



**Недостигът
на кагри вече
е грастичен**

На стр. 5



**Представяме ви
д-р Елмира
Павлова, водещ
дерматолог**

На стр. 21

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 26 (199), 12 - 18 юли 2016 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Цанка Миланова,
директор на Българската хранителна банка:

**У нас не се
оползотворяват
670 хил. тона
храни годишно**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Какво да
очакваме
от анти-
корупционния
закон**

На стр. 4

**Използването
на газ
в бутилки -
с особено
внимание
през лятото**

На стр. 6

**Приемането
на наследство
изисква много
внимание**

На стр. 14

**Европейският
футбол
отново показва
висока класа**

На стр. 32

Четете регионалните
приложения на вестника за



СОФИЯ



ПЛОВДИВ



ВАРНА



БУРГАС



СТАРА ЗАГОРА

На стр. 15 - 18

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



**Все повече хора
търсят услугите
на онлайн аптеки**

Интервю с Ивайло Тончев,
директор маркетинг
и комуникации на **frammar.bg**

На стр. 25



В новата ни рубрика „Промоции в аптеки“ ще ви информираме за отстъпки в цените на лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия, които компании-

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

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

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

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

В този брой -
предложенията на

ESOPHARM

На стр. 17

Стартира програма за газификация на жилищата

Министерството на енергетиката сключи договори с газоразпределителни дружества в страната за газифициране на жилищни сгради като мярка за енергийна ефективност. В рамките на проекта, финансиран с 20 млн. лв. от Международен фонд „Козлодуй“ (МФК), ще бъде възможна замяната на отоплителните системи на жилищните сгради с такива на природен газ. „Това е европейски механизъм за финансиране на енергийна ефективност в жилищния сектор в страната, който съответства изцяло на директивите на ЕС за енергийна ефективност и на приоритетите на

българското правителство в тази област“, каза заместник-министърът на енергетиката Жечо Станков при връчването на договорите на изпълнителите. По неговите думи това е и първият проект, с който целево се подпомага газификацията на жилищата като конкретна мярка за енергийна ефективност.

С отпуснатата безвъзмездна помощ от МФК се поемат 20% от стойността на проектите за подмяна на отоплителните инсталации на домакинствата с такива, захранвани с природен газ. За осигуряване на собствения ресурс от 80% домакинствата могат да се възползват

от преференциалните кредитни продукти на две банки, които се разработват специално за този проект. Това обаче не е задължително, а е допълнителна възможност в подкрепа на потребителите.

Отпуснатите безвъзмездни средства ще бъдат доста-

тъчни, за да покрият съфинансирането за над 10 хил. домакинства, показват разчетите по проекта. Няма краен срок за кандидатстване, то ще бъде възможно до изчерпване на финансовия ресурс на безвъзмездната помощ.

Очаква се реализацията

на този проект да доведе до намаляване на емисиите парникови газове със 70 хил. тона годишно, или общо с 1 млн. тона за икономическия живот на инсталираното оборудване. Икономии на електроенергия се оценяват на 142 хил. мегаватчаса годишно.



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.

Розовата долина ще привлича все повече туристи



„Според маркетинговите проучвания за водещите ни туристически пазари розата е един от символите, с които чужденците най-често асоциират България. Трябва да обединим усилията на всички ангажирани в процеса, за да направим този регион още по-популярен и да го утвърдим като една от най-посещаваните туристически дестинации“, каза министърът на туризма Николина Ангелкова по време на среща с представителите на туристическия бранш, на розопроизводителите и на кметовете от района на Розовата долина за координиране усилията за популяризиране туризма в региона.

„Вече имаме естествен център – новия Музей на розата“, посочи министър Ангелкова. За неговото изграждане правителството отпусна 1 млн. лв., а от откриването му досега ръстът на посещенията в обекта е 47%. „Имаме и основата, на която да надграждаме - всяка година Фестивалът на розата посреща стотици хиляди туристи и привлича вниманието както от далечните пазари (Япония, Китай, Корея и др.), така и на европейските“, допълни Николина Ангелкова. По думите ѝ само община Казанлък е посрещнала над 220 хил. туристи, като липсват точни данни за региона, защото по време на Фестивала на розата туристите се настаняват в хотели в радиус до 100 км.

„Ние като администрация искаме да подпомогнем региона и да го утвърдим като един от символите на българския туризъм. Именно затова една от осемте културно-исторически дестинации, които министерството разработи - „Долината на розите и тракийските царе“, е съсредоточена изцяло в региона“, съобщи министърът на туризма.

В епицентъра на медиите

България е проблемна членка и това досега бе възможно само да бъде констатирано в мониторингови доклади. За липсата на нормално функционираща съдебна система, за корупцията, за липсата на прозрачност на пазара – за всички тези проблеми досега нямаше предвидена ответна мярка освен наблюдение и призив те да бъдат отстранени. При повторен преглед на европейските договори обаче – а такъв с напускането на Великобритания ще има, най-вероятно ще се измислят и строги наказания. Най-малкото в този си вид страната ни няма как да принадлежи към един по-интегриран ЕС и ще остане в периферията му.

Капка Тодорова, „24 часа“

И България не живее на остров. Случащото се във Великобритания не е само сеир. Любопитен съм какви мерки ще вземе българското правителство, за да овладее ефектите от Брекзита. Примерно дали има оценки как той ще се отрази на българската икономика. Дали знае каква част от българите във Великобритания ще останат без работа и каква част от фирмите, търгуващи с островната страна, ще загубят бизнеса си? А какво ще се случи с българското председателство на ЕС, което следва след британското?

Константин Павлов – Комитата, „Дневник“

Нашите оценки сочат, че при запазване на провежданата в момента политика негативният шок от решението на Великобритания за напускане на ЕС ще доведе до забавяне на икономическия растеж в България с около 0.2 п.п. през тази и 1.1 п.п. през следващата година. Както вече беше посочено, по-голямата част от забавянето на растежа на БВП ще дойде по линия на забавяне на темповете на растеж на износа, докато негатив-

Последиците от Брекзит върху България

ният ефект върху частните инвестиции и потребителските разходи ще бъде по-скромен.

Кристофор Павлов, „Стандарт“

Ако има нещо добро за България, то е шансът да се позиционира като база за привличане на поне част от бизнеса, който държи и занаят пред да остане в ЕС и се готви да напусне Британия. Веднага след референдума имаше доста такива заявки от компании, работещи на Острова. Но защо да избера България – бедна, корумпирана и бюрократична? Не е ли най-логично да „отскочат“ в Ирландия, която е най-близо – географски, езиково, икономически, дори като манталитет? Зависи за какъв бизнес говорим.

Евгений Кънев, „Сега“

Страхове за България са свързани най-вече с българските граждани, които работят във Великобритания, и тези, които следват там. Ако разводът наистина бъде драстичен, с делене на гардероби и легла, със сигурност българските граждани, които са там, ще работят в такива условия, че биха пожелали да се върнат. Но това не означава, че те ще се върнат директно в България, тъй като има други, по-привлекателни страни в ЕС. Т.е. даже да засегне 100 процента от българите във Великобритания, в България най-много да се върнат 10 на сто от тях, и то времен-

но, търсейки по-добри условия за живот. Другите 90 процента ще намерят за себе си Холандия и Германия, Франция. Те вече са европейци по дух.

Проф. д-р Боян Дуранкев, „Новинар“

В този европейски хаос само България е един остров на спокойствието. Ние си имаме твърд ориентир – каквото и да стане с ЕС, както винаги ще следваме Германия. Ако тя създаде нова свръхдържава, първи сме на опашката. Ако ЕС се разпадне, оставаме последни вътре и тогава ще обявим София за втория Брюксел, както Москва се е обявила за третия Рим. Вторият Брюксел ще бъде офшорката на новата дойче марка, която ще замени многострадалното евро.

Но истината е, че тъкмо спокойната България има най-сериозен повод за паника. Както знаем, главната причина за Брекзита е напливът на имигрантите. Същите настроения зреят и в цяла Западна Европа – в Германия, Скандинавия, Франция, Испания. Рано или късно и там населението ще се вдигне на бунт. Семето на недоволството е посято, то покълна, тръгна нагоре и дето се казва – не може да си само малко бременен. Вече се задава моментът, в който свободата да работиш където си щеш ще отпадне.

Валери Найденов, „168 часа“

Напускането от британците на ЕС означава за България много неща, включително загуба на вноските на Лондон от стотици милиони евро за българската икономика и нарушаване на баланса на силите в съюза. Ето част от нещата, които би изгубила икономиката ни: десетки хиляди работещи във Великобритания, са с неясен статут, правото на влизане в страната, пребиваване, обучение и правене на бизнес най-вероятно ще се определи с нова система, включваща визи и нови документи, изискващи доказване на доходи или владение на английски например. Страната ще бъде с ограничен достъп за нови работници от ЕС и България, които в момента изпращат стотици милиони евро в родината си всяка година.

Редакционен коментар, „Капитал“

Чуха се и няколко вопъла за „нашите“ във Великобритания. Понеже властите ни се тревожат от Големия Въпрос: какво ще ги правим, ако се върнат? А още по-красивият въпрос към тях е: какво правят те при идиотите англичани, защо са там, защо изобщо бягат нашите хора?

За годините на Мътния Преход единственото нещо, което успяхте да направите, е да изнасяте хора – и да ги захвърляте навсякъде по света.

Нищо друго не успяхте да направите.

Кеворк Кеворкян, Фейсбук

ПОСОКИ

ЕС е нужен на BG



Петър ГАЛЕВ

След британския референдум и тук доста хора се подведоха, че ето, идва краят на „новото ни робство“, на заповедите от Брюксел, на големия ни членски внос, на безумните изисквания за прави краставици и домати по калъп. Други кой знае защо автозлорадо повтарят мантрата, че в каквото и съюз да влезе България, той претърпява крах. И дават като пример Третия райх, Варшавския договор и изобщо Съветския блок. Ако оставим настрана откровените лъжи и измислици, както и стария европейски фолклор, за нас Европейският съюз е много повече от финансираща система. Всички знаем, че обществото ни страда основно от липса на обща идея за развитие, от спойка, от стремеж да направим нещо заедно. Не вярваме в Бог, нямаме единна партия – водач, семейството престава да бъде силен авторитет пред младите, а вековните ни традиции не са по посока спазване на правилата. Затова все пак организиращ фактор в държавата ни дълги години беше стремежът да влезем в клуба на богатите и подредените, а след това – опитите да догонваме стандартите за членство, които очевидно нито през 2007 г., нито днес покриваме. Но все пак нещо гоним. Представете си какво ни очаква, ако политици, съдии и корпорации загубят страха си от Големия брат в лицето на Еврокомисията, проверяващите и инспектиращите. Спре ли да съществува ЕС, бързо ще разберем, че сме получавали много повече, отколкото сме давали, че никой не иска краставиците да са по калъп и т.н. Но най-вече ни очаква такова развихряне на корупция и безпардонност, че няма да има оправия. Затова да се държим за Европа! Дано и те да ни държат при себе си...

СТОП КАДЪР



Дни преди да заминат на световното първенство по футбол за деца и младежи „Готя Къп“ в Швеция, състезателите на ФК „Локомотив София 1929“ получиха изцяло обновен терен и прилежаща инфраструктура. Лентата преряза лично премиерът Бойко Борисов. Модерното игрище и участието на младежкото първенство са финансирани от фармацевтичната компания „Актавис“

Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

Да очакваме ли реален резултат от антикорупционния закон



Екатерина Михайлова,
преподавател в НБУ

Ако се промени начинът на работа, ще има ефект

Всички се надяваме този закон да проработи. За съжаление през годините това, което сме наблюдавали, е създаването на много държавни органи, които са се занимавали с контролна дейност. Те са били много повече, отколкото се предвиждат с този закон. Но от годишните доклади на прокуратурата може да се види, че голямата част от тези органи са били само наблюдатели. Т.е. те са виждали нещо, но не са предприемали конкретни действия.

Явно е, че идеята сега да се създаде един орган е, за да се постигне по-добра координация, защото в момента има няколко структури, които са изградени и всяка една от тях работи отделно. Така че това е добро намерение, от друга страна, винаги, когато се прави голям орган с много компетенции и правомощия, се рискува той да бъде неэффективен заради прекалено големите задачи, които му се възлагат. Освен това е необходим немалък период от време, в

който целият този механизъм да започне да работи. Ако това бъде просто събиране на съществуващите в момента изградени структури на едно място, без да се променят начинът на работа, взаимовръзките между тях, няма да се постигне желаният ефект. Проблемите са познати от години, дали нещо ще проработи сега, ще видим. В крайна сметка всички ще бъдем доволни, ако такова нещо се случи.



Руслан Стефанов, Център за изследване на демокрацията

Не виждам особено голямо желание от страна на депутатите

Това е въпрос, който сме си задавали много пъти. Първо, никой закон, какъвто и да е той, дори да е най-добрият от техническа и правна гледна точка, и никоя институция – и най-добре измислената, не може да проработи, ако няма хора, които да задвижат и да го приведат в действие и непрекъснато да настояват за спазване на духа, залегнал в него. Фактът, че две години антикорупционният закон беше забавен, води до извода, че

няма особено голямо желание от страна на депутатите да се занимават с тази тема. Това означава, че по същия начин необходимите последващи промени ще са трудни за прокарване и съответно изработването на подзаконната нормативна рамка и изборът на антикорупционния орган най-вероятно ще се окаже доста сложна задача. Но така или иначе ние сме изправени пред избора да направим нещо с надеждата, че може да се промени

ситуацията, или да не направим нищо и да я оставим така, както е. Но аз не съм видял да има много доволни, ако оставим нещата такива, каквито са. Затова за мен е по-скоро ясно, че трябва да се направи промяна. Изисква се добро взаимодействие между закона, институциите и хората, които да работят за неговото прилагане. Това е прерогатив на народните представители, на различните политически сили и партии.



Антони Тренчев, депутат

Направена е стъпка в правилната посока

Зад изработването на този закон стоят сериозен екип и сериозни усилия. Ситуацията с корупцията у нас е такава, че от една страна, имаме един безнаказан елит - има само един осъден за корупция, а от друга – хиляди граждани, които усещат липсата на справедливост. Вероятно това, което правят правителството и парламентът, не е достатъчно. Но нито едно действие само по себе си не може да реши такъв комплексен проблем. Антикорупционният закон, който приехме на първо четене, не е панацея. Няма как изведнъж корупцията да изчезне от България. Това са наслагвани през годините проблеми и ще отнеме известно време да се преборим с тях. Въпросът е

дали има политическа воля и това демонстрираме ние, хората, които гласувахме и които сме работили по този закон. Това, че мина на първо четене, не е малко и сега ще го отстояваме за второ четене, а между тях ще има предложения и обсъждания. Това е най-обсъжданият закон, подложен на най-много критики. Мисля обаче, че вървим в правилната посока. Вярвам, че нещата ще станат по-добре, защото, на първо място, всичките фрагментирани агенции и комисии, които се занимават с борбата с корупцията, сега ще бъдат под една шапка. Ще има ясна отговорност и добре разписани правомощия да се правят дълбочинни проверки на високите постове, да се проверяват сиг-

налите. Разширява се кръгът от хора, които ще бъдат проверявани. Чрез електронната идентификация да се въведе криптиране на името на подателя на сигнал за корупция и само със съдебно решение да се разкрива при определени условия, това ще се внесе между двете четения на антикорупционния закон. Ние от Реформаторския блок, които работихме по този закон, даваме един съвсем друг инструментариум, подреждаме нещата, централизираме цялото усилие и това е добре. Дали това ще реши проблема изведнъж – вероятно не, но е градивна стъпка в правилната посока.

ТЪРСИ СЕ

ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО

Всеки топмениджър може да отдели време за срещи със студентите

Илия ПАШОВ,
изпълнителен директор
на „Актавис България“

През последните години се наблюдава масовост при желаещите да учат висше образование и ниско качество поради отсъствието на конкуренция в самите университети, отсъствие на иновации в науката и липса на мотивация сред младите хора да продължат своето развитие като хабилитирани лица.

Има множество зони, където може да се желае подобрене, като се започне с подготовката на самите преподаватели и методите им на обучение, премине се през използването на световни и признати източници на информация и се стигне до формата на изпитване.

Разминаванията между интересите на бизнеса и



абсолвентите са основно в това, че по-голямата част от завършващите университет искат всичко, и то на момента - нетърпеливи са. Трябва да отчитаме спецификата на поколенията, като до голяма степен адаптираме начините си на общуване и работа спрямо това. Наблюдавам, че много млади хора имат прекалено висока самооценка, мислят, че знаят и могат всичко, а при първите посериозни казуси мнозина бягат от отговорност.

В „Актавис“ сме създали стажантски програми с цел да дадем възможност на младите хора без опит да се докоснат до процеси на високо ниво по време на ученето си. Вярваме, че това би им дало представа за реалността на работното място, която да очакват.

Според мен начинът на мислене трябва да се промени, но това не е проблем само на образователната система. Наблюдавам разминавания основно в това, че образованието има очаквания към бизнеса, но невинаги е в състояние да ги облече с аргументи или защити с проект. Понякога процесите са административно обременени и отнемат голям времеви ресурс, а в други случаи динамиката на бизнеса и образованието се различава фундаментално.

Бизнесът може да е полезен с доста неща в тази насока, но отново повтарям - ако начинът на мислене не се промени, то почти нищо не е в състояние да промени статуквото. Смятам, че стажантските програми биха могли да бъдат още по-атрактивни като време, естество на работа и ниво на отговорност. Вярвам, че всеки един топмениджър би могъл да отдели един час от свободното си време, за да се срещне със студенти и да сподели своя опит. Знам, че подобни срещи вдъхновяват младите хора, но не знам поради каква причина университетите не организират такива беседи между студенти и професионалисти от практиката. В България също липсва и практиката студентите да се учат от опита и казусите на бизнеса.

Всяка една специалност би се свързала с потребността на бизнеса в зависимост от големината на организацията и бранша, в който оперира. Но нека бъдем реалисти - все по-често се търси минимално ниво на емоционална интелигентност, умения за работа в екип и социални умения за общуване, все неща, които не се преподават в университет.

Интересите на бизнеса еволюират непрекъснато и за съжаление констатирам, че те изпреварват в пъти развитието на образованието в България. Наблюдават се промени и плахи стъпки от страна на университетите за разбиване на статуквото, но процесът е бавен и се изисква време, което невинаги бизнесът има.

Румен ДРАГАНОВ,
директор на Института
за анализи и оценки в туризма

Недостигът на кадри в туризма ще удари гъното

Проблемите в българския туризъм са резултат от дълбоката концептуална и управленска криза. Има данни, че едва 20% от завършващите туризъм като висше образование са заети в сектора, докато в същото време браншът изпитва изключителен глад за кадри. Става въпрос за хора със средно образование - сервитьори, камериерки, готвачи и хора с няколко чужди езика. Повече от 25 години българският туризъм се развива като нискобюджетен отрасъл със силна асиметрия в сезонното предлагане и краткосрочни трудови договори, които не могат да привлекат висококвалифицирани специалисти, защото те търсят сигурност и постоянни доходи. През 2016 г. масово договорите, които се предлагат в сектор „Туризъм“, са с продължителност 61 дни. Просто няма специалист в България, който би се задържал на съответната позиция само 2 месеца. Същите тези хора работят прекрасно навсякъде по света, а у нас това не се получава.

Искам да ви кажа, че ние сме една от най-образованите нации в туризма. Нашите специалисти работят в най-добрите хотели на сушата и круизни кораби в морето. Подготовката на кадри в туризма според мен е на много високо ниво и това се отнася както до

професионалните колежи и гимназии, така и до университетите. Не бива да забравяме и младите българи, които учат тази специалност в едни от най-престижните висши учебни заведения в Европа и въобще по света.

По отношение на подготовката на кадри можем да изискваме единствено повишаването на квалификацията от гледна точка на новите технологии. Това може да се случи чрез създаването на колекторни центрове в училищата по туризъм, които, от една страна, да бъдат шоурум за новите технологии на фирмите вносители и продавачи на такова имущество, и от друга страна, на тях могат да се обучават нови кадри и да се преквалифицират хора, работещи отдавна в бранша.

Добрите професионалисти могат да получават добри заплати в бранша, независимо от това дали работят в сферата на хотелиерството, ресторантьорството или на туроператорската дейност. Един от големите проблеми в бранша обаче е, че в България нямаме антидъмпингово законодателство и благодарение на това непрекъснато се роят туроператорски фирми и туристически агенции. По отношение на хотелиерството и ресторантьорството е налице концептуална криза, която е

свързана с грубата намеса на държавата в категоризирането. В същото време има и отказ на държавата да въведе единна система за туристическа информация. Създава се възможност който желае, да нарушава законодателството, да не плаща данъци, да не плаща заплати, да използва средства, които не са генерирани от туризъм в своята дейност, така че да прави дъмпинг на цените, и това се случва абсолютно безнаказано. От тази гледна точка сме довели инвеститорите в туризма до катастрофално състояние. Липсва всякакъв интерес за инвестиции, а оттам намаляват и перспективите за развитие на младите хора в този сектор в България.

Първата крачка, за да се преодолее кризата в туризма, е да се разбере същността на проблема. Дисбалансът между бизнеса, образованието и държавата ще ескалира още този летен сезон. Поради това, че имаме една преса от туристи, които очакваме да дойдат към страната. Ще видим тапа



на входа на Слънчев бряг, многокилометрови опашки и невъзможност на хората да се доберат до летище Сарафово, за да вземат самолет и да се върнат обратно по домовете си. Ще наблюдаваме безпрецедентен овърбукинг от гледна точка на това, че ще имаме хотели, които са предоговорили значително своите бази, особено в периода от 25 юли до 15 август. Ще имаме много случаи на неработеща система.

Все още не сме ударили гъното, но вървим натат. Краткият сезон с неговата ниска бюджетност и невъзможността да се генерират средства, за да може да се възстановяват инвестициите в туризма, ще доведе до задълбочаване на кризата. Всяка мярка, която води до ограничаването на кризата, е добре дошла.

Христо НИКОЛОВ

В България средно на всеки две-три години държавата затяга контрола над газовите бутилки с пропан-бутан, използвани в бита и в автомобилите. И горе-долу през същия интервал от време се случва едно и също – инцидентите с такива бутилки и съоръжения стават повече от поносимото.

Наскоро от Държавната агенция за метрология и технически надзор казаха, че започват масирани проверки по газстанции в цялата страна, защото броят на инцидентите от началото на годината е станал 20, докато през цялата 2015 г. са били 35. Същото нещо се случи и през 2013 г., когато броят на инцидентите за полугодieto бе стигнал 19.

Най-често установяваните нарушения са винаги едни и същи. Или бутилки за коли се зареждат на нерегламентирани обекти без взна, което води до препълването им и до опасност от избухване, или се зареждат технически неизправни бутилки, а нерядко на газстанциите се пълнят домакински бутилки, което е забранено.

Преди всичко през лятото боравенето с газ пропан-бутан трябва да става много



Пак масови проверки по газстанциите

● През лятото с пропан-бутана трябва да се действа внимателно и да не се допуска нагряване на бутилките

внимателно, предупреждават от агенцията. Бутилките не бива да се поставят близо до източник на топлина, както и на пряка слънчева светлина. При нагряване на стените на бутилката до 40 градуса налягането вътре се увеличава и има опасност от

експлозивно пръсване на бутилката.

Освен това пропан-бутанът е по-тежък от въздуха и при изтичането му той се разпространява по пода на помещението. Ето защо помещенията, в които се използва този газ, не бива да

са под нивото на околния терен, а вентилационните отвори трябва да са разположени ниско долу. Освен това никога в едно помещение не бива да се държат повече от две бутилки пропан-бутан – една работна и една резервна, независимо дали бутл-

ките са пълни или празни. Никога не допускайте лица без необходимата квалификация да модифицират газовите уреди, а и никога не правете опити да преливате газ от една бутилка в друга, предупреждават от агенцията.

Нещо, което обаче нито една проверка не може да улови, е качеството на самия пропан-бутан, особено на предлагания по газстанциите за зареждане на автомобили. Причината е, че това вещество не попада в обхвата на нито един закон и по принцип не се проверява. Големите компании имат вътрешен контрол, но какво става на малките бензиностанции и газстанции никой не знае. Много често в сервизите идват хора с коли, на които газовата уредба е със запушен изпарител или запушени дюзи. Това се случва единствено заради некачествен пропан-бутан. По принцип през зимата горивото трябва да е в съотношение 60% пропан и 40% бутан, за да е в точно състояние и колата да върви. През лятото обратното – 40% пропан и 60% бутан. Но пропанът е по-евтин и нерядко се случва да е в по-голямо количество и през лятото, което поврежда автомобилите.

Съвсем отделен проблем е липсата на контролни везни по газстанциите. В автомобилната газова бутилка има поплавък, който спира пълненето на бутилката на 20% от запълняемия ѝ обем. Когато поплавъкът е повреден, бутилката се пълни изцяло. От това произтичат неприятни недоразумения – на бутилката примерно пише, че събира 40 литра газ, а колонката показва, че е събрала 45 литра. Но препълването може да е и опасно.

Доматите пострадаха от гъжговете, цените вървят нагоре

Мирослава КИРИЛОВА

Доматите в Пловдивското поле, а и не само там, масово са поразени от болести, причинени от майските и юнските дъждове. Реколтата ще е скромна, което ще се отрази върху цената на доматите и тя никак няма да се хареса на потребителите. За съжаление такива са твърденията на повечето производители от регионите, които имат традиции в отглеждането на летния зеленчук.

Макар беритбата на много места тепърва да започва, градинарите масово се оплакват, че ще получат едва 25% от нормалния добив. „Основната причина за масовите поражения е картофената мана. Заради непрекъснатите превалявания болестта, причинена от паразитната гъба, бързо се разпространява. Освен това разликите между дневната и нощната температура са предпоставка сутрин да се образуват обилни роси и това допълнително създава условия за развитието на картофената мана“, обясни за в. „Животът днес“ проф. Стойка Машева, директор на Института по зеленчукови култури „Марица“.

Някои производители са успели да

ограничат разпространението на болестта с непрекъснати пръскания, които допълнително ще оскъпят продукцията. От бранша са категорични, че няма да има хубав български домат под левче за килограм, а цените ще се движат около 1,50 лв./кг на дребно. В момента червените домати, гледани под найлон, се търгуват от 1,40 до 1,80 лв. Розовите вървят от 2,50 до 4 лв. в зависимост от големината и мерациите на търговеца.

„Още от засаждането имаше проблеми. Много хора не успяха да засадят доматите навреме, защото валежите много и беше невъзможно да се влезе в градините. Имаше една група производители, които засадиха доматите си порано – втората половина на април, и те спечелиха много. Тези, които искаха да засадят в традиционното време – в началото на май след Гергьовден, не можаха да влязат в градините заради обилните валежи и засадиха разсада в средата и края на май. Влажното време обаче порази голяма част от продукцията“, обясни председателят на Националния съюз на градинарите в България Слави Трифонов. От организацията препоръчват производителите да избързат и да засадят късните домати в началото на юли, за да компенсират донякъде загубите. „Преди години имаше практика, която трябва да възродим – през юли да засадим късните

домати и до октомври-ноември да можем да ги берем. Дотогава, преди да падне сланата, доматите зреят заради нетипично топлото време, което наблюдаваме през последните години, предизвикано от климатичните промени. Това е много добра технология и производителите се радват на добри изкупни цени“, каза Слави Трифонов.

Сложната фитосанитарна обстановка обаче може да застраши и тази продукция, предупреждават от Института по зеленчукови култури „Марица“. „Тази година имаме много масов летеж на трипса – това е насекомо, неприятел, който пренася вируса на бронзовостта. По пипера в Пловдивско също има сериозни нападения. Борбата се води срещу преносителя. Там, където е изтървано и е тръгнало развитието на неприятеля, обаче не може нищо да се направи“, обясни проф. Стойка Машева.

От бранша успокояват тези, които искат да слагат зимнина, че ще има пониски цени на доматите, когато и полските излязат на пазара. От Гърция не се очакват много домати, защото оранжерийните са на привършване, а заради горещините тези на открито също са поразени. Сръбските и македонските също са скъпи заради митата. И в момента има много турски домати на пазара, които се търгуват около 1,20 лв./кг.

Цанка Миланова е директор на Българската хранителна банка. По образование е икономист, работила е в неправителствения сектор и в БЧК, където преди повече от десет години се ражда идеята за хранително банкиране. През 2012-а тя вече е реалност. Самата практика води началото си отпреди 50 години, когато един обикновен американец започнал да ангажира приятели и хора от бизнеса, произвеждащи, преработващи или търгуващи с храна, да предоставят излишъците си. Именно той създава тази система, базирана на добра логистика така, че храната да достига бързо до нуждаещи се хора.

България единствена в ЕС не стимулира даряването на храна

● С Цанка Миланова разговаря Галина Спасова

Доколко популярни са хранителните банки в света и какво вие успяхте за четири години?

- Има ги навсякъде, в Европа са над 240, само във Франция - над 70, тя е първата европейска страна, създава подобен модел за спасяване на храна. Над 60 са хранителните банки в Испания, над 40 в Португалия, 36 има в Полша. Ние тръгнахме от нулата, работейки в тежка среда, без особено добра нагласа дори за споделяне на каквото и да е ресурс и за доброволчество - а принципът на хранителната банка е да бъдат споделяни всякакви ресурси. Казвам, че е трудна средата, защото дори дарителите на храна срещат трудност да изберат дарителството пред това да я унищожат. Те трябва да платят ДДС при даряването на храна, която така или иначе не могат да продадат. А организацията ни се развива. През първата година сме спасили 125 тона храна, сега стигаме до 250-270 тона годишно.

- Как става на практика това спасяване?

- До нас достига храна няколко дни преди да изтече срокът на годност, след което ще бъде унищожена. Ако е от животински произход - в екарисаж, другата буквално се изхвърля на сметището. Ако бъде дарена дни по-рано, ние имаме изграден логистичен капацитет, с мрежа от партньори, чрез които я разпределяме. Това са 60-70 неправителствени организации, доставчици на социални услуги, включително трапезарии, някъде и социални патронажи.

- Как достигате до потенциалните дарители?

- Част от тях познават тази практика още преди да бъде учредена организация. Това са големи производители и преработватели, също търговци на плодове и зеленчуци, които оперират на борсата в Слатина. Там е и нашият логистичен склад. Полагаме специални усилия да контактуваме често с търговците с помощта на доброволци. Няколко пъти седмично обхождаме търговските площи, за да видим имат ли нещо, което трудно вече биха могли да продадат. Много голям дял имат млекопреработвателите - почти 4% от годишните дарения.

- С какъв екип работите и как набирате доброволци?

- Четири души е платеният ни екип, който движи всички



операции за доставка, разпределяне и даряване на храна, а целият останал човешки ресурс, за да сме в състояние да обработим средно 1 тон храна дневно и тя да бъде предоставена за подпомагане, е доброволчески. Всъщност гръбнакът на организацията са доброволци. Имаме график, който предполага включване на индивидуални доброволци всяка сряда и петък. Той се публикува в началото на месеца на фейсбук страницата и на сайта ни. Използваме успешно и различните платформи за доброволци - през timeHeroes примерно се включват средно по 20 нови доброволци месечно. Много голяма част от тях работят в IT сектора, при нас им е приятно да имат различно занимание и много бърз, пряк ефект от това, което правят. Ако сортират моркови, знаят - днес сме спасили 1 тон моркови и сме осигурили над 3 хил. порции. Напоследък все по-често компании организират свои служители да бъдат доброволци в хранителната банка. Това е т. нар. корпоративно доброволчество. Много предпочитана е каузата и за месец и половина напред ние имаме яснота в кой ден между 12 и 15 служители от коя компания ще се включат. За фирмите това е и безценна възможност по посока на по-доброто опознаване и екипно сработване.

- Докъде стигнахте с отстраняването на голямата пречка - дареното да се облага с ДДС?

- За нас това е постоянна тема, обсъждана е многократно в съответните министерства, но липсва инициатива и воля за промяна от страна на законодателя, респективно Министерството на финансите.

Опасенията са, че биха се създали условия за злоупотреби. Междувременно в този период се промениха и много европейски практики. Преди четири години знаехме, че в 15 страни има механизми, стимулиращи даряване на храна. Днес България е единствената страна, която няма такава практика. Има световна тенденция за нарастване на количествата разпилявана храна. Произвежда се с 1/3 повече, отколкото е необходимо да се изхрани цялото световно население, и същевременно почти 800 млн. души по света хронично гладуват. В България не се оползотворяват 670 хиляди тона храни годишно.

В европейските страни има няколко модела. Единият осигурява нулева ставка на ДДС, когато храната със скоро изтичаща годност бъде дарена вместо унищожена. Друга практика е диференцирана ставка на ДДС така, че разходът за него да е по-малък, отколкото за унищожаване на храната. Има страни, в които са поставени ограничения. Това е и нашето предложение, за да се успокоят опасенията за злоупотреби - да бъдат освобождавани от ДДС храни, които не надхвърлят примерно един процент от годишния оборот на фирмата дарител. И ако този обем бъде надхвърлен, дарителят ще заплаща ДДС за количеството над него.

В началото на април в парламента бе внесен базиран на наше предложение законопроект за изменение и допълнение на закона за ДДС и закона за корпоративното подоходно облагане. В него са посочени два лимита. Предвидени са добри мерки за контрол върху дарителите и върху организа-

Разпиляваме почти 100 кг на глава от населението годишно и същевременно купуваме храна, за да нахраним 1/5 от нуждаещите се в България

циите, осъществяващи хранително банкиране.

- За чиновника винаги е по-лесно да попречи на нещо, вместо да го контролира ефикасно.

- А в свое тълкувание ЕК насърчава държавите да търсят възможно най-добри решения, за да се намалява разпиляването на храна, да се създават стимули, без да се пораждат опасения. И не на последно място, трябва да говорим с истински аргументи. Предлагаме анализ, който показва колко средства биха се спестили за социални политики и мерки, за които харчим държавен бюджет и европейски фондове, колко средства ще се спестят на бизнеса, който ще оперира по-добре и навреме да реже загубите, които носи съхраняването на храна, която явно няма да продаде. От една страна, бизнесът губи всички ресурси, вложени, за да произведе нещо, после търпи загуби да запази храната до срока и на годност и бракуването ѝ - и тогава не постъпва ДДС, защото бракът не се облага. Същевременно държавата субсидира дейността на екарисажите. Издръжката им зависи от обемите храна, която се изгаря. И тук имаме пропуски в контрола, защото тези обеми се установяват само по документи.

Ние не знаем дали храната стига реално до екарисажа и дали тя се изгаря. Така всички губим, вместо всички да спечелим.

Румъния миналата година направи две промени в ДДС законодателството си, свързано с храни. От 23% при покупка на храна го намалиха на 9%. И вече няма потоци румънци, пресичащи границата, за да купуват от България. Обратното става. Освен това, въпреки че няма хранителна банка в Румъния, ако храната с кратък срок на годност бъде дарена, тя не се облага с ДДС. Хърватия от декември 2015-а изцяло се отказва от облагането с ДДС на даренията на храни. В момента имаме в България работеща оперативна програма за подпомагане на най-бедните с храни. Харчим 14 млн. годишно за храна, с висока цена заради минаването през обществени поръчки, а изпълнението се бави, защото фирми, неполучили поръчката, оспорват. И сме в ситуация, за която народът казва: „Вода гази, жаден ходи“. Разпиляваме почти 100 кг на глава от населението годишно и същевременно купуваме храна, за да нахраним 1/5 от нуждаещите се в България. Това е изключително неразумно и голямо разхищение на пари. Във Франция от миналата година закон налага финансови санкции на вериги, които нямат сключени договори с хранителни банки и не даряват храната, която не могат да продадат. Всеки обект, който е с площ, по-голяма от 400 кв. м, трябва да има договор с благотворителна организация и е длъжен, вместо да унищожи, да дари тази храна.

- Оползотворявате ли храна от ресторантите?

- В количествата разпилявана храна на трето място е делът на сектор обществено хранене - ресторантските вериги, кетъринг фирмите, организирани събития. Моделът много добре работи в други страни. В България трудно би станало. Защото има доста строги изисквания за безопасността на храната. Имали сме подобни опити, свързвали са се с нас хора, които организират събития, спасявали сме такава храна. Тя обаче може да бъде консумирана в рамките на четири часа след нейното приготвяне. Това е изключително сложна логистика и на този етап ние по-скоро не насочваме усилия в тази посока.

Мила ХРИСТОФОРОВА

Още на три годинки децата ще имат портфолио, което ще описва всички техни проблеми и постижения. Това става ясно от последния вариант на наредбата за предучилищното образование и възпитание, която просветното министерство вече публикува на сайта си. Тя бе подложена на обществено обсъждане, след което претърпя множество изменения. Не е ясно дали детското досие е било част от първоначалния ѝ вариант.

Портфолиото на малчуганите ще се предава от група в група, след което ще бъде прехвърлено в училището им, когато стигнат първи клас. Така всяко постижение, провал или наказание на детето ще го съпътства до завършването на гимназията.

Наредбата въвежда доста промени в начина, по който ще бъдат обучавани малките.

Това вече ще става единствено чрез игра. Тази част от проекта бе сериозно критикувана от специалисти, но въпреки това се реши, че всяко знание, което малките трябва да получат, ще им бъде поднасяно в игрова форма в рамките на т. нар. педагогически ситуации, които са нещо като еквивалент на училищните часове. Новост е също, че двете учителки в групата трябва поне един час на ден да работят съвместно, организирайки игровите занимания на децата. Има промени и в знанията, които те трябва да получат, докато достигнат съответната възраст. Децата на шест годинки трябва да бъдат почти като таксиметровите шофьори - да са в състояние да ти кажат не само адреса си, но и да бъдат способни да обяснят най-краткия маршрут

Малчуганите с портфолио и в детската градина



рута до вкъщи. От тези на три годинки се иска да могат да произнасят трите си пълни имена и да казват на каква възраст са.

Децата на четири вече трябва да могат да назовават роднинските връзки у дома.

Тези на пет години пък трябва да знаят кой е градът и коя е държавата, в които живеят. От децата в четвърта група се очаква да умеят да боравят с някои абстрактни понятия, да драматизират приказки и да илюстрират тяхното съдържание. С помощта на учителя те трябва да могат да разказват кратки случки. В часовете по математика от тях се изисква да могат да се ориентират в пространството, както и да броят до десет в прав и обратен ред. Тригодишните трябва да умеят да броят само до три, петгодишните - до пет.

Децата на три години трябва да могат да разпознават ден и нощ, докато на четири вече трябва да са в състояние да назовават и частите на денонощието.

Шестгодишните трябва да могат да редуват дните от седмицата, месеците и сезоните.

Те трябва да са наясно и с предназначението на часовника като уред за измерване на времето. По отношение на социализацията и самоидентификацията на детето от тригодишните се иска да назовават пола си. Четиригодишните трябва да могат да "определят половородовата" принадлежност на членовете на своето семейство. В трета група децата вече трябва да са се научили да изразяват привързаност, да имат представа за доверие и толерантност. От тези в четвърта група се иска да

могат да проявяват толерантност към деца и възрастни с различия. Те трябва да могат също да отстояват правото си на избор. Записано е, че от децата на тази възраст се очаква да избягват конфликтите и при необходимост да ги разрешават.

В четвърта група децата трябва да умеят да разпознават и професиите, да назовават лични,

официални и национални празници. Трябва да имат и познания за природозащитата и поведението на животните. Децата в четвърта група трябва да могат също да пеят до пет научени песни, да различават марш от валс и ръченица, да съпровождат песнички с детски музикални инструменти. От тригодишните се иска да пеят до три песнички, както и да разпознават визуално акордеон и тъпан. Те трябва да могат и да маршируват на подходяща музика. Малчуганите от първа група трябва също да могат да подреждат прибори и салфетки.

Едва от петгодишните се иска да се обличат и събличат самостоятелно, а децата на шест вече трябва да могат да закопчават копчета и завързват връзките на обувките си.

Наредбата дава допълнителни разяснения и към възможностите за организация на

работата в детската градина.

Всъщност нови са две от тях - възможността да оставиш детето си на градина почасово или да бъде записано в т. нар. самостоятелна форма - тоест родителят да подготвя малчугана вкъщи по изискванията, които са заложени от МОН. Това обаче не е никак лесно. Знанията на децата ще бъдат проверявани в началото и края на годината от действащи учители в съответната детска градина. Ако се окаже, че детето не е придобило необходимите умения, които се изискват от малчуган на неговата възраст, то задължително бива записано в детска градина. За да одобрят теб и детето ти за подобна форма на обучение, е нужна специална комисия към регионалния просветен инспекторат, която има право да проведе интервю с родителите и детето, преди да вземе решението си.

За да кандидатстваш за самостоятелна форма на обучение в детската градина,

трябва да представиш не само копие от акта за раждане на детето и личната си карта, но и декларация, че можеш да осигуриш на малкия среда, съобразена с възрастовите му особености така, че той да може да учи чрез игра. Освен това родителят трябва да представи и програма за развитието на детето, в която да опише методиките, чрез които смята да го обучава. Там трябва да бъдат посочени и избраните учебни помагала и познавателни книжки. Родителите трябва да посочат и отделните теми, през които смятат да постигнат изискваните от детето компетентности на всяка възраст. Комисията може да откаже самостоятелната форма на обучение на малчугана, ако някой от документите не бъде представен, както и ако се окаже, че средата у дома или избраните от мама и татко методи и похвати не съответстват на нуждите на детето. Почасовата форма пък дава възможност на родителите да оставят детето си в детската градина за три астрономически часа, като в това време то се социализира и учи с децата от групата. На подобен режим в една група могат да се включват не повече от две деца.

Детските градини вече ще могат да организират и срещу заплащане допълнителни дейности по желание на родителите. Те обаче трябва да обхващат преди всичко децата от самата детска градина. Това могат да бъдат например езикови курсове, кръжоци по рисуване, музика и танци, както и различни спортни занимания.

Забавачките сами избират методите си

За първи път се дава възможност да бъдат създавани и иновативни детски градини, които сами избират по-нетрадиционни методи на обучение. Сред тях популярен например е методът „Монтесори“, при който децата биват обучавани до голяма степен през изкуството. Той и в момента се прилага в някои градини у нас, например в тази към Италианския лицей в Горна баня. И други частни детски градини използват подобни методи - например обучение, чрез което децата са по-близо до природата, играчките

са само дървени, а храната - основно вегетарианска. Дори и родители със сходни интереси могат да основат помежду си сдружение и да направят такава частна детска градина, в която да бъдат използвани единствено избраните от тях методи на обучение и възпитание на децата. Детските градини ще бъдат одобрявани от специална комисия към МОН, за да получат статута на иновативни. Все още е под въпрос ще получават ли и допълнително финансиране за новите методики, които смятат да прилагат.

Цените на редица стоки и услуги в Гърция скочиха от първи юни заради повишената ставка на ДДС. Местният бизнес се притеснява, че поскъпването ще предизвика ефекта на доминото, като намали вътрешното потребление и отблъсне туристите и инвеститорите.

Хлябът, оризът, брашното, макаронените изделия, шоколадът, сладоледът, консервите, разхладителните напитки, облеклото, обувките, електрониката, услугите в ресторантите, таверните и транспорта. Това е само част от дългия списък на поскъпналите от първи юни стоки и услуги в Гърция. В континенталната част на страната налогът се вдигна от 23 само на 24 на сто. На 11 острова, сред които Сирос, Тасос, Андрос, Тинос, Карпатос, Милос, Скирос, Алонисос, Кеа, Антипарос и Сифнос, обаче се премахват данъчните намаления и ставката скача от 16 на 24 на сто.

„Промяната от един процент е почти нищо. Но вдигането на ставката от 16 на 24 на сто е престъпление. Огромната разлика ще се плаща от туристите, от обикновените потребители и от нас – собствениците на малки и средни фирми. Ще загубим печалбите си“, оплаква се Христос Гарафас, собственик на магазин за хранителни стоки в Солун.

Значително е увеличението на горивата - с 6 на сто, на цигарите и алкохола - с 10 на сто.

Кутия цигари струва около 4 евро, а бензинът вече гони 1 евро и 40 евроцента. Гърция повиши акциза на нефтените продукти, което оскъпи бензина с около 5

Почивката в Гърция поскъпва, но българите не се отказват



евроцента за литър и дизела с около 8 евроцента. Не са забравени и магистралните такси. Скокът варира от 5 до 10 евроцента. Нови пътни такси се въвеждат по направление Промахон – Солун. Леките автомобили ще плащат по 2,40 евро, тежкотоварните – от 6 до 8,40 евро. Пътят към Халкидики е безплатен.

Ще се отрази ли повишаването на ДДС върху почивката на българите попитахме собственичката на хотелски комплекс в живописното пристанищно градче Керамоти до остров Тасос – Жени Павлова. Тя споделя, че

през последните години интересът на българите към Гърция расте,

защото цените са като нашите, а специално Керамоти е

по-близо на софиянци и от родното Черноморие. „Няма как промените да не оскъпят поне малко почивката на българите. Заради увеличените данъци хотелиери и ресторанти ще се принудят да вдигнат и цените на туристическите услуги. Ние даваме апартаменти под наем и настаняваме около 1000 предимно български семейства на сезон. Засега не смятаме да вдигаме цените за наем, но ще видим докога ще издържим“, обясни Жени Павлова.

Почти навсякъде по таверните в Керамоти и в северните гръцки курорти са поставени табели, че цените остават непроменени, за да не си изгубят клиентите. Това се отнася само до храната.

Сметката скача чувствително, ако

си поръчате алкохол.

Заради удвояването на специалния данък за бирата поскъпването ѝ в заведенията е чувствително. Налогът засяга само гръцката бира. Дори в магазина кенчето от 330 милилитра поскъпва с около 20 евроцента, а половинлитровата разфасовка – с около 40 евроцента. Гръцките пивовари се оплакват, че новите данъчни промени ще насърчат вноса на бира и ще докарат до фалит много местни производители. Узото също е с нова цена.

Непроменена от 3 евро остава цената на фрапето, което се превърна в традиционна „входна такса“ за използване на шезлонг и чадър по плажове.

В Гърция от 1 юни беше въведен и

специален налог върху потребление на кафе – от 2 до 4 евро за килограм.

Ще се плаща от вносителите, но според експертите поскъпването ще струва 37,5 милиона евро на домакинствата и ще доведе до намаляване на консумацията на кафе в страната. За момента търговците не очакват поскъпване на най-купуваните гръцки стоки като зехтин, маслини и традиционни гръцки сирена.

От списъка на поскъпналите стоки и услуги в резултат на повишеното ДДС са изключени сметките за ток на националната електрическа компания и за вода. Предвидената по-висока хотелска такса за престой ще влезе в сила от 1 януари 2018, а тази за стационарните телефони е преместена за 1 юли 2017 г.

Данъчните изменения засегнаха и пенсиите, и работните заплати, а правителството очаква да събере около 2 млрд. евро от повишаване на ДДС.

„Знаете ли какво всъщност ще стане? Ще се увеличи сивият сектор и хората няма да си плащат данъците, защото са непосилни. Става въпрос за оцеляване“, смята Никос Михалопулос, шофьор на такси.

Повишението на данък добавена стойност е част от задължителния пакет реформи, които международните кредитори изискват от Гърция. В замяна Западът планира да отпусне на страната 86 милиарда евро в рамките на 3 години.



Христос Казандзис, председател на Гръцко-българската търговска камара, доктор по право, адвокат

- Как се отразява върху туристическия бранш скокът на данъците, г-н Казандзис?

Бизнесът проявява все по-голям интерес към страната ви

- Освен икономическата криза през последните години сега и новите данъчни промени нанасят пореден удар на гръцките бизнесмени. Туризмът е един от важните сектори за съживяване на икономиката ни, така че заетите в бранша се опитват всячески да не отблъснат гостите. Готови са дори да жертват част от печалбата си. Традиционно българите обичат Гърция и нашите плажове. Вие сте едни от водещите ни чуждестранни гости и сте завоювали специално място в нашия туризъм. Ресторантьорите и хотелиерите ще се опитат да задържат цените на услугите си на приемливо ниво, така че българите отново да предпочетат

Гърция за своята отпуска.

- Атина се опасява, че вдигането на данъците ще отблъсне и инвеститорите, затова готви законопроект за облекчен данъчен режим. Това достатъчно ли е за задържане и привличане на повече инвестиции?

- Със сигурност не. Бизнесмените не чакат реализацията на проекти и нечии идеи, а искат да видят конкретни резултати. Дотогава не само че няма да има нови инвестиции в Гърция, но и гръцките бизнесмени започват да търсят „убежища“ в страни с по-облекчен данъчен режим, като например в България. Интересът към страната ви все пове-

че се засилва.

- Имате ли данни колко гръцки фирми са пренесли юрисдикциите си в България?

- По последни данни от края на 2015 година до сега между 1500 и 2000 предприятия от сферата на търговията, преработващата промишленост и услугите в Гърция са изнесли бизнеса си в България. Кипър също е предпочитана дестинация. Логистичната връзка с България обаче е по-лесна, защото не ни разделя море и граничният режим е облекчен.

Страницата подготви
Мирослава КИРИЛОВА

Споровете за бъдещето на ЕС разделят страните членки

След първоначалния шок от британския вот за излизане от Европейския съюз и целенасочено демонстрираното единство на Стария континент бързо изплуваха обичайните разногласия. Какъв да е пътят напред – повече или по-малко Европа, раздели съюза на северен и южен лагер, но и на десни и леви политики.

За още по-дълбока интеграция се обявиха председателят на Еврокомисията (ЕК) Жан-Клод Юнкер, френският президент Франсоа Оланд и повечето лидери на страните членки от икономически по-слабия Юг. Техни съюзници са премиерите социалдемократи.

Германската канцлерка Ангела Меркел и нейното консервативно крило от управляващата в Берлин голяма коалиция са за повече контрол в ръцете на националните лидери. На тази позиция са и повечето източноевропейски членки на съюза.

По тяхно мнение урокът от Брекзит е, че европейските граждани искат репатриране на правомощия от далечния и недосегаем Брюксел към националните държави. А федерализмът на фигури като Юнкер е голяма пречка за това.

Коалиционните партньори социалдемократи на Меркел са особено активни по темата. Външният министър Франк-Валтер Щайнмайер открито излезе на една позиция с френския си колега социалист Жан-Марк Еро – че са необходими по-нататъшни стъпки за политически съюз в еврозоната. Председателят на Европарламента Мартин Шулц пък директно призова ЕК да бъде трансформирана в „истинско европейско правителство“, контролирано от оглавяваната от него институция и пряко отговорно пред избирателите.

Споровете на практика дават



ранен старт на кампаниите за изборите в Германия и Франция догодина. Лидерът на германските социалдемократи – вицеканцлерът Зигмар Габриел, който се е прицелил в стола на Меркел, многозначително отбелязва, че по принцип по-бедните граждани на ЕС са настроени най-евроскептично. Така разсъждават и Оланд, и италианският премиер Матео Ренци. И затова настояват за повече гъвкавост при изпълнението на бюджетните правила, за да се увеличат инвестициите, растежът и заетостта.

И Оланд, и Ренци са под натиска на набиращите все по-голяма сила популистски формации в страните им – Националният фронт на Марин льо Пен

и „Движение 5 звезди“ на Бепе Грило. Меркел обаче поне засега няма грижи с крайнолеви или крайнодесни атаки и разсъждава прагматично: „Сега не е време за големи конвенции или промени в Договора на ЕС, не ми харесват грандиозни идеи за увеличаване на бюджетните разходи!“.

Почти същите думи два дни по-рано използва най-влиятелният съпартиец на канцлерката – финансовият министър Волфганг Шойбле. „По принцип подкрепям евроинтеграцията, но моментът не е за велики идеи“, заяви той. И обясни, че заради все по-вечето демагози и евроскептици Европа не може да си позволи да функционира както досега се смяташе за нормално.

Шойбле настоява съюзът да се занимае с належащите си проблеми, като мигрантската вълна и младежката безработица например. „Ситуацията е толкова тежка, че трябва да се спрем с обичайните брюкселски игрички, ЕС е пред най-голямото предизвикателство през историята си.“

Тези думи може би най-добре обясняват защо Меркел не натиска Лондон час по-скоро да задейства чл. 50 от Лисабонския договор и да излезе от съюза възможно най-бързо, както настояват от лагера на Юнкер и Оланд.

Същевременно два различни лагера – в Западна и в Източна Европа, пропагандират национални референдуми в страните от ЕС по подобие на британския. При старите членки в авангарда на това движение са крайнодесните популисти. Французойката Льо Пен и холандецът Хеерт Вилдерс обещават всенародни допитвания за излизане от съюза, ако спечелят изборите в страните си догодина. В Австрия получилият втори шанс да спечели президентския пост Норберт Хофер от Партията на свободата при повторението на балотажа на 2 октомври на практика отпрати същата закана. Той се зарече да инициира референдум, ако „ЕК не се реформира достатъчно в рамките на една година“.

Сред новите членки за плебисцити се обявиха държавници и политици, които не крият, че са под руско влияние. Така например чешкият президент Милош Земан се обяви за проевропеец, но понеже бил и демократ, е на мнение, че трябва да се даде думата на народа, и то не само за членството в ЕС, а и за това в НАТО.

Всички идеи трябва да бъдат избистрени до срещата на върха в Братислава на 16 септември. А поелият този месец ротационното председателство на ЕС словашки премиер Роберт Фицо хем обеща да направи всички възможно да предотврати фрагментация на съюза, хем предупреди, че ако до 5-6 месеца няма консенсус за бъдещето му, щели да „завалят“ референдуми.



Бившият френски президент Никола Саркози и експремиерът Ален Жюпе, които са фаворитите за номинацията на дясноцентристката формация „Републиканците“ за изборите за държавен глава идната пролет, се сблъскаха задочно с идеи как да бъдат променени правилата за придвижване в Шенген.

Жюпе, който оглавяваше правителството на Жак Ширак през 1995-1997 г. и бе принуден да се оттегли предсрочно заради серия от стачки срещу пенсионната му реформа, настоява външните граници на Шенгенското пространство да се охраняват от общоевропейска агенция. Освен това 70-годишният кмет на Бордо е категоричен, че разширяването на съюза трябва да спре. И че специално Турция няма място в него.

Саркози и Жюпе в предизборен спор за „Шенген 2“

Саркози (61 г.) пък обещава да инициира втори Шенгенски договор, като най-значимата промяна в режима на свободно придвижване през вътрешните граници ще е от него да се възползват само граждани на ЕС. Така опасността от прииждане на нежелани мигранти щяла да се намали значително.

Двамата фаворити сред 13-те кандидати за номинацията на дясноцентристите за президентските избори са на сходни позиции, че след британския вот за излизане от ЕС Договорът на съюза трябва да бъде променен из основи и след това подложен на паневропейски референдум. И Саркози, и Жюпе изключват като неприемлива възможността преди това французите, също както британците, да гласуват дали да останат в ЕС или не.

Саркози, който изкара само един мандат в Елисейския дворец през 2007-2012 г., се оттегли в началото на месеца от лидерския пост на „Републиканците“, за да може да се състезава за партийната номинация. Вотът се очаква да е през ноември, като Саркози изненадващо поведе с голяма преднина пред Жюпе. Социолозите смятат, че експремиерът води с 36% срещу 19% подкрепа сред целия електорат. Конкретно при дясноцентристите обаче Саркози навакса с главолumni темпове през юни и рейтингът му скочи от 48% на 62%.

Първата реакция на Жюпе, който бе и външен министър в правителството на Саркози през 2011-2012 г., на тази новина бе да призове към коректност.

„Като дясноцентристи ще се борим на два фронта – срещу левията и крайната десница, трябва да сме луди, за да се нападаме взаимно“, каза той.

Победителят в първичните избори ще се изправи на същинския вот срещу окрилената от Брекзит лидерка на Националния фронт Марин льо Пен и социалдемократите, който все още не се знае как ще бъде определен.

Президентът Франсоа Оланд има право на втори 5-годишен мандат, но засега не успява да изпълни условието, което сам си постави, за да се кандидатира – да свали нивото на безработицата под 10%. Докато от партията му обмислят дали да не свикат първични избори заради ниската му популярност, той упорито се опитва да прокара реформите на трудовия пазар, с които се надява да постигне целта си. Спъват го обаче стачкуващите синдикати и депутатите от лявото крило на социалистическата формация.

Иначе Оланд започна вече с предизборните обещания – че тъй като ръстът на БВП тази година ще е по-голям с една десета от процента от очакваното, ще може да се отворят още 200 000 работни места. А заради прогнозирания още малко по-висок ръст на икономиката догодина президентът е готов и да намали някои данъци. Именно резкият скок на налозите веднага след встъпването му в длъжност през 2012 г. доведе до срива на рейтинга на Оланд.



На фестивала филмът на Радослав Спасов бе показан за първи път пред публика, като бе селектиран за състезателната програма заедно с още 12 игрални ленти от цял свят.

„ПЕЕЩИТЕ ОБУВКИ“ ВЗЕ СПЕЦИАЛНАТА НАГРАДА НА ЖУРИТО НА 38 МОСКОВСКИ КИНОФЕСТИВАЛ

Историята е базирана на ключови моменти от творческата и личната история на известната в средата на миналия век певица Леа Иванова. Фокусът на художествения разказ се насочва върху драмата, съпровождаща оцеляването на таланта във враждебната среда на тоталитарното време и високата цена, която неминуемо се плаща. Филмовото действие проследява - в продължение на десетилетия - голямата любов между двама изяви артисти и огромните изпитания пред нея.

След падането на желязната завеса и комунистическия режим композиторът Еди Казасян открива, че покойната му съпруга, певи-

цата Леа Иванова, оцеляла от концлагерите, е била принудена да сътрудничи на тайните служби. Досиетата в архива на Държавна сигурност, дневникът ѝ от детските години, спомените за дните на щастие и разочарование разкриват сложния път на устремената към голямата сцена артистка, паралелно с натрапения ѝ от системата „втори

Радослав Спасов завършва операторско майсторство в Москва и специализира в Париж. Във филмографията му на оператор има над 30 игрални филма и 8 пълнометражни документални филма, сред които „Мера според мера“, „Авантаж“, „Черната лястовица“ (реж. Георги Дюлгерев), „Лачените обувки на незнайния воин“, „А сега накъде?“, „А днес накъде?“ (реж. Рангел Вълчанов), „Мъжки времена“, „Вилна зона“ (реж. Едуард Захариев), съсценарист и оператор е на „Време разделно“ (реж. Людмил Стайков). Авторските му филми „Сирна неделя“ и „Откраднати очи“ са представяни на десетки фестивали в цял свят. На 27 Московски кинофестивал за участието си в „Откраднати очи“ Весела Казакова спечели наградата за най-добра женска роля.

живот“. Разкъсван от съмнения и болезнени ретроспекции, Еди преживява отново в самотата си тяхната драматична любов и кариера, опитвайки се да подреди житейския пъзел -

в който, оказва се, присъствието му нерядко е било дирижирано.

Българската публика ще види „Пеещите обувки“ през есента, с него ще се открие Кинопанорамата в НДК.

Сценаристи са Радослав Спасов и Георги Данаилов. В ролите зрителите ще видят Рая Пеева, Борислав Чучков, Юлиян Петров, Донна Бангъзова, Ернестина Шинова, Александър Алексиев и др. Музиката е на Виктор Чучков, оператор е Веселин Христов.

ХОЛИВУД ЩЕ СНИМА ОТНОВО В ЗАМЪКА

● Близко хиляда летовници го посещават всеки ден

Всяко лято близо хиляда летовници посещават Замъка „Влюбен във вятъра“, който от няколко години приема гости край Равадиново. Със своите заострени покриви и с високите си кули той сякаш изниква от паралелната реалност, описвана в приказките на Андерсен и Братя Грим. Неслучайно преди две години Холивуд хареса замъка за декор, обраслите му с бръшлян стени и тайнствените му градини и дори засне там последната версия на филма „Спящата красавица“.

Филмовите продукции и международните награди, които Замъкът спечели през последните години, вдигат рейтинга на родния туризъм. Неотдавна „Влюбен във вятъра“ спечели най-високия приз в конкурса за архитектура и дизайн „A' Design Award“. Веднага след официалното връчване на престижната награда, което съвпадна с началото на туристическия сезон, България се изкачи от 88 до 35 място в световната класация на държавите с иновативен дизайн.

А в известния италиански курорт Лаго ди Комо собственикът и архитект на „Влюбен във вятъра“ Георги Тумпалов стана лауреат на най-високите отличия на световната надпревара за дизайн. Българският атракцион зае безапелационно двете челни места - златен и сребърен приз. Нещо повече - Замъкът бе обявен за „архитектурно чудо“ и изпревари с визията си традиционните победители от САЩ, Япония и Индия, и дори успя да измести резиденцията на краля на Саудитска Арабия - Абдула.

„A' Design Award“ е сред най-популярните в света конкурси за архитектура и дизайн. В тазгодишното издание кандидатите за високото отличие бяха около 18 000. Международно жури от 40 страни, в чийто състав са включени 83 признати специалисти по архитектура и дизайн, оцени проектите по 6 раз-



лични критерия, между които: оригиналност, уникалност, иновативност, начин на менажиране, социална отговорност.

„Влюбен във вятъра“ е замък от приказките, моята детска мечта, която аз продължавам да събждам. Построеното досега е резултат на 20 години непрекъсната работа. Замъкът продължава да се изгражда“, казва Георги Тумпалов.

На церемонията по награждаването са присъствали представители на световния елит, изтъкнати архитекти и дизайнери. Сред гостите са били и мегазвездите Адриано Челентано и Тина Търнър, които са поздравили българските представители за световното признание. И двамата са получили специална покана да гостуват в Замъка.

Най-големите филмови студии в Холивуд виждат в българския замък „Влюбен във вятъра“ естествен декор за своите продукции, но ще трябва да почакаят да мине лятото, за да започнат снимки. Интерес към атракциона е проявил и Боливуд. Преговорите с индийския филмов гигант предстоят, но снимките също ще бъдат изнесени извън туристическия сезон. „Филмовите студии искат по време на снимките портите на Замъка да бъдат затворени, с което аз не бих се съгласил при никакви условия. През лятото тук идват посетители от цял свят. Изградил съм Замъка в приказен стил, така както съм го виждал в детските си мечти, и искам повече хора да могат да му се радват“, казва собственикът на „Влюбен във вятъра“ Георги Тумпалов.

ХАРИ ХАРАЛАМБИЕВ ИЗДАДЕ СЕДМАТА СИ КНИГА

Част от съдебните плодоарии на известния адвокат Хари Хараламбиев излязоха в новия му сборник „Съдии, казусът ви принадлежи“. Той е автор и на книгите „Ако имате търпение“, „Вътрешно око“, „Докосване до думите“, „Казах, отсъдете“, „Марианската падина“ и „Ако имате търпение, отсъдете“. Член е на Съюза на българските писатели.

Новата му книга съдържа 16 съдебни случая, представени като юридически казуси и придружени със защитните плодоарии на автора. Хараламбиев признава: „Пристъпвайки към съдебните зали, нерядко ме спхождат мъдрите слова на премъдрия Мишел дьо Монтен: „Да разбере човек - значи да прости“. В мен имаше борба на мотиви „за“ и „против“, преди да представя книгата за печат. Съзнанието ми беше пронизано от съмнението дали тя е необходима, дали чрез нея съм постигнал целите, които бях си поставил. Вървейки по сложните серпентини на казусите, стигнах до извода и прозрението, че пътят до истината е дълъг и сложен, че са необходими воля и всеотдайност, за да я доведем до себе си“.

Ето и част от заглавията: „Недоказаната виновност е доказана невинност“, „Процесуални нарушения осъдиха актьора“, „Умисъл или непредпазливост?“, „Пострада ли истината?“, „Всяко „Да“ и „Не“ е разкриване на съвестта“, „Търговия с влияние: що е то?“, „Автомобилистът Разколников“, „Доказано ли е авторството?“, „Една квази-адвокатска защита“, „И абсурдът е познат в правото“, „Незаслужен упрек към съдия“...

Хари Хараламбиев е роден на 10 юли 1939 г. Като студент, седмица преди първия му държавен изпит, е изключен завинаги от университета по абсурдни обвинения. Живее в Пазарджик. Работи в областта на наказателното право.



Гергана ПЕТКОВА

Умният избор на университет и кариера

49 596 студенти ще бъдат приети в бакалавърските и магистърските програми в университетите през новата учебна година. Основните изпитни сесии преминаха в повечето вузове и в момента се очаква първото класиране. За Софийския университет датата е 12 юли, а няколко дни по-късно - на 15 юли, е това в УНСС. Техническият университет в София обявява приетите на първия тур на 9 юли, а на 25 юли това ще направи и Пловдивският университет. Във Великотърновския вуз вече знаят кой е приет веднага и кой - не, защото класирането бе обявено още на 6 юли.

По правилник висшите училища имат три класирания, но почти всички са си оставили „вратички“ при незаети места да обявят допълнителен прием. Важно е да се знае, че след първото класиране задължително се записват тези, които са приети по първото си желание. Защото, ако не го направят, отпадат от системата. Тези, които не са доволни, могат да участват във втория тур, за което подават съответния документ. Едва на третия път кандидатът има право да пренареди желаниите си за свободните места. Разбира се, за всеки вуз има точно описана процедура и всеки кандидат трябва да я провери на интернет сайта или в учебния отдел на университета.

И още нещо важно – тази година държавата върна т.нар. платено обучение в своите висши училища.



Местата за младежи, които искат сами да покриват семестриалните такси, са 8784. Отделно в частните вузове броят на първокурсниците е 16 373.

В част от специалностите местата за прием са намалени, защото държавата е решила, че те не са й приоритет. В други – 32 на брой, те са завишени, тъй като за тях има места на пазара на труда или са важни за развитието на държавата: например в компютърните и педагогическите специалности. Според експерти промените не са толкова значителни, така че не се очаква

да се отразят драстично на приема.

Въпреки декларираното от държавата желание да подкрепя само определени професионални направления, от които икономиката има нужда, младите хора продължават да избират „модерни“ специалности. Така завършилите най-масовите специалности като икономика и публична администрация рядко работят по специалността си. Всъщност това важи за половината от получилите диплома през предишната година. Според данните от националната рейтингова класация 1/3 от

икономистите работят нещо друго, най-често в сферата на услугите. „Стабилните“ специалности продължават да са медицина, стоматология, фармация и военно дело. Те носят най-високия осигурителен доход. Има още една интересна подробност – делът на завършилите в т.нар. неприоритетни специалности е 65 на сто. Това може да означава две неща. Първо, че образователното ведомство се е объркало в сметките, или второ, че работодателите не предлагат привлекателни условия за задържане на нови кадри.

Какво още трябва да знаят новите първокурсници? Умният избор на специалност ще им гарантира работа след завършването. Повечето университети имат доста гъвкави програми, така че студентите могат да сменят специалностите или да добавят специалност, която може да им потрябва. Работодателите стават все по-непреклонни в изискванията си към новите кадри и не искат да плащат на човек, когото трябва да обучават отново. Затова изборът на качествен университет и качествено професионално направление става основен. Статистиката е категорична, че висшето училище в Шумен произвежда най-много продавачки с икономическо образование, докато почти 100% от завършилите УНСС намират работа по специалността си. Същото е с правото в Софийския университет, сравнен с друг вуз. Нищо че преподавателите понякога са едни и същи (друг феномен на родното образование).

Освен това натискът на млади хора, които са учили в чужбина и се връщат в България, става все по-осезателен. Работодателите, най-вече тези от международни компании у нас, предпочитат да наемат първо тях и после тези от България. Промяната на пазара на труда задължително ще промени и самите университети. Ако декларираното по-високо субсидиране на важните специалности се запази през следващите години, висшите училища няма да имат причина да задържат млади хора, които не се справят успешно.

Подготовката – отрано и с полезни помагала

За зрелостниците, които догодина ще кандидатстват в университет, е важно да изберат стабилна специалност и добър вуз още сега и да се подготвят отрано за зрелостните и приемните изпити. Традиционно голям е интересът към медицинските специалности, които гарантират добра кариера и добри доходи. В тях обаче се влиза трудно. Тази година например по 7 души се бориха за едно място в Медицинския университет (МУ) в Плевен. Подобно беше съревнованието и за висшите медицински училища в София и Пловдив.

За медицинските дисциплини се кандидатства с изпити по биология и химия. За желаещите да влязат в тези тежки специалности издателство „Просвета“ издаде втора част на „Всичко за кандидат-студентите по химия за специалности медицина, стоматология, фармация“. С помагалото кандидат-студентите лесно ще усвоят темите от програмите по химия за конкурсните изпити и ще затвърдят и надградят знанията, уменията и компетентностите си. В първата му част ще намерят 138 решени задачи по обща и неорганична химия и 56 решени задачи по органична химия.

В някои медицински специалности се влиза само с оценка от държавния зрелостен изпит по биология и здравно образование. Книгата, която може да ви подготви отлично за този важен изпит, е „100% успех. Матура по биология и здравно образование“. Този сборник на „Просвета“ включва 10 теста с 500 авторски задачи, напълно съответстващи на изпитния формат. След всеки тест има лист за отговори, в който ученикът отбелязва верния, и свитък за свободни отговори, на каквито се пише по време на матурата. От същата поредица „100% успех“ издателството предлага още сборници с тестове за матура по история и цивилизация, по английски и френски език.

„18 нови теста по български език и литература за матура“ е помагало, разработено изцяло по модела на тестовите за държавни зрелостни изпити. Подредбата и съдържанието на тестовите варианти позволяват то да се използва в процеса на обучението и подготовката за матура и в 11. и в 12. клас.

„Бърза и лесна подготовка за матурата по география и икономика“ също е много полезно помагало за онези, които смятат да държат изпит по този предмет.



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

С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов

История на българите от Македония



Акад. Григор Велев

Нека представим поотделно основателите на Българската македоно-одринска революционна организация... Да започнем с д-р Христо Татарчев...

- Той е български лекар, революционер, по-късно неин задграничен представител. Роден на 16 декември 1869 г. в град Ресен, в богато банкерско и търговско семейство. Негов брат е Михаил Татарчев, братовчед му Божидар Татарчев е също революционер от БМОК. Първоначално учи в Ресен, сетне в Брацигово и в Пловдив. През 1885 г. като гимназист в Пловдив участва в подготовката на Съединението, организирано от Българския таен централен революционен комитет. Завършва гимназия в Пловдив през 1887 г. и заминава да учи медицина в Цюрих. От 1890 г. учи в Университета „Фридрих Вилхелм“ в Берлин, където се дипломира като лекар с дипломна

● Христо Татарчев е първият председател на БМОК

работа на тема „Професионални неврози“, която по-късно отпечатва.

- Кога и как се включва в революционната дейност?

- По препоръка на Спиро Костов, който е началник на тайната полиция на Българския таен централен революционен комитет, Христо Татарчев заедно с Пере Тошев, Андрей Ляпчев и Петър Куше са приети за агенти и куриери на комитета. След това веднага се записва за доброволец в Сръбско-българската война. От средата на септември 1892 г. д-р Христо Татарчев е назначен за лекар в българска мъжка гимназия в Солун. През лятната ваканция на 1893 г. Татарчев обикаля големите градове на Македония Гевгелия, Дојран, Струмица, Радовиш, Щип, Кочани, Кратово, Куманово, Скопие и Велес, за да проучи политическото и икономическото състояние на българското население и положението на страната и главно на българщината.

- Какво мисли д-р Татарчев за бъдещото присъединяване на Македония към България?

- Ще приведа следния цитат от неговите мемоари: „Разисква се надълго върху целта на тая организация и по-сетне се спряхме върху автономията на Македония с предимство на българския елемент. Не можехме да възприемем гледнщето „спрямо присъединение на Македония с България“, защото виждахме, че туй ще

срещне големи мъчности поради противодействието на Великите сили и аспирациите на съседните малки държави и Турция. Минаваше ни през ума, че една автономна Македония сетне би могла полесно да се присъедини към България, а в краен случай, ако това не се постигне, ще може да послужи за обединително звено на една федерация на балканските народи...“.

- Как се развива по-нататъшната му дейност?

- На 27 август 1894 г. той председателства проведения Ресенски конгрес. По-късно д-р Татарчев е избран за председател и на Солунския конгрес на Българския македоно-одрински революционен комитет, като към организацията се присъединява и Одринският революционен окръг. На този конгрес се решава да се изпрати в София Задгранично представителство, за да поддържа тесни връзки с другия комитет – с Върховния македоно-одрински комитет – ВМОК. Както и с българското правителство и с различните български партии. Като първи задгранични представители са изпратени Гоце Делчев и Гьорче Петров.

- По време на Илинденското въстание той е в София, какво е неговото участие?

- Задграничните представи-

тели също приемат решението за въстанието и започват работа за подготовката му. След неговото зверско потушаване д-р Христо Татарчев и Христо Матов оглавяват създаденото в началото на 1903 г. „Благодетелно братство“, за да подпомогнат пострадалите в Македония и Одринско. Интересен факт е, че турското правителство се свързва с д-р Христо Татарчев, като иска от него проект за реформи в Македония и Одринско, който той своевременно съставя и изпраща чрез посредник.



Д-р Христо Татарчев

Междувременно влиза в конфликт с поддръжниците на Яне Сандански и не участва в дейността на ВМОРО до Кюстендилския конгрес от март 1908 г., където е избран за съветник на Задграничното представителство заедно с Тодор Лазаров, Пейо Яворов и Христо Силянов. След Младотурската революция открито подкрепя дейността на Конституционния клуб. През 1910 г. е избран за запасен член на Централния комитет на ВМОРО.

- И май зарязва призванието си на лекар...

- Напротив, през Балканската, Междусъюзническата и Първата световна война д-р Христо Татарчев участва като военен лекар в българската армия. След двете национални катастрофи Хри-

сто Татарчев продължава да се занимава с революционна дейност. През есента на 1920 г. участва в създаването на „Македонската федеративна организация“. Това става повод за неразбирателството му с Тодор Александров. По тази причина д-р Татарчев напуска България и се заселва със семейството си в Торино. През 1941 г. по време на обединението на България установява много близки и дори приятелски отношения с Иван Михайлов. След присъединяването на Македония към България Татарчев временно се заселва в родния си град Ресен. По-късно се връща в София, но през 1943 г., по време на бомбардировките, се премества в Нова Загора. В края на 1944 г., когато България е принудена да напусне Македония, Германия предлага на Иван Михайлов да оглави бъдещата „Независима македонска държава“. Тогава Михайлов от своя страна предлага на д-р Христо Татарчев да заеме поста президент на бъдещата Независима република Македония, но докторът отказва. След войната в резултат на започналата комунистическа политика на репресии и македонизация е принуден да замине за Торино. Умира на 5 януари 1952 г. в изгнание. На 23 октомври 2010 г. костите на д-р Христо Татарчев са положени с официална церемония в Централните софийски гробища.



На 28 юни 1913 г. край Босилеград петимата български офицери са пленени и същия ден разстреляни от сръбския капитан Арсениевич. Това става в местността Воденици, противно на всички военни конвенции. След четири дни Българска военна комисия ги ексхумира, идентифицира и препогребва в Босилеградското гробище. Събитието е документирано и описано и в Доклада на международната Карнегиева комисия. Надгробните им паметници са изпочупени и захвърлени неизвестно къде през осемдесетте години на миналия век. През 2013 г., по повод 100 години от Балканската война, Културно-информационният център „Босилеград“ и Демократичният съюз на българите възстановят паметните им плочи. Вече трета година българите от Западните покрайни-

Сръбски свещеник отказва заупокойна молитва за български офицери

ни отдават почит на убитите офицери с полагане на венци и цветя.

Управителят на Църковната община Босилеград отец Зоран Стоянов отказа да изпрати свещеник, който да отслужи заупокойна молитва за душите на офицерите, въпреки писмено отправената молба. В словото си председателят на КИЦ Иван Николов изрази съжаление, че и след 103 години Балканските войни продължават да се водят в съзнанието на историците и някои политики в Република Сърбия. Още по-недопустимо е отношението на представителите на Сръбската православна църква, която, вместо да проповядва мир и любов между хората, се слага в услуга на отживялата великосръбска националистическа идеология.

В словото си Ив. Николов подчерта: „Въпреки всички подозрения и обвинения ние настояваме да бъдат издирени имената на около хиляда български и сръбски войници, загинали на територията на Босилеградско през лятото на 1913 г., да им бъде повдигнат общ паметник, на който български и сръбски държавни представители да отдадат почит на жертвите на войните като първа стъпка към затваряне на страниците на историята, национално помирение и изграждане на искрени и трайни добросъседски отношения между българи и сърби. Възстановяването на българските войнишки гробове и паметници от

времето на Балканската, Междусъюзническата и Първата световна война на територията на Сърбия и преосмисляне на историческото минало, освен уважение към националната ни история, е и предусловие за трайно помирение между сръбския и българския народ и интегрирането на Р Сърбия в семейството на европейските народи“.

В поклонението участваха представители на българските организации КИЦ „Босилеград“, Демократичен съюз на българите и Гражданско сдружение „Глас“ от Босилеград, Дружество „Св. св. Кирил и Методий“ от Кюстендил, както и г-н Стефан Кенов, председател на Комисията по политиките на българите в чужбина към Народното събрание на Република България. Почетоха паметта на петимата български офицери и полковник Иларион Танев, пор. Стефан Контев, пор. Станислав Стефанов, пор. Христо Владов и пор. Асен Минков, като положиха венец и цветя на паметните им плочи в Босилеградското гробище.

След събитието участниците подробно запознаха депутата Стефан Кенов с проблемите на българското малцинство в Сърбия, като препоръчаха България да използва опита на Унгария и Хърватска, които ефикасно защитават малцинствата си във Войводина.

Внимавайте с наследството - може да ви донесе загуби

Владислава ГАЛЕВА, юрист

Когато човек, притежаващ имущество (наследодател), почине, наследниците придобиват правото да приемат новооткритото наследство. Заедно с това пред тях стои възможността да преценят дали да приемат наследството в цялост, или да се откажат от него. Ако го приемат, наследниците наследяват както правата, така и задълженията на своя наследодател. В някои случаи се оказва, че приетото наследство носи негативни последици, когато починалият наследодател например има задължения в огромен размер, надхвърлящи стойността на имуществото му.

Какво може да се направи в този случай? За да се избегне онаследяването на дълговете, наследниците следва да предприемат действия, свързани с ограничаването на своята отговорност. Това може да стане по два начина. Първият е да се направи отказ от наследство, а вторият е да се приеме наследството по опис. Трябва да се има предвид, че ако веднъж наследството е прието, впоследствие отказ от него не може да бъде направен.

• Отказ от наследство

За това действие се изисква да се подаде писмено заявление до районния съдия, в района на който е открито наследството. Изрично условие за откриване на тази процедура е наследникът да не е извършил действия, които несъмнено да предполагат неговото намерение да приеме наследството. В молбата до съда наследникът следва да посочи цялото му известно имущество, което е било собственост на наследодателя. Укриването на наследствено имущество се смята за действие по приемане на наследството. Наследниците, които вече са приели наследството, отговарят за задълженията, с които то е обременено, съобразно дяловете, които получават. Отговорността за задълженията означава, че

всеки наследник, който е приел наследството, отговаря и със своето имущество за задълженията

на наследодателя, ако последният има такива. Тази отговорност е до размера на дела, който му се полага. Ако например при-

емете наследство на апартамент за 50 хиляди евро, но наследодателят има дълг за 80 хиляди евро, рискувате ваши доходи, спестявания и/или недвижимо имущество да бъдат използвани за погасяване на цялата дължима сума, а не само до размера на придобития от наследодателя имот.

Обикновено за приемане на наследство наследниците не е необходимо да съставят какъвто и да било документ, а е достатъчно да извършат някакви действия, от които несъмнено да се направи изводът, че те го приемат. Например, ако подадат декларацията, с която декларират в съответното данъчно подразделение, че са собственици дори само на един от недвижимите имоти на наследодателя, или пък платят дължими данъци, тези действия се тълкуват като приемане на цялото наследство – с неговите позитиви и негативи.

В този случай,

когато е прието наследството, не може да се прави отказ от него.

Освен това отказът от наследство не може да бъде направен под условие или частично. Съгласно Закона за наследството отказът, направен под условие, за срок или за част от наследството, е недействителен. Отказът от наследство се отнася до цялото наследство. Веднъж направен, той не може да бъде оттеглен, т.е. ако веднъж е преценено, че в наследствената маса има твърде много задължения, и е направен отказ от наследство, а пък след една-две години се открият активи в наследството, отказът не може да се оттегли.

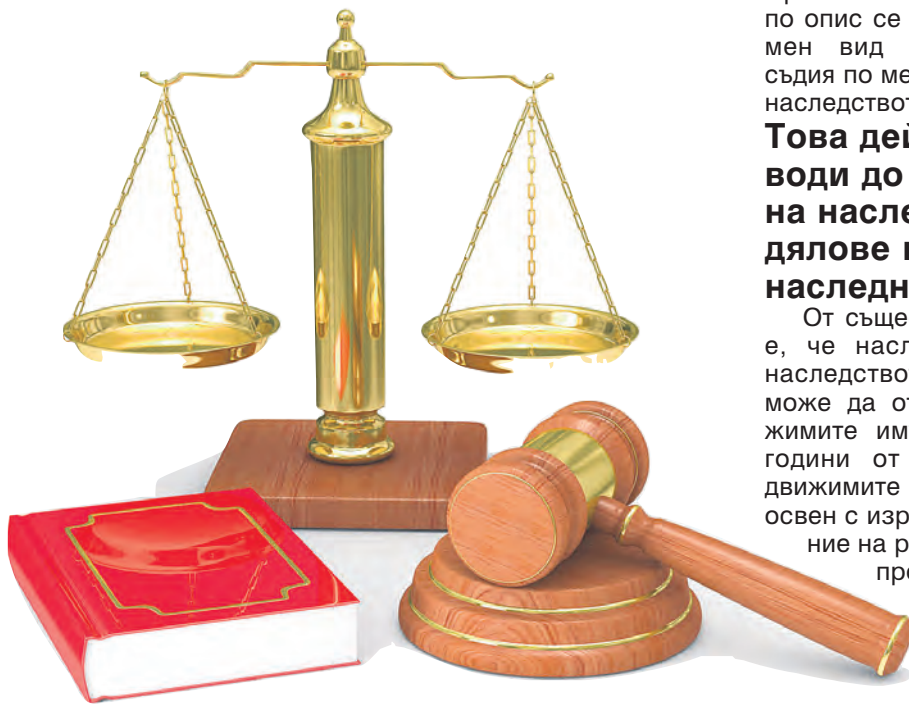
Отказът от наследство се прави в писмено заявление, което се вписва в специална книга в Районния съд по

мястото на откриване на наследството. Въпреки че няма изрична разпоредба в закона, заявлението се подава, след като е извършена нотариална заверка на подписа. Отказът от наследство трябва да се прави много внимателно.

Съгласно закона кредиторите на наследодателя могат да искат в съда унищожение-то на отказа от наследство

на наследника, доколкото не могат да се удовлетворят от имуществата на наследодателя. Този иск може да се предяви в едногодишен срок от узнаването за отказа, но не по-късно от три години след отказа. Макар и

да бъдат и дядо и баба, други роднини или представители на социалните служби. В Семейния кодекс е записано, че родителите управляват имуществото на детето в негов интерес и с грижата на добър стопанин. Пак там е отбелязано, че извършването на действия на разпореждане с недвижими имоти, с движими вещи чрез формална сделка и с влогове, както и с ценни книги, принадлежащи на детето, се допуска с разрешение на Районния съд по настоящия му адрес, ако разпореждането не противоречи на интереса на детето. От казаното дотук може да се приеме, че родителят може да отиде в Районния съд и да поиска разрешение да се откаже от наследство от името на детето.



труден за реализиране и като възможност, а и във времето, то този иск, риск и възможност съществуват. Това означава, че в даден момент, но не по-късно от 3 години от отказа, може да се появи кредитор на наследодателя и да поиска да бъде унищожен този отказ, така че той да си получи дължимото. Шансовете му да успее в съда обаче не са много големи. Затова по правило отказът е добър вариант, за да не се поемат евентуални или реални налични дългове на наследодателя.

По-сложна е ситуацията с наследниците, които все още са непълнолетни.

Те имат законни представители, които обичайно са родителите, но биха могли

Законът обаче не дава тази възможност. Той гласи: „Дарение, отказ от права, даване на заем и обезпечаване на чужди задължения от ненавършило пълнолетие дете са нищожни“. Съдилищата приемат, че правото на наследяване е сред тези права и независимо че например детето няма да получи нищо освен хиляди левове кредити, се приема, че нито то, нито родителят, нито самият съд могат да разрешат отказ. Това не е съвсем коректно и очевидно има нужда от тълкуване или ново законодателно решение, с което да се даде изрично право на детето, при прецениране на нормата, да може да се отказва от наследство, когато то ще му носи негативи.

Към настоящия момент решение за непълнолетните е да приемат наследството по опис.

• Приемане на наследството по опис

Това е друга правна възможност да се ограничи отговорността на наследника от тази на наследодателя, т.е. да не отговаря наследникът със своето имущество за задълженията на своя наследодател. Наследникът, който е приел наследството по опис, отговаря само до размера на полученото наследство. За приемането на наследство по опис има законово определен тримесечен срок, който започва да тече от момента, в който наследникът е узнал, че наследството е открито. Този срок може да бъде удължаван еднократно с още три месеца с разрешение на съда. Приемане на наследството по опис се извършва в писмен вид пред районния съдия по местооткриване на наследството.

Това действие води до промяна на наследствените дялове на другите наследници.

От съществено значение е, че наследникът, приел наследството по опис, не може да отчуждава недвижимите имущества до пет години от приемането, а движимите – до три години, освен с изричното разрешение на районния съдия, в противен случай се счита, че следва да отговаря за задълженията на наслед-

одателя неограничено, т.е. не само с приетото наследство, но и със собственото имущество.

Отказът от наследство не лишава наследника от правото да приеме завет, направен в негова полза от наследодателя, не го лишава от правото на наследствена пенсия, а приемането на наследствена пенсия не се смята за приемане на наследството.

Получаването на наследство може да крие много рискове. Дори когато се наследява от много близък човек, са налице рискове, които за съжаление може в първите месеци и дори първите години да останат неизвестни за наследниците, но след като бъдат разкрити, да се окажат трудно поносими като финансово бреме, а и да донесат реална заплаха да погълнат и личното имущество на наследниците.



ФЕСТИВАЛ
ЗА ГРАДСКА
КУЛТУРА 2016
WWW.SOFIADISHA.COM

За седма поредна година столицата ще живее в летния ритъм на фестивала за градска култура „София диша“. Всяка неделя

от 7 до 28 август централни улици в София ще бъдат отворени за хората и културата в града ни. На специалната пресконференция за началото на „София диша“ бяха обявени локациите, специално създадените зони, подкрепените социални каузи и част от участниците в тазгодишното издание. Инициативата представиха Стоян Николов-Зиков, творчески директор на „София диша“, Кристина Спасовска и д-р Тодор Чобанов, зам.-кмет на Столична община. Тази година нови за фестивала са и локациите, различни за всяка неделя:

- 07.08.2016 г. - ул. „Иван Денкоглу“ (от ул. „Цар Асен“ до ул. „Цар Самуил“); ул. „Лавеле“ (от ул. „Иван Денкоглу“ до ул. „Алабин И ВЛ“); ул. „Княз Борис I“ (от ул. „Алабин И ВЛ“ до ул. „Солунска“); ул. „Цар Самуил“ (от ул. „Иван Денкоглу“ до ул. „Солунска“); ул. „Бистрица“ (от ул. „Цар Самуил“ до бул. „Христо Ботев“);
- 14.08.2016 г. - ул. „Московска“ (от бул. „Васил Левски“ до ул. „Г. С. Раковски“); ул. „11-и август“ (от ул. „Оборище“ до ул. „Московска“); ул. „Дунав“ (от ул. „Оборище“ до ул. „Московска“);
- 21.08.2016 г. - ул. „Княз Александър I“ (от бул. „Цар Освободител“ до ул. „Ген. Й. В. Гурко“); ул. „Съборна“ (от ул. „Лега“); Градска градина;
- 28.08.2016 г. - бул. „Александър Стамболийски“ (от пл. „Св. Неделя“ до бул. „Христо Ботев“).

Стоян Николов-Зиков представи седмия „София диша“ с нов развит модел, състоещ се от пет тематични зони: Творческа зона „Staropramen“; Базарна зона; Релакс зона; Спортна зона „Decatlon“; Детска зона.

„Заедно със Столична община тази година стартираме тригодишен план за развитието на фестивала, като си поставяме за цел да го пре-

върнем в национален бранд като част от кампания за популяризиране на България в Европа и света. С благодарност трябва да отбележим, че към нас като партньори в тази амбициозна задача се включиха Министерството на външните работи и Летище София“, каза Стоян Николов-Зиков.

Заместник-кметът по културата, образованието и превенцията на зависимостите в

За седми път ще се проведе фестивалът за градска култура



Столична община д-р Тодор Чобанов сподели, че визията на фестивала „София диша“ постига целта културата да развива градовете, както и че затварянето на улици, включително и един централен булевард, е в отговор на желанието на хората да бъдат навън, да карат велосипеди, да спортуват и да се срещат свободно в летния сезон.

Кристина Спасовска – куратор на Творческа зона „Staropramen“ сподели, че разделението по зони тази

година поставя акцент върху културната програма и представените артистични проекти. Много от тях са създадени специално за това издание на „София диша“ и не са показвани преди това.

Основните акценти тази година във визуалните изкуства ще са свързани с излагането на творби на наши автори, проекта People of Sofia, улична фотография, както и кампанията „Дай на кирилица“, която ще ни запознае с известни графични дизайне-

ри, представящи предимствата на азбуката ни.

В областта на пърформанса ще можем да гледаме Станислав Генадиев и Виолета Витанова, Stand Up комедия от млади автори, цирково изкуство с Цирк дела Люлин, школи за танц - ирландски танци, афросамба, флава хаус, и музикални проекти за начинаещи изпълнители „Вокализирай това“.

Тази година „София диша“ за първи път интегрира и програмата с прожекция на късометражни филми, видеоарт, музикални и модни видеа от български и чуждестранни автори.

Друг важен елемент от развитието на фестивала е подкрепата за общо пет социални каузи. Творческа зона „Staropramen“ застава зад творческите таланти в България; Базарна зона - зад творческите индустрии в България; Релакс зона ще подкрепя хората в неравностойно положение; Спортна зона „Decatlon“ ще популяризира здравословен начин на живот за всеки; Детска зона ще подкрепя борбата срещу насилието върху деца.

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

Уролитиазата, или бъбречнокаменната болест е едно от най-разпространените урологични заболявания. През последните години сме свидетели на тенденция към повишаване на нейната честота в световен мащаб. Засегнати са предимно хора между 20- и 50-годишна възраст, като съотношението е три към едно в полза на мъжете.

За България липсва точна статистика, но се знае, че сме ендемичен район, т. е. заболяемостта е по-висока, отколкото в Западна Европа. Не може да се каже защо е така, тъй като до момента все още не са изяснени причините за образуването на камъни в отделителната система

Сред най-модерните и ефективни подходи в лечението на уролитиазата е екстракорпоралната литотрипсия - извънтелесно разрушаване на камъни в пикочно-отделителната система чрез използване високоенергийни вълни. България е една от първите европейски страни, които въвеждат литотрипсията. Методът е одобрен от Американската агенция по лекарствата (FDA) през 1984 г., а само 2 години по-късно започва да се прилага и у нас. Можем да се похвалим със сериозен опит и традиции в лечението на заболяването, като Клиниката по урология в УМБАЛ „Александровска“ е водеща за страната. Всяка година през нас преминават между 1200-1300 болни с тази диагноза.

Какво трябва да знаят пациентите

След поставяне на диагнозата най-важно е да се приложи съвременно лечение, като по възможност да се избира минималноинвазивният метод. Екстракорпоралната литотрипсия е първата стъпка

До 2 см камък в бъбрека или уретера се разбива с ударни вълни

Доц. Марин ГЕОРГИЕВ, уролог в УМБАЛ „Александровска“, председател на Българското урологично дружество

в терапията. При неуспех процедурата може да бъде повторена. Предимството за пациента е, че не се налага да лежи в болница. Процедурата продължава средно между 30 минути и 1 час, след което наблюдаваме човека още около 2 часа, за да се уверим, че няма странични ефекти. След това той може да се прибере вкъщи или дори да отиде на работа.

Другото предимство е, че можем да разбиваме камъни в цялата пикочно-отделителна система – бъбрек, уретер, пикочен мехур. Фактор може да бъде големината на камъка, като той трябва да е до 2 см.

В последно време в практиката се наложиха лапароскопските методи, които вече се препоръчват и от Европейската асоциация по урология. Тези интервенции са подходящи при големи или при сраснали камъни, когато искаме да избегнем отворена операция с разрез. Разбира се, за пациентите също е много по-добре. През последните 7-8 години в Александровска болница успяхме да натрупаме опит в приложението на лапароскопската хирургия, като дори малко изпреварихме препоръките на Европейската асоциация по урология.

Важно е да се отбележи, че честотата на рецидивите след уролитиаза достига 50% до десетата година. Много от пациентите не са запознати с този факт. Случва се след успешна литотрипсия, ако бол-



ният не е проследяван, той отново да попадне при нас с двусантиметров камък. Затова след ефективно лечение е необходимо да се прави профилактичен преглед – на всеки 6 месеца през първите 2 години, а след това - веднъж в годината.

По препоръка на Европейската асоциация по урология, за да се избегне рецидив, е необходимо човек да приема достатъчно количество течности. Научно доказано е, че отделянето на 2 литра урина на ден се явява протективен фактор. Минималният дневен прием на течности се определя, като умножим собственото си тегло по 3 или по 4. Така например, ако човек тежи 80 кг, той трябва да приема около 2,4 литра. В никакъв случай обаче не бива да се прекалява с пиенето на течност и да се отива в другата крайност. Тогава урината се разрежда твърде много и факторите, които пречат на образуването на камъни, се елиминират с нея.

Още от края на 90-те години на миналия век учените започнаха да преоценяват ролята на слънчевата радиация върху човешкото здраве. Много хора си спомнят времената, когато по плажовете рядко се виждаха чадъри, повечето хора по цял ден стояха под лъчите без каквато и да е защита и това се смяташе за полезно, особено за децата. Първоначалното изгаряне от тези слънчеви бани се приемаше за нормално, а „лечението“ се състоеше в мазане с кисело мляко и други кулинарно-косметични средства. Всичко се промени, когато се доказа връзката между хроничните кожни слънчеви изгаряния и изключително злокачествения и смъртоносен рак – малигнен меланом. А в добавка се установи силно състаряващият ефект от слънцето върху телесната ни обвивка. И така, къде е мярката, какво е правилното поведение през лятото?



Слънцето - Ин и Ян

Ултравиолетовата слънчева радиация е невидима за човешкото око. Става въпрос за три типа ултравиолетови лъчи – UV-A, UV-B и UV-C. Само първите два вида достигат до повърхността на Земята. Източник на A- и B-лъчите е не само слънцето, но и лампите в солариумите. Когато се изложим на ултравиолетова светлина, организмът увеличава продукцията на пигмента меланин в епидермиса, който по принцип придава нормалния цвят на тялото. Повишените количества меланин имат за цел да предпазят по-дълбоките слоеве на кожата от увреждане и същевременно придават по-тъмен цвят, така желания от мнозина тен. Този физиологичен механизъм на защита не е с безкрайни възможности, защото количествата меланин, които тялото може да произвежда, са лимитирани генетично.

Негативите от слънцето

- **Слънчево изгаряне** се получава и в облачните дни, защото над 90 на сто от ултравиолетовите лъчи преминават през облаци. Освен това лъчите се отразяват от пясъка на плажа и от водата и така могат да причинят изгаряния и при хора, които не са пряко изложени на слънцето. Светлите индивиди - с по-бяла кожа, руса коса и сини или пъстри очи, са много по-предразположени към слънчеви изгаряния в сравнение с мургавите, чернокози и тъмнооки хора. Причината са разликите в нивото на меланина. Но независимо от типа кожа енергията на слънцето прониква дълбоко в кожните клетки, където може да увреди ДНК и да предизвика не само остро изгаряне, но и други проблеми – инфекция, преждевременно състаряване и кожен рак. Кожата има „памет“ за преживените изгаряния и те рядко остават без последствия.



Особено вредно е да се допуска малки деца да изгарят на слънцето. Това не е здраве за тях!

- **Слънчева алергия.** Става въпрос за група от заболявания, провокирани от общ фактор – слънчевите лъчи. Алергията протича с обрив по изложените на слънце части на тялото. Характерен е и интензивният сърбеж, а при разчесване се появява и болка. Алергията може да възникне дори и без да се е стигнало до изгаряне на кожата. Имайте предвид, че някои лекарства, приемани през лятото, могат да

повишат чувствителността на кожата към слънцето. Затова четете листовките и ако приемате такъв медикамент, не се показвайте с открито тяло навън.

- **Рак на кожата,** който е в директна връзка с продължителността и честотата на излагане на действието на слънчевите лъчи. Все по-висока честота на туморите се наблюдава в ранна възраст. Установено е, че изгарянията в детска възраст, както и сумарният брой часове излагане на слънце, са сред факторите, които допринасят за повишената честота на рак на кожата.

- **Стареене.** Докато B-лъчите са причина за „слънчевото изгаряне“, A-лъчите предизвикват преждевременно остаряване на кожата и смущения в имунната система. Стареещата кожа се характеризира с поява на тъмни петна, видими линии и бръчки и отпускане. Хората, подложени дълго и постоянно на слънце, обикновено изглеждат по-възрастни от реалното. Причината е в отслабването на съединителната тъкан, което намалява силата и еластичността на кожата; разрастване на малки повърхностни червеникави кръвоносни съдове, основно по бузите, носа и ушите; лунички, най-вече по лицето и раменете; големи кафяви петна на лицето, задната част на ръцете, гърдите и горната част на гърба.

Положителни ефекти

- **На първо място е стимулирането на синтеза на витамин D.** Той регулира метаболизма на калция в организма, а това е важно за растежа и здравината на костите. Недостигът му може да доведе до рахит и остеопороза, както и до редица други негативи за здравето. Оптималните нива на витамин D стимулират и производството на

специфични субстанции в мозъка, които подобряват настроението – серотонин и допамин. От няколко години медицинските проучвания натрупват данни за връзката между недостига на витамин D и развитието на рак на гърдата, дебелото черво и простатата. Трябва обаче да е ясно, че благоприятният ефект, който има върху тялото ни витамин D, е гарантиран дори само при излагане на слънце за 10-15, не повече от 30 минути дневно, при това не е необходимо цялото тяло да е открито. Достатъчни са двете ръце до лактите или до раменете.

- **Подчертан противовъзпалителен ефект** върху някои заболявания на кожата. Слънчевите бани водят до сравнително бързо подобрение на оплакванията при пациенти с псориазис, екземи, различни видове лишей.
- **Намалява болките при дегенеративни костно-ставни заболявания.** Много хора с шипове, дископатии, артрози твърдят, че затоплянето на проблемните зони под слънчевите лъчи облекчава състоянието им.
- **Придобиване на тен.** Все още кафеникавият оттенък на тялото се възприема като плюс за външния вид.

Как се постъпва при слънчево изгаряне

Ако е засегната обширна площ от кожата, посещение при лекар е задължително, особено ако се появят мехури. Те не трябва да се спукват в домашни условия, защото рискувате инфекция и други усложнения. На лекар трябва да се заведат и малки деца със слънчево изгаряне, защото те често реагират не само с кожни, но и с общи прояви. При тежки изгаряния от плажуване и възрастните могат да вдигнат висока температура, да получат втрисания, гадене,

обща отпадналост. Ако изгарянето е по-леко, облейте цялото тяло с хладен, но не леден душ. След това слагайте компреси от чисти кърпи, накиснати в студена вода и изстискани. В аптеките се продава широка гама от средства против изгаряния. Трябва да се приемат много течности, а против болките може да се изпие парацетамол или нестероидно противовъзпалително средство.

След като признаците на изгарянето преминат, не допускате отново преко-



мерно излагане на слънце. Бъдете на плажа със специална тениска, осигуряваща UV защита. В противен слу-

чай много скоро хубавият ви тен ще започне да пада под формата на големи люспи от кожата...

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

ECOPHARM до 20.07.2016

- По желание на читателите в новата ни рубрика „Промоции в аптеки“ ще ви информираме за отстъпки в цените на лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия, които компаниите предлагат.
- В този брой ви представяме промоционални продукти на Екофарм.
- Изгодно можете да ги намерите в посочените аптеки.

ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



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

-20%

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

Препоръчителна нова цена **10,37** лв.

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

-25%

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



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

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-17%

Препоръчителна нова цена **8,28** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



- Главоболне
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

-18%

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

Препоръчителна нова цена **3,50** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



- Главоболне
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

-15%

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

Препоръчителна нова цена **4,28** лв.



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

КУПИ ИЗГОДНО В:



10 аптеки в гр. София

ОГЕСТАН КАПС. X 30



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

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-10%

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

УРОКОМФОРТ КАПС. X 60



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

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-25%

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

РОЛЕТРА ТАБЛ. 10 mg X 10



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

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-18%

Препоръчителна нова цена **4,45** лв.

ГИНКОФОЛ 60 mg X 30



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

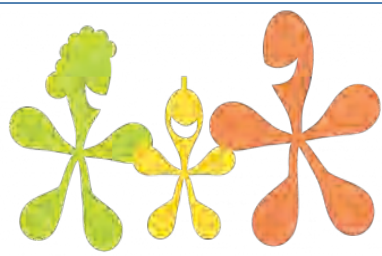
Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-20%

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

ECOPHARM

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



За нашите деца

Фондация „За нашите деца“ организира благотворителен футболен турнир

Благотворителен футболен турнир под мотото „Европа е футбол“ организира фондация „За нашите деца“. Спортното събитие ще се проведе на 16 и 17 юли в София. Турнирът ще даде възможност на любителите на футбола да изживеят уникал-

ни емоции и след приключване на Евро 2016 и едновременно с това да се присъединят към каузата на фондацията – всяко дете да расте обичано в сигурна и подкрепяща семейна среда.

Турнирът ще се проведе на игрище BAUHAUS Arena. Общо 16 отбора в 4 групи ще

премерят сили. Минималното дарение за участие е в размер на 200 лв. от отбор, а 100% от набраните средства ще се инвестират в каузата на фондацията – развитие и щастливо детство за най-уязвимите деца в България.

Във всеки отбор може да се включат най-много 10

участници – 5+1 на терена и до 4 резерви. Отборите ще се състезават в 2 полувремени от по 15 минути със смяна на вратите между тях. През първия ден ще се проведат груповите фази, в които всеки отбор ще изиграе по един мач срещу останалите. Втория ден са елиминационните

фази и финалът. Турнирът ще приключи с кратка церемония по награждаване и много изненади.

Спортното събитие е идеален шанс за всички футболни любители да се забавляват заедно в разгара на лятото и да помогнат за по-щастливо детство на стотици деца.

Топлофикацията стартира ремонтите

Христо НИКОЛОВ

Въпреки че летните ремонти и профилактиката, провеждани от топлофикационното дружество в столицата, през последните години понамаляха, и през този горещ сезон много райони ще бъдат без топла вода за по седмица-две, а и повече. Графикът бе публикуван наскоро и от него излиза, че поне на трийсетина места в града цели квартали ще останат без топла вода.

Една от причините е, че много обекти, предвидени за ремонтиране и подмяна на тръбите през миналото лято, бяха прехвърлени за тази година, защото през 2015-а средствата не достигнаха.

Още в първите дни на юли на четири места в София топлата вода спря. Но докато в „Младост“ блок 39 и малка част от „Красна поляна“ ремонтните дейности продължават съответно до 25 и до 10 юли, други два квартала ще трябва да потърпят повече. Това са „Овча купел“ и част от „Красно село“. На първото място ремонтът почва на 4 юли и продължава чак до 2 август, а на второто почва на 6 юли и ще продължи до 4 август. На всички тези места се налага да се подменят тръби.

Впрочем „Лозенец“ почти през цялото лято ще бъде подложен на ремонти на топлофикационната мрежа, просто отделните му части ще бъдат без топла вода по различно време. Например районът около Южния парк ще е без топла вода от 15 до 30 юли, а районът



около Химическия и Физическия факултет – от 12 юли до 26 август. В района на булевард „Христо Смирненски“ топлата вода ще спре на 5 август и ще бъде пусната на 10 септември, с изключение на малка част от булеварда в долната му част, където ще дойде чак на 30 септември. Още няколко части на „Лозенец“ ще се ремонтират през юли и август.

По средата на месец юли ремонти почват в „Разсадника“, „Овча купел“ и само един блок на „Хиподрума“ – номер 108. На тези места подаването на топла вода ще бъде възстановено около средата на август.

За август са оставени ремонтите на мрежата в „Овча купел“-2 и района на булевард „Джеймс Баучер“, които ще продължат до първите дни на септември.

За времето на ремонтите на клиентите няма да бъдат начислявани сметки за топла вода и това ще бъде отразено на отделен ред в месечните съобщения. Важно е да се знае, че клиентите не бива да източват вода от топлия кран във времето на ремонта, за да не натрупват излишни показания на топлия водомер.

С екологично камионче ще се поддържат парковете

Електрическо камионче, което е екологично и безшумно, ще се използва за поддържането на парковете в столицата. Общинското предприятие „Паркове и градски градини“ вече го пусна в употреба в парка на НДК.



С въвеждането в експлоатация на електрическото лекотоварно средство се реализират няколко значителни екологични ползи. Спестените вредни емисии достигат до около 9000 кг годишно, а липсата на гориво и смазочни материали (използвани в конвенционалните превозни средства) намаляват на 100% замърсяванията, отделяни по време на работа. Децибелите също са много ниски, чува се само шумът, генериран от колелата и гумите при движение.

Малките размери и ниското тегло позволяват чиста и безшумна работа в парковете и градините, както и в малките улички в центъра и пешеходните зони. Това определено помага за опазването на чиста и естествената градска среда за обитаване.



Шест вечери с „Набуко“ пред храм-паметника „Св. Александър Невски“

„Борис Годунов“ от Мусоргски през 2014 г., в който се използва внушителният естествен декор на патриаршеската катедрала.

Трапецовидната сцена е с 40 метра дължина и 10 метра дълбочина. Тя е с формата на разгънат свитък. Четириетажните градини на Семирамида са изградени върху масивна пирамидална конструкция, както и Стълба към небето, която завършва с ръцете на Мойсей.

За изпълненията на главните роли в България пристигат артисти от Италия, Израел, Румъния и Грузия. В ролята на Набуко ще вля-

зат Владимир Стоянов и италианецът Марко Вратоня.

Премиерата на „Набуко“ в София е част от поредица, организирана от директора на Софийската опера и балет Пламен Карталов, в която оперни творби ще бъдат поставени на открито.

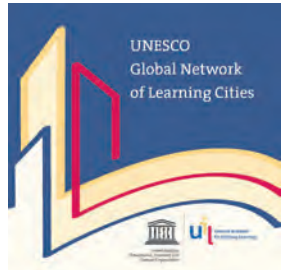
По негова идея между 5 и 7 август на Белоградчишките скали ще бъдат поставени оперите „Тоска“ и „Турандот“ от Джакомо Пучини, „Лебедово езеро“ от П. И. Чайковски, а в пещерата „Магурата“ ще се състои пърформансът „Богове, Великани, Джуджета и Валкюри“.

От северната страна на „Св. Александър Невски“ вече започна строежът на грандиозната сцена и трибуната за зрители на „Набуко“. От 23 до 31 юли в

шест вечери ще бъде представена първата историко-героична опера на Джузепе Верди. Това е вторият проект на режисьора Пламен Карталов след постановката му на



Градът стана част от голямото семейство на ЮНЕСКО



Пловдив е първият град в България, който получи сертификат за членство в Глобалната мрежа на учещите градове на ЮНЕСКО. Така градът стана част от международната образователна мрежа на организацията. Новината съобщи заместник-кметът на

Община Пловдив Стефан Стоянов.



В писмо, подписано от директора на ЮНЕСКО Арне Карлсн, се казва, че: „Пловдив ще има предимството да бъде част от една динамична мрежа, която има за цел да подкрепя и поощрява практиката на учене през целия живот в общностите по света, като насърчава политиката на диалог и партньорско обучение между страните членки, създавайки връзки и партньорства,

изграждайки капацитет и разработвайки инструменти за насърчаване изграждането и напредъка на учещите градове“.

Програмата има амбициозната идея да обедини над 100 града от цял свят, които да подпомагат образованието и образователния процес на всички континенти. Към момента участие в глобалната мрежа са взели 35 града от 20 държави. Целите са: намаляване броя на децата,

които нямат достъп до образование, повишаване и подобряване на образователните системи по света и обмяна на опит.

„Трябва да поддържаме и развиваме международни партньорства, които да подпомагат нашите институции, нашите училища и университети. Така постоянно ще подобряваме процеса на обучение“, заяви заместник-кметът Стефан Стоянов.

В специален тримесечен

булетин на организацията ще бъде поместена новина за това, че Пловдив е част от голямото семейство на учещите се градове на ЮНЕСКО.

„Очакванията ни са получаване на повече информация и обмяна на опит с водещи градове в държави, в които има по-добри образователни системи от нашите“, посочи Стефан Стоянов.

В момента Община Пловдив работи по няколко

важни програми като: съвместната работа с Пловдивския университет по обявяване на международната специалност за привличане на студенти за ИТ и софтуерно инженерство, повече от година в действие е и програмата „Иновативни училища“. В момента се разработва пилотният проект за въвеждане на обучение по метода „Монтесори“ в детските градини.

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

МБАЛ „Пловдив“ вече е университетска болница. Това обяви зам.-министърът на здравеопазването д-р Ваньо Шарков при откриването на напълно обновения хирургичен блок на Клиниката по урология в МБАЛ „Пловдив“. Това ще даде възможност лечебното заведение да кандидатства по европейски програми, за да обновява базата си и да се конкурира с останалите болници, подчерта той.

„Клиниката по урология, която беше сформирана преди няколко месеца, е първата лястовица в политиката на МБАЛ „Пловдив“ да се превърне в научно-преподавателски център“, посочи директорът доц. Георги Йорданов. Той заяви, че след преобразуването ще се търси развитие в научно-преподавателската област с разкриване на нови клиники и база за обучение на студенти, лекари и докторанти.

Клиниката, в която се лекуват пациенти от цяла България, не е била обновявана повече от 20 години. Днес тя е оборудвана с висококачествена апаратура за лечение на всички видове заболявания на пикочно-половата система. Разполага с модерен литотриптор за извънтелесно разбиване на камъни в бъбреците, уретера и пикочния мехур. Клиниката е снабдена и с УЗВ

МБАЛ „Пловдив“ вече има нова клиника по урология

Пациентите ще бъдат лекувани с най-модерно оборудване и оперативни техники



пневматична сонда, както и с най-съвременен лазер за раздробяване на конкременти на „Карл Щорц“. Всеки момент се очаква да пристигне и още един нов апарат – съвременен лазер за лечение на доброкачествена простатна хиперплазия.

С помощта на Министерството на здравеопазването, което отпусна 0,5 млн. лв., напълно е реновиран и оперативният блок, който вече разполага с 2 зали за отворени операции, зала за лапароскопии, 2 зали за ендоскопии, както и една за литотрипсия. В клиниката са ремон-

тирани болничните стаи, като част от тях разполагат с плоски телевизори и климатици.

Екипът от специалисти в Клиниката по урология извършва нефролитолапаксия – метод, при който камъните в бъбреците се разбиват през малки отвори в лумбалната област с размер 8 мм. Прави и всички видове лапароскопски (безкръвни) операции в урологията, включително радикални простектомии (премахване на простата) и цистектомии (премахване на пикочен мехур). Клиниката по урология е

водещо лечебно заведение в България в областта на интервенциите по отстраняване на пикочен мехур и замяната му с нов, изработен от тънките черва на пациента.

В момента усилено се работи и в областта на крихирургията на простата, която е изключително подходящ метод за онкоболни, страдащи от други придружаващи заболявания.

Напоследък нараства потокът от пациентки с инконтиненция на урината (незадържане). Терапевтичните методи, които се прилагат в пловдивската болница, са високоэффективни и гарантират отличното качество на живот за дамите.

Екипът на клиниката поддържа изключително високо професионално ниво, като често организира уъркшопове с чужди специалисти за обмяна на опит. Наскоро презентация пред колегите си направи световноизвестният италиански хирург д-р Франко Луняни, водещ специалист в областта на крихирургията. С негово съдействие беше отстранена уголемената простата на възрастен мъж.

Преди време гост в клиниката беше друго светило на медицината – проф. Роберт Мругас от Полша, който показва иновативни оперативни техники в лечението на инконтиненцията.



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

ECOPHARM до 20.07.2016

- По желание на читателите в новата ни рубрика „Промоции в аптеки“ ще ви информираме за отстъпки в цените на лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия, които компаниите предлагат.
- В този брой ви представяме промоционални продукти на Екофарм.
- Изгодно можете да ги намерите в посочените аптеки.

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



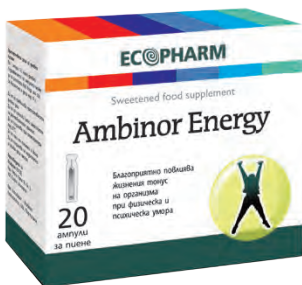
- При повишена температура
 - При простуда и грип
 - При болка от различен произход
- За възрастни и деца над 6 години. A50/07.03.2013

-25%

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

Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



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

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

-20%

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

ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



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

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

-17%

Препоръчителна нова цена **8,28** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



- Главоболне
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

-18%

Препоръчителна нова цена **3,50** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



- Главоболне
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

-15%

Препоръчителна нова цена **4,28** лв.



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

КУПИ ИЗГОДНО В:



36.6
АПТЕКИ

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

АПТЕКИ ЗАПАД

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

ECOPHARM

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

ОГЕСТАН КАПС. X 30



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

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

-10%

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

УРОКОМФОРТ КАПС. X 60



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

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

-25%

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

АЛФАЛИПОМАКС 300 mg X 60



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

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

-20%

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

ГИНКОФОЛ 60 mg X 30



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

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

-20%

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



Кметът Иван Тотев посрещна председателя на Националния съвет на Швейцария

Председателят на Националния съвет на Швейцария Криста Марквалдер посети Пловдив. Посрещна я кметът на града инж. Иван Тотев. „Пловдив е мултиетнически град с наличие на много и различни общности – арменска, мюсюлманска, еврейска, католическа. Непрестанно и ежедневно полагаме усилия за развитие на града. Интензивно работим за напредъка ни в областта на ИТ и аутсорсинг индустрията“, заяви кметът в обръщението си към госпожа Криста Марквалдер. Той посочи, че Пловдив има 9 университета, а образованието е сред основните приоритети в политиката на Община Пловдив, като безработицата в областта е 8%.

Председателят на Националния съвет на Швейцария Криста Марквалдер поздрави кмета за избирането на Пловдив за Европейска столица на културата през 2019. Тя сподели, че швейцарската

икономика е отворена икономика и като такава е ориентирана много към външния пазар, към страните от Европейския съюз, който е най-силният им партньор. В частност България е едно добро място за инвестициите на Швейцария, заяви Криста Марквалдер и сподели, че многообразието на Пловдив е шанс за неговото пълноценно развитие.

По време на официалната среща кметът Иван Тотев сподели, че в момента съв-



местно с Пловдивския университет „Паисий Хилендарски“ и Община Пловдив се подготвя нова специалност – софтуерно инженерство, за 50 студенти, 30 от които са с български произход от Украйна.

Криста Марквалдер се срещна с учители, деца и родители от началното училище „Найден Геров“ и детската градина „Лилия“, както и с лекари и персонал в медицинския център „Изток“. Посети и квартал „Столипиново“.



Камери ще дебнат за нарушители на пътищата към града

Видеокамери ще бъдат монтирани до няколко месеца на 11 входно-изходни артерии на Пловдив. „Почти сме готови с обществената поръчка за избор на фирма и до края на седмицата или най-късно в началото на следващата ще я обявим“, каза зам.-кметът по обществен ред и сигурност Георги Маринов.

Доставката и монтажът на камерите струват 320 000 лева. Парите са от градския бюджет, но записващите устройства ще се свържат с видеоцентъра в Областната дирекция „Полиция“. Наблюдението на Голямоконарско шосе, Асеновградско,

Кукленско, Цариградско и всички останали подходи към града се въвежда с цел полесното проследяване и залавяне на нарушителите и престъпници.

Още преди три години между МВР и Община Пловдив беше постигнато споразумение за съвместния проект.

Според кмета Иван Тотев от видеокамерите на подстъпите към града има още една полза – в общината ще получават информация колко автомобили влизат и излизат всеки ден във и от Пловдив. Данните са важни за по-доброто регулиране на трафика.

Обявиха обществената поръчка за безплатно саниране

Община Пловдив обявя обществена поръчка за проектиране и изпълнение на строително-монтажни работи, свързани с подобряване на енергийната ефективност на 54 многофамилни жилищни сгради.

Финансовите средства по настоящата обществена поръчка се осигуряват от държавния бюджет чрез Министерството на регионалното развитие и благоустройство по Националната програма за енергийна ефективност на многофамилните жилищни сгради, приета с Постановление на Министерски съвет.

Общата прогнозна стойност на поръчката е за 45 498 615 лева без ДДС. Срокът за подаване на офертите и заявките за участие е 9 август.



През 2015 г. в България са регистрирани 2433 сдружения на собствениците с цел участие в програмата за

енергийна ефективност. Най-голям е техният брой в областите Бургас (248), София-град (223) и Пловдив (210).

DroneUp
International Film Festival

DRONE IFF

PLOVDIV, BULGARIA
19th-20th AUGUST
2016



Първи международен филмов дрон фестивал

В Пловдив ще бъдат показани най-зрелищните и креативни филми, снимани с дрон, от цял свят. Това ще стане по време на Първия международен дрон фест в България - DroneUP International Film Festival, който ще се проведе на 19 и 20 август на Римския стадион.

На фестивала ще бъдат представени и наградени най-завладяващите и запомнящи се филми, снимани с дрон, от повече от 30 страни в шест категории: „Природа“, „Град и архитектура“, „Култура и спорт“, „Пътуване“, „Екстремно и диво“, „Разказ и история“.

Филмите се състезават за първа награда от 5000 евро, втора - 2500 евро, и трета - 1000 евро. Наградата на публиката е 1000 евро. Всички филми, подадени за участие, ще се гледат и оценяват от интернационално професионално жури. Членовете му ще обявят финалистите и реда на участие на 30 юли 2016 г., а заявките се подават до 20 юли. Победителите ще бъдат обявени на фестивала 19-20 август 2016 г. В двудневната програма са предвидени и редица допълнителни изненади, свързани с дроне, музика, танци и други изпълнения в нестандартни комбинации.

Входът за двата дни на фестивала е безплатен!



Оптимистичните ни прогнози за повече туристи се сбъдват

● С Жельо Душев, председател на Варненската туристическа камара, разговаря Мирослава Кирилова

Представители на общината, както и на Варненската туристическа камара участваха в редица международни туристически борси, сбъднаха ли се очакванията Ви за ръст на туристи това лято, г-н Душев?

- Сезонът в момента е в разгара си, така че все още не можем да направим пълна оценка. Това, което имахме като оптимистична прогноза, обаче наистина се сбъдва. Има поне 10-процентен ръст на чуждестранните туристи според данните от предварителните записвания. Според наблюденията ни към момента 15% повече руски туристи в сравнение с миналата година също са предпочели Българското Черноморие този сезон.

- **Общо 4 000 000 лева е заложила Община Варна за туризъм, търговия и рекламна дейност през 2016 година, рекламата ли е „разковничето“ на успеха за привличането на повече туристи?**

- Със сигурност рекламата помага, но не само. Трябва да се стремим към предлагане на цялостен и качествен туристически продукт, който да задоволи различните потребности и интереси на гостите на града и региона. Имаме прекрасни плажове, минерални извори, културно-исторически и археологически паметници, мрежа от защитени територии, модерна материално-тех-



ническа база и сравнително добре развита инфраструктура. Те създават благоприятни предпоставки за развитието както на морския, така и на много други видове туризъм. Ще ви дам примери. На туристите може да се предложи екскурзия до община Долни чифлик в област Варна, където по Програмата за развитие на селските райони беше изграден етнографски комплекс в прекрасна местност - със занаятчийски работилници, възрожденска чаршия, енотека, музей и много други интересни кътчета. Любителите на виното пък могат да включат в програмата си екскурзия до Търговище и село Овчарово, където се намира богатата винарна „Шато де Берже“. Малцина варненци знаят, че в курорта „Св. св. Константин и Елена“ има седем минерални извора. Ето защо почти всеки

хотел в курорта има басейн, а функционират цялгодишно и два обществени. В края на септември „Св. св. Константин и Елена“ ще е домакин на международна балнеоложка конференция. Мисълта ми е, че с добра организация, ако сме динамични и предлагаме качествени услуги, можем да развием и обогатим туристическото предлагане, което, разбира се, оказва положително икономическо влияние на целия регион. Не е достатъчно да разчитаме на старите лаври, че сме много гостоприемни и туристите са желани. Трябва да се правят постоянни инвестиции и системна поддръжка на вече изградената база, да се вкарват иновации и да се предлага обслужване на високо ниво.

- **Задълбочава ли се във вашия регион проблемът с недостига на кадри в туристическия бранш?**

- За съжаление да. Повече от 40 години работя в сферата на туризма, но досега не ни беше сполетявал проблемът с недостига на кадри в такъв мащаб. Ставаме свидетели на това как цели поколения млади хора напускат страната и отиват да работят в чужбина. Не можем да им се сърдим, защото те търсят по-добри условия за работа, по-добро заплащане, отношение, възможност за кариерно развитие и не на последно място - сигурност. Ето защо призовавам всички работодатели в сектора да започнат да мислят за най-важния фактор за развитието на бизнеса си - човешкият фактор. Осигуряването на хубави заплати, но в рамките само на сезона не е достатъчно. Хората търсят цялгодишна заетост, трудови договори и сигурност. На тази тема -

„България - дестинация за 4 сезона“, е и предстоящият 9-и поред Черноморски туристически форум, който се организира съвместно от Варненската туристическа камара, Община Варна и Министерството на туризма. Той ще се проведе от 13 до 15 октомври и целта му е да постави акцентите именно върху разработването и прилагането в ежедневната туристическа практика на различните видове туризъм - културно-исторически, спортен, здравен, винен и т.н.

- **Периодично Регионалната здравна инспекция във Варна и областта забранява къпането на няколко плажа заради замърсяване и наличие на опасни бактерии. Какво трябва да се направи, за да се осигури безопасното къпане на почиващите?**

- Контрол, контрол и пак контрол. Отново опираме до човешкия фактор. Липсата на контрол върху изливането на канализационни води в морето отдавна създава проблеми. Не се налагат санкции на плажуващите, които хвърлят отпадъците си на брега и в морето. Истината е, че когато има мотивирани хора, които си вършат работата сърцато и с чувство за отговорност (за това отново е нужна добра мотивация), самите туристи се превъзпитават. Съгласете се - няма да си изхвърлите опаковката от сладоледа на плажа, ако видите, че той е безкрайно чист и никой не хвърля на земята.

Археологическият музей стана на 110 години

Това лято се навършват 110 години от основаването на Варненския археологически музей - една от емблемите на града. Той е открит през 1906 г. под името Окръжен музей. Негов пръв главен уредник е бил Карел Шкорпил, а управлението му се е осъществявало от Варненското археологическо дружество. Първоначално музейната експозиция е била разположена на тавана в сградата на Варненската девическа гимназия. През 1945 г. музейт е обявен за държавен и по-късно експозицията му е преместена в сградата на началното училище на ул. „Шейново“ 5. Там

музеят е отворен за посетители през 1952 г. На 3 март 1983 г. експозицията на Археологическия музей е преместена обратно в сградата на Девическата гимназия и става част от новия Историко-художествен музей. От 1993 г. цялата сграда на Девическата гимназия е заета от Археологическия музей. Днес той е част от Варненския регионален исторически музей.

„Спомен за началото“ е насловът на юбилейна изложба по повод 110-ата година от основаването на Варненския археологически музей. Изложбата представя разнообразни архивни мате-

риали, свързани с живота и дейността на основателите на музея братя Шкорпил и един от най-активните негови главни уредници архимандрит Инокентий Софийски. Посетителите ще могат да разгледат непоказвани пред публика документи с лична и служебна кореспонденция, ръчно чертани планове на знакови археологически обекти, стари фотографии, запечатали образи от онова време, антикварни издания на различни научни изследвания, отделни лични предмети.

Изложбата може да бъде посещавана до края на годината.



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

ECOPHARM go 20.07.2016

- По желание на читателите в новата ни рубрика „Промоции в аптеки“ ще ви информираме за отстъпки в цените на лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия, които компаниите предлагат.
- В този брой ви представяме промоционални продукти на Екофарм.
- Изгодно можете да ги намерите в посочените аптеки.

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

-25%

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

Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



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

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

-17%

Препоръчителна нова цена **8,28** лв.

ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



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

-20%

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

Препоръчителна нова цена **10,37** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



- Главоболie
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

-18%

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

Препоръчителна нова цена **3,50** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



- Главоболie
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

-15%

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

Препоръчителна нова цена **4,28** лв.



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

КУПИ ИЗГОДНО В:

АПТЕКИ К-КРЕС

7 аптеки в гр. Варна, гр. Добрич

АПТЕКИ МАНОЛОВА

4 аптеки в гр. Варна

ECOPHARM

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

ОГЕСТАН КАПС. X 30



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

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

-10%

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

УРОКОМФОРТ КАПС. X 60



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

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

-25%

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

РОЛЕТРА ТАБЛ. 10 mg X 10



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

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

-18%

Препоръчителна нова цена **4,45** лв.

ГИНКОФОЛ 60 mg X 30



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

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

-20%

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

Във Варненска област започна разяснителна кампания за предпазване от пожари най-вече на селскостопанската реколта. От противопожарната служба апелират за повече внимание в горещите летни дни и изрично забраняват паленето на стърнища в земеделските земи. „Сезонът е такъв, че много хора си организират пикници, ходят за риба, правят си биваци и палат огньове. Нека бъдат страшно внимателни и да палат огън само на обособените за това места“, каза пред вестник „Животът днес“ главен инспектор Валентин Николов, началник на Районна служба „Пожарна безопасност и защита на населението“ – Дългопол, област Варна. Инспектор Николов призова да не се изхвърлят на земята угарките от изпушените цигари, защото често именно те могат да причинят искрата преди големия пожар. С повишаването на дневните температури овладяването на огнената стихия сред гористи местности и масиви става още по-трудно заради бързото разпространение на пламъците.

„През този сезон правим информационна кампания сред фермери, козари, овчари – въобще хора, които са на полето. Съветваме ги да не палат стърнища и сухи треви. Този навик се е създал през годините у много стопани. С изгарянето на определена площ суха трева те целят след първия дъжд на

В сезона на пожарите за повече бдителност призова огнеборецът на годината



мястото да поникне свежа нова тревичка за животните им. Това обаче е изключително опасно“, подчерта огнеборецът.

Според него обикновени навици за пожарна безопасност трябва да придобият и хората в градовете – от деца до възрастни. „Един прост пример – изключвайте климатиците си, когато излизате от дома си, за да минимизи-

рате риска от битов пожар. Въобще не оставяйте електроуреди включени без надзор“, подчерта инспектор Валентин Николов. Сред една от най-успешните кампании в областта е обучението и организирането на състезания за младежки противопожарни отряди „Млад огнеборец“. Целта на проекта е подрастващите да бъдат готови за реакция при пожа-

ри, стихийни бедствия и аварии. „Дори децата в детските градини имат нужда от уроци от такъв тип – да знаят, че е опасно да си играеш с огъня, да знаят как да реагират при извънредна ситуация“, убеден е Валентин Николов.

Той взе наградата „Пожарникар на годината“ заради приноса си в многобройни спасителни операции през февруари 2015 г. на

територията на община Дългопол. Под негово ръководство са евакуирани и спасени 135 души от селата Величково и Цонево, които са били застрашени от високи приливни води, изпуснати от язовир „Цонево“.

„Повече от година след ужасяващото бедствие хората лека-полека се върнаха към нормалния си начин на живот. Стегнаха къщите си, отново имат стопанства. Истината е, че аз просто си вършех работата, но хората са безкрайно благодарни“, сподели инспектор Николов. По думите му формулата за успеха в тази мъжка професия се крепи на професионализма, трудолюбието и дисциплината.

„Истината е, че ние, държавните служители, сме длъжници на обществото. Ако правим повече за хората, и то от сърце – винаги ще има благодарност, която те вдъхновява да работиш. Наградата, която ми беше връчена, е всъщност приз за всички огнеборци от районната служба, с които заедно посрещаме всяко предизвикателство“, обобща главен инспектор Николов.

„Аспарухово“ води в рейтинга на кварталите



„Добър“ и „Много добър“ е средната оценка за повечето жилищни райони във Варна, формирана от гласовете на жителите на различните квартали. Това показват публичните данни на платформа за рейтинг на кварталите в различни български градове.

На практика сайтът дава възможност на всеки, който желае, да даде мнението си за условията и начина на живот, който осигурява даден градски район. Хората въвеждат какво мислят, като оценката е от 2 до 6. Получава се

среден резултат и така се вижда кой квартал най-много се харесва на хората. Според платформата показателите, които определят едно място като по-добро за живеене, са „местоположение“, „зеленина и паркове“, „сигурност“, „транспорт“, „инфраструктура“, „учреждения“, „сграден фонд“, „магазини и заведения“, „забавления и спорт“ и „развитие и перспективи“. Именно тези десет критерия оценяват всички гласувачи.

На този етап с най-много оценки е „Аспарухово“.

Мнение за района са дали 174 души. В резултат се е формирала средна оценка от 4,95. Местоположението и наличието на паркове и зеленина е оценено над „5“. Като „много добро“ е определено нивото на сигурност и на транспорта. Повече критики събират инфраструктурата, училищата и детските градини, както и липсата на забавления и спорт. Аспаруховци обаче оценяват перспективите за развитие като „много добри“.

По брой гласували жители на следващо място се нарежда „Владиславово“. Гласувалите са 128, а средната оценка на района е 4,73. От всички показатели най-нисък резултат е събрал „сигурност“. Той е определен като „добро“ с оценка 4,09. Недоволни са още от сградния фонд. Одобряват обаче наличния транспорт и го смятат за „отличен“ според дадената оценка от 5,56. Смятат, че има какво още да се желае по отношение на детските градини и училищата, както и забавленията и спорта. Определят присъствието на магазини и заведения като „много добро“.



Фотографи показаха цялото ни Черноморие на една снимка

Уникална панорамна снимка позволява виртуална разходка по всички български плажове на Черно море. Благодарение на фотографския проект „Блек Сий Вю“ за първи път цялото крайбрежие на една държава се показва в една снимка.

Снимката е съставена от 25 000 отделни кадъра с обща резолюция над 900 гигапиксела, а автор на проекта е Марин Каравелов. Фотопанорамата е снимана

в продължение на 4 месеца, като са използвани дронове.

Предстои снимката да бъде отпечатана върху специален билборд с дължина повече от километър и да бъде представена в различни градове в страната. Междувременно авторите ще кандидатстват с проекта и за рекорд на Гинес. Идеята е да се състезават в категориите „Най-дълга снимка“ и „Снимка с най-голяма резолюция“.



За първи път у нас – общинска програма срещу насилието в училищата

Община Бургас разработи собствена програма за борба с насилието в училищата. Тя вече е одобрена от Министерството на образованието и науката и ще се прилага от началото на новата учебна година в началния курс на обучение.

Целта на проекта е да започне активна работа с онези млади момичета и момчета, които по една или друга причина са проявили нетолерантно отношение и агресивно поведение към свои връстници. Училищните психолози ще правят преценка кои деца са потенциално агресивни и се нуждаят от помощ.

Община Бургас е първата в страната, която разработва подобна програма. Нейното прилагане има още една цел – да ограничи зависимостите сред учениците. Според експерти ранната агресия сред децата води в по-късен етап и до употребата на наркотици.

Подробностите по въвеждането на новата програма в бургаските учебни заведения бяха оповестени



по време на дискуссионен форум на тема „Тенденции в разпространението на зависимостите сред младите хора“, организиран от Община Бургас и Общинския съвет по наркотични

вещества.

Един от основните приоритети на местната администрация е да бъде ограничена употребата на упойващи вещества сред подрастващите. За тази цел през

последната една година по идея на кмета Димитър Николов бяха проведени тестове за употреба на наркотици. На изследванията се подложиха 100 младежи от 11. клас от различни гимна-

зии в Бургас. Тестовите се правят абсолютно анонимно след изричното съгласие на младежите, техните родители, преподавателите и директорите на учебните заведения.

„Ние започнахме работа в училищата много сериозно. Закупихме сключени тестове и направихме изследвания при пълна конфиденциалност. По този начин ние тръгнахме към дефиниране на проблема. Нашата цел е да координираме, доколкото е възможно и доколкото ни разрешава законът, да ангажираме всички институции, които имат отношение към този проблем“, каза по време на дискусията зам.-кметът д-р Лорис Мануелян.

Резултатите от тестовете ще бъдат анализирани от специална комисия, съставена от токсиколози, психолози, педагози и лекари. Изводите от изследванията ще са база, на която ще се търсят ефективни мерки за борба с разпространението и употребата на наркотични вещества сред младежите в училищна възраст.

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

Апаратурата за безкръвни урологични операции в МБАЛ Бургас вече е надградена с приставки, които позволяват разграждане и премахване на камъни в уретера и пикочния мехур. Манипулацията се нарича интракорпорална литотрипсия и се покрива от Националната здравна каса. Това е безкрвна манипулация, без разрези и болка за пациента. Резултатите при първите болни, подложени на интракорпорална литотрипсия, са перфектни.

„Резултатите, отчетени с липса на остатъчни фрагменти, постигнати при една манипулация, са над 98%, при минимален риск от усложнения“, коментира началникът на Отделението по урология д-р Николай Миричев. Пациентите могат да се върнат към ежедневието си занимайки почти веднага.

При интракорпоралната литотрипсия в уретера се вкарва гъвкава тръбичка – уретероскоп, която е част от оптична система. Хирургът вижда камъка и го разбива с ултразвукова енергия. Обикновено този вид манипулация се прилага, когато резултатите от друг вид лечение не са удовлетворителни, включително и от извънтелесното разбиване на камъните (т.нар. екстракорпорална литотрипсия).

„Бургазлии са предразположени към бъбречнокаменна болест“, казва д-р Миричев, който има близо 25-годишен стаж в урологичното отделение на болницата. Една от причините е твърдата питейна вода. Камъните в бъбреците или уретерите често не

водят до дискомфорт, но заболяването може да е сред най-болезнените усещания. Днес при все повече хора има вероятност да се образуват камъни поради промените в начина на хранене и живот.

Профилактиката на бъбречнокаменната болест включва прием на много вода, но пречистена и омекотена. Д-р Миричев съветва да се пие чешмяна вода, но пречистена със специални филтри. Всяка прорязваща или тъпа болка в бъбреците, кръста, пикочния канал трябва да е знак за внимание и посещение при уролог.

Благодарение на новата високотехнологична апаратура уретероскопията се превърна в безопасен и ефикасен метод за лечение на камъни по цялото протежение на уретера.

А системата в урологичната операция на МБАЛ Бургас е снабдена с целия софтуер, позволяващ диагностика и лечение на урологичните заболявания – включително и ехограф за ранно откриване на образувания в простатата и тестисите.

Ултразвук премахва безкрвно камъни в уретера и пикочния мехур





ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

ECOPHARM до 20.07.2016

- По желание на читателите в новата ни рубрика „Промоции в аптеки“ ще ви информираме за отстъпки в цените на лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия, които компаниите предлагат.
- В този брой ви представяме промоционални продукти на Екофарм.
- Изгодно можете да ги намерите в посочените аптеки.



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

КУПИ ИЗГОДНО В:



7 аптеки
в гр. Бургас,
гр. Ямбол



6 аптеки
в гр. Бургас

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

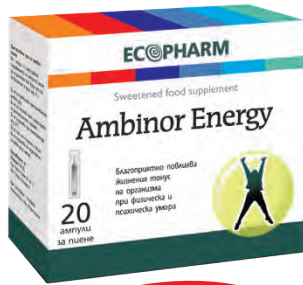
-25%

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

~~1.84 лв.~~

Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



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

Промоцията е валидна в аптеки „Фаркол“

-20%

~~23.93 лв.~~

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

ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



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

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

-17%

~~9.98 лв.~~

Препоръчителна нова цена **8,28** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

-18%

~~4.27 лв.~~

Препоръчителна нова цена **3,50** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

-15%

~~5.03 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,28** лв.

ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



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

-20%

Промоцията е валидна в аптеки „Афия“

~~12.96 лв.~~

Препоръчителна нова цена **10,37** лв.

ОГЕСТАН КАПС. X 30



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

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

-10%

~~23.65 лв.~~

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

УРОКОМФОРТ КАПС. X 60



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

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

-25%

~~32.72 лв.~~

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

РОЛЕТРА ТАБЛ. 10 mg X 10



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

Промоцията е валидна в аптеки „Афия“

~~5.43 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,45** лв.

АЛФАЛИПОМАКС 300 mg X 60



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

Промоцията е валидна в аптеки „Фаркол“

-20%

~~23.96 лв.~~

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

ГИНКОФОЛ 60 mg X 30



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

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

-20%

~~16.85 лв.~~

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



Стана традиция в Бургас всяка година от началото на юли до средата на септември да се провежда фестивал на пясъчните фигури. Той е първият по рода си в България и води началото си от 2008 година. Разположен е на територия от 5 декара в северната част на Морската градина. Във фестивала вземат участие творци и модератори от България и чужби-

Героите от кино са в центъра на тазгодишния Фестивал на пясъчните фигури

на. Разнообразните и интересни фигури носят много радост и емоции на всеки посетител.

Фигурите се изработват

от пясък, който е специфичен със своето високо съдържание на глина. По време на изложбата може да се видят изваяни фигури на морски същества, филмови герои, приказки, замъци и други. Фигурите достигат доста големи размери, някои от тях са над 8 метра. Вечер са осветени с прожектори и красотата им е съвършена.

Темата тази година е „Киногерои“. 20 творци от 9

държави изваяха от пясък някои от най-популярните и любими персонажи от големия екран.

За осемте си издания Фестивалът на пясъчните скулптури се превърна в една от визитните картички на Бургас. С всяка изминала година посещаемостта му нараства. Досега е бил разгледан от над 600 хиляди души.

Цените на входните такси

тази година са следните: 1,50 лв. за учащи и пенсионери, 2,50 лв. за групово посещение и 3,50 лв. за възрастни. Деца до 7 години и хората с увреждания ще могат да разглеждат пясъчните фигури при вход свободен.

Фестивалът ще е отворен за посещение от началото на месец юли до края на месец септември всеки ден с работно време от 9:00 до 22:00 часа.

Девет групи ще вземат участие в Sea of Black