е синоним на добре познатите рискови фактори за заболяване и преждевременна смърт: тютюнопушенето, заседналият начин на живот, затлъстяването и високото кръвно налягане.**

Всеки рожден ден или празник е чудесен повод да бъдем със семейството и приятелите си, а и не е нужно да има причина за сбирката. Дори още по-добре, няма го напрежението от повода и остава само радостта, че сме заедно. Затова се обадете на любимите приятели и си запишете виждане с тях още сега и нека темата бъде „Парти с хората, които ценя и обичам най-много“.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

**КЪСМЕТЧЕТО
НА ОКТОМВРИ**

*Добрият приятел
вижда първата ти
сълза, попира втората и
спира третата.*

ЕДНА ОТ ПОСОКИТЕ ЕДНО ОТ СЕТИВАТА НАШ ТВ СЕРИАЛ

ЕДИН ОТ СИНОВЕТЕ НА ХАН КУБРАТ УЛИЧНО КУЧЕ

ГАДАТЕЛКА, ПРОРОЧИЦА

ИСТОРИЧЕСКИ ЗАМЪК ВЪВ ФРАНЦИЯ ПОЛСКИ ЛЕКО-ТОВАРНИ АВТОМОБИЛИ

КОЗЯ ВЪРБА СПАРТАНСКИ РОБ

НАШ ГРАД, МАЛКА ТЕЛЕФОННА ЦЕНТРАЛА

ГЕРОИНА НА ИВАН ВАЗОВ „КЪМ ПРОПАСТ“ ИНДИЙСКА ЖЕНСКА ДРЕХА

РОМАН ОТ БОГОМИЛ РАЙНОВ ИЗПИТАНИЕ, ИЗПИТ

ЛОСТ ЗА ПРОМЯНА НА ДВИЖЕНИЕТО РАБОТНИК НА СТРОЕЖ

КАНТОН В ШВЕЙЦАРИЯ СТАРИ НАШИ ТЕЛЕФОННИ АПАРАТИ

ПРЕИЗПОДНЯ РОД АМЕРИКАНСКИ МАЙМУНИ РОДСТВЕНИК, СРОДНИК

ВЪСПИТЕЛНА ЧАСТ НА УРОК ПО БАЛЕТ ЛОДКАТА НА ТУР ХЕЙБЕРДАЛ

ТИТАН В ГРЪЦКАТА МИТОЛОГИЯ ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ

ИТАЛИАНСКИ ХУДОЖНИК ОТ XV ВЕК ГЕРОЙ НА ОМИР „ОДИСЕЯ“

ДРЕВНОГРЪЦКИ ПОЛИС В БЕОТИЯ ПУШЕК

НАША КОМЕДИЙНА АКТРИСА „ДОМАШЕН АРЕСТ“

СЕЛО В ПЛЕВЕНСКО

ЗАЛЕСЕН ТЕРЕН

ПЪРВАТА СПЛИТКА В ТЪКА-ЧЕСТВОТО

ДИВГАГЕЛ ФИЛМ НА РЕЖИСЬОРА ГЕОРГИЙ ДАНЕЛИЯ

СПЪТНИК НА ЮПИТЕР ГОВОРЕНЕ, ПРИКАЗВАНЕ

РОМАН ОТ К. КЮЛЮМОВ МАРКА АВСТРИЙСКИ МОТОЦИКЛЕТИ

ПЛАТЕН ЛЮБОВНИК НАШ ПИСАТЕЛ 1909-1966 „ТЮТЮН“

НАРЕЖДАНЕ, ЗАПОВЕД ГЕРОЙ ОТ ФИЛМА „МОМЧЕТО СИ ОТИВА“

РАСТЕНИЕ ПОДПРАВКА

ВЪЗДУШЕН ФЛОТ

ГРАД В ИТАЛИЯ

ДЪРВО ПОДОБНО НА КАЙСИЯ

ТОРБА ОТ КОЖА ИЛИ ПЛАТ НЕРАЗГЛОБЯЕМА МЕТАЛ НА СВРЪЗКА

НАШ ГРАД В РОДОПИТЕ НАРОДЕН ПЕВЕЦ В КАЗАХСТАН

МАРКА ПРАХ ЗА ПРАНЕ ВИД СПОРТ, ХАЗЕНА

ГЕРОЙ ОТ ФИЛМА „МАТРИЦАТА“ НАШ ТВ ВОДЕЦ

ЧАСТ ОТ ИГРА НА ТЕНИС СМЪРТОНОСЕН ВИРУС

ОБЩЕСТВЕН ЧИН ЖЪЛТО БАГРИЛО НАУСТНИК НА ФАГОТ

ПОТАЙНОСТИ, ЗАГАДКИ, СЕКРЕТИ

БУЛО

СТАРОВЕРЕЙСКА МЯРКА ЗА ТЕГЛО НАЗВАНИЕ


СПЪТНИК НА ЮПИТЕР БУЕН ЖРЕБЕЦ

БЕЗОБРАЗНИК, БЕЗСРАМНИК /РАЗГ./ ЕДНОВАЛЕН-ТЕН ОСТАТЪК, РАДИКАЛ

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ЯЧНИЦИТЕ МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ АВТОРЪТ НА „ИЛИАДА“

СГРАДИ ЗА ДОБИТЪК БЕНТ

МРЕЖА ЗА ЛОВЕНЕ НА ПАЛАМУД



РЕЧНИК : БИЕЛА, ВИВАРО, ЕКЗЕРСИС, КОТРАГ, МАСКАРА, ТАМАРИН, ТАНАГРА ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 37:

ВОДОРАВНО: Ара. Аман. Сю. („Къдравата Сю“). Найджъл Кенеди. Уланит. Морал. Имел. Церера. Васермаан. Тонер. Зодия. Тиса. Вето. Оливинит. Гаф. Виет (Франсоа). Единак. Жанр. Гарет (Робърт). КА. Итал (Йоан). Исо. Бон. Тар. Гелекс. Контра. Зебу. Ми. Ба (Демба). Ирак. Фея. Псе. Темида. Ива. Маори. Жаба. Каскет. Гора. Мана. Си. „Кет Балу“. Тора. Кала. Спор. Отар. Комари. „Тоска“. Хитрина.

ОТВЕЧНО: „Дамата от езерото“. Йосиф. Алея. Ром. Адрес. Жлеб. Мара. Жарава. Купа. Ар. Хълм. Инис (Хемънд). Сом. Аверс. Мерак. Акинет. Очи. Инат. Рем. Ало. „Ането“. Еж. Ас. ЕЛО. Мас. Ад. Но. Ибиса. Мицел. Да. Ери. Абоба. Кох (Роберт). Нур. Верона. Кери (Марая). Резидент. КАТ. Маронит. Ри. Сбор. „Надин“. Тарикати. Си. Итака. Авелан (Фьодор). Ютия. Карикатура.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светла Фотева
s.foteva@health.bg

Редактори
Галина Спасова
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Репортери
Георги Бираджиев
Мирослава Кирилова
Кристина Пешина

Наблюдатели
Акад. Григор Велев
Акад. Румен Леонидов

Графична концепция
РЕМЕ-син

Предпечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Адрес на редакцията:
София 1574,
бул. „Шипченски проход“ 65
тел. 02/43 97 300

Печат: Алианс
Медиапринт АД,
Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“,
ул. „Илия Бешков“ №3

Безплатен абонамент за електронното ни издание
в PDF формат на: info@health.bg

Издава Хелт ЕООД

Реклама: ХЕЛТ МЕДИЯ
София, тел.: 0889/588 578,
m.popova@health.bg

Разпространение:
0887 75 33 70
k.kostadinov@health.bg

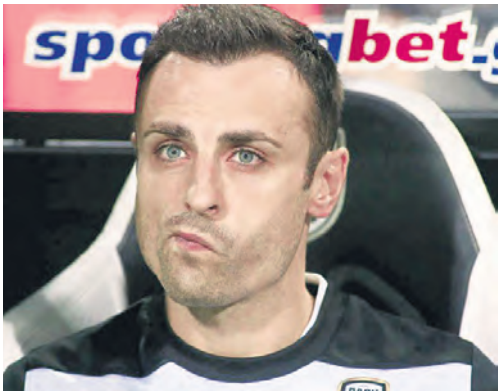
Бербатов май прекрати кариера

Най-добрият ни футболист в последното десетилетие Димитър Бербатов, изглежда, прекрати кариерата, макар че това не е обявено официално. Вижда се, че на него не му трябва пари и не иска да играе къде да е, а за големите клубове, каквито бяха Манчестър Юнайтед, Тотнъм, Байер Леверкузен, та дори и Фулъм и ПАОК, където той игра, вече е прекалено стар.

За последно нападателят бе в съседния Солун, където безславно изигра няколко мача за гръцкия гранд и след приключването на сезона логично не му бе подновен договърът. От тогава от време на време се появяваха някакви спекулации, но нищо върно относно бъдещето му. Не излезе и една буква информация нито къде и как поддържа форма, нито пък някой от неговото близко обкръжение подхвърли на жадните за сензации медии какво прави в момента.

Засега се е отдал на благотворителните изяви, част от които анонимни, а други посредством фондацията му. Анонсираната детска футболна школа „Бербатов“ още не е видяла бял свят явно поради организационни и административни трудности.

Със сигурност скоро ще научим голямата новина за „бъдещите му футболни планове“ и дали те не са свързани с изместване на Боби Михайлов от уютното местенце като президент на родния футбол.



Пиронкова изпраца противоречив сезон

Сезон 2016 завърши за най-добрата ни тенисистка Цветана Пиронкова със загубата ѝ миналата седмица от Варвара Лепченко в Люксембург. Един сезон, който бе доста противоречив за пловдивчанката и нейните фенове. Положителното бе, че за 11-и път в последните 12 сезона (с изключение на 2013-а) Цвети завършва в топ 100 на световната ранглиста. Балансът ѝ също е със знак плюс, макар и само с един мач: 22 победи срещу 21 загуби.

Пиронкова записа първия

си четвъртфинал на „Ролан Гарос“, който накара в Париж отново да се заговори с уважение за българския тенис след 10 години. Тя изигра един от най-силните си турнири изобщо. Пристигна във френската столица с една-единствена победа на клей, постигната в Истанбул. Но на турнира от Големия шлем Цвети се преобрази и записа двусетови успехи над №16 в схемата Сара Ерани, Юхана Ларшон и №19 Слоан Стивънс. Последва епичният двубой в няколко части с втората в схемата и ранглистата

Агниешка Радванска, в който българката направи запомнящ се обрат за крайното 2:6, 6:3, 6:3. Това беше и 12-ата победа на българката над тенисистка от топ 10. След това мощната Сам Стосър спря устрема ѝ.

Дни по-късно през юни Цветана стигна и до втория си четвъртфинал за сезона. На любимата ѝ трева в Бирмингам тръгна от квалификации и записа общо пет победи - най-дългата ѝ серия през годината.

Този сезон 29-годишната пловдивчанка стигна и до един полуфинал. Това се случи на турнира от сериите „WTA 125K“ в Сан Антонио през март.

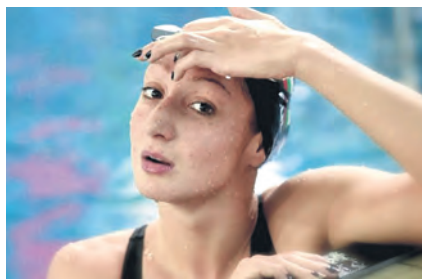
От останалите участия на Пиронкова си струва да се отбележи вторият кръг на US Open, в който отстъпи в три сета на Йохана Конта. Точно в Ню Йорк тя взе и последната си победа за сезона - 6:1, 6:2 срещу Виржини Разано на 29 август.

В личен план Цвети ще запомни 2016-а със сватбата със своя дългогодишен приятел Михаил Мирчев. Щастливото събитие беше на 16 юли.

Като цяло това не беше най-добрият сезон на Цветана Пиронкова, но вече свикнахме да очакваме приятни изненади от нея само в няколко турнира през годината.

Най-добрата ни плувкиня отиде на сафари

Националната ни рекордьорка в плуването Нина Рангелова се подготвя за световното първенство на малък басейн със сафари. Естествено не с пушка, а с фотоапарат. В компанията на приятели Рангелова прекара няколко часа сред диви животни, предимно от Африка, на сафари в



Тексас, където живее и тренира от години.

Тя си направи така модерното днес селфи с антилопа и жираф.

Трикатната ни участничка на олимпийски игри ще плува четири дисциплини на световното първенство на 25-метров басейн в канадския град Уиндзор през декември. Пловдивчанката се подготвя за три дистанции в свободния стил - 50, 100 и 200 м св. стил, както и на 100 м съчетано.



Chondrosave®

Хондросейв - с грижа за всяка става!

ЕСОPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в

Завръщането на грандовете

Емилиян ОНУФРИЕВ

Футболната есен е в разгара си. Лудогорец е в Шампионската лига, ЦСКА и Левски отново играха един срещу друг, започнаха световните квалификации. Има ги емоциите, има го напрежението, а останалото пак си е същото. Критикуваме качеството на играта, съдиите, по традиция ръководството на Централата. Занимаваме се както винаги със странични неща. Признаваме, припознаваме, а някои и погребват. И всичко това за едва три месеца време. У нас ги умеем тези работи.

Лудогорец

След фиаското през миналия сезон Лудогорец изигра добри мачове в Европа, които му отредиха място сред най-добрите на континента. Ситуацията в Шампионската лига сега не е тази, която очаквах в Разград, след едва една точка от три мача и две неприятни загуби. В шампионата по традиция разградчани пускат аванс на съперниците си, за да наваксват през пролетта.

Неприятна тенденция за клуба от Разград се наблюдава в първите месеци на сезона. Въпреки че трансферите бяха насочени в посока заздравяване на защитата, Лудогорец получи до момента цели 25 гола във вратата си. Девет от тях в шам-



пионата, което прави точно по един допуснат на изигран двубой.

ЦСКА и Левски пак са тук

Първа лига засега преминава под знака на класическите родни грандове. Изключвайки досадните подробности, не касаещи чистия футбол, няма как това, че "сините" са отново лидери, а че "червените" все пак са тук, при това със същите амбиции, да не е добра новина за всички фенове на футбола у нас. Традиционното съперничество е това, което ще извлече родния футбол от тинята, а доброто състояние на Левски и ЦСКА е задължително.

Иначе на Герена се радват на страхотен период, в който натрупаха сериозна серия от поредни победи, сприва точно от ЦСКА. Отборът е първи, при това заслужено на фона на показаното на терена и извън него. Последното се отнася за това, че Левски за първи път от години се опита и успя да надгради състава, вместо да събира нов.

ЦСКА стори точно обратното, но не съвсем. Миналогодишните герои ги няма, а на тяхно място са героите на Литекс, подсилени от няколко нови състезатели. Спийката за три месеца е трудна, особено когато няма подходящ човек, който да я направи. На Армията се изкушиха да сменят треньора си след едва една загуба и равен (от Верея 0:1 и Пирин 1:1 - б.р.), но рокадата Янев - Йорданеску засега не дава никакви резултати.

Обречените треньори

Именно последното действие бе всъщност началният сигнал за серия от подобни в Първа лига. От началото на шампионата със сменени наставници освен ЦСКА са още Ботев, Берое, Локомотив Пловдив, Локомотив Горна Оряховица, Нефтохимик и Монтана. Или точно половината от треньорите след едва девет кръга. Подобни неща понякога са необходими, но ефектът засега е видим основно в Ботев, които се наредиха в битката за челото, и Локомотив Горна Оряховица, записали две победи при новия си лидер.

(Не)доверието в младите

Темата за треньорите не може да подмине интересен факт. Провалът на младите наставници. Те идват с нови идеи, чели са много и още повече са гледали и са си записвали. Обикалят

семинари и трупат стажове в големи клубове. Изкарват диплома, но когато се сблъскат челно с действителността на родния футбол, бързо разбират, че наученото не струва почти нищо. Така се случи този сезон с Александър Димитров в Берое. Млад специалист, натрупа самочувствие в работата си с играчи в юношеска и младежка възраст. В Стара Загора обаче се убеди, че в джунглата не се влиза само с джобно ножче и много ум, а е необходим и друг подход. И докато работата с младите у нас по традиция остава сбутана и скрита от феновете, в поразителен откъм успехи в последно време клуб като Берое няма как да се мине успешно по ръба. Или пък може, но задължително държавата няма да се казва България.

Нещо подобно се случи и с Христо Янев. Въпреки че ЦСКА не е спокойно място, той изкара безметежен сезон във В група.

Съперниците бяха слаби, но успехът за Купата и спечелването й показва, че треньорът и екипът му съвсем не са за подценяване. За съжаление обаче заслугите на Янев не стигнаха за това той да решава с кои състезатели да работи и притиснат от обстоятелствата, той напусна Армията. Бързо си намери нов отбор - Нефтохимик, с който продължи напред за Купата,

а вече изкова и първи успех в шампионата. А може би място като Бургас е чудесно за него в опитите си да развие треньорския си потенциал.

Александър Томаш и Веселин Великов имат чудесния шанс да са попаднали на точните места. Първият е във Верея - отбор, който трябва да бъде развит просто до оставане в групата, а вторият вече се доказва като майстор в това да прави непретенциозни тимове - хитове.

Националният провал

В съзнанието на мнозина все още сме четвърти в света. Това обаче беше преди много години. Измениха се времената, смениха се поколенията, а част от Онези герои правят всичко възможно да си останат завинаги "Онези герои". За неадекватното ни футболно управление е писано достатъчно - то е факт. Отражение на него са изявите на представителната ни селекция. Състав, все още достатъчно далеч както от най-слабите, така и от прилично добрите. Понякога лъв в контролите, понякога котенце с подвита опашка пак там. В сериозните двубои от години върви все по- и по-надолу.

Тази есен победи с огромна мъка джуджето Люксембург и инкасира тежки поражения от Франция и Швеция. Заедно с последните два неофициални мача преди това, за пет двубоя ни вкараха общо 21 гола. Твърде тежка присъда за качеството на най-добрите български футболисти.

Сезонът обаче си продължава и лека-полека влиза в руслото, което познаваме. Първа лига, Купа и световни квалификации. Лудогорец има бонус в Европа, има обаче и шанс да играе там и през пролетта. Може би единствената въпросителна го лятото.

MARKET

Практичният избор

цените са валидни от 25 до 31 октомври 31

<p>0.39</p> <p>лв/кг</p> <p>Прясно бяло зеле</p> <p>кг</p>	<p>0.79</p> <p>лв/кг</p> <p>Шарени ябълки</p> <p>кг</p>
<p>3.89</p> <p>лв/кг</p> <p>19% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Охладено пиле "Лудогорско"</p> <p>кг, тарелка</p>	<p>5.99</p> <p>лв/кг</p> <p>Свински гърдиско</p> <p>кг</p>
<p>4.39</p> <p>лв/кг</p> <p>Краве сирене "Лудогорие"</p> <p>кг</p>	<p>1.99</p> <p>лв/кутия</p> <p>20% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Трюфели "Greenwood", 200 г, Double Chocolate Velvet Tart</p>

от когото настъпва отговорност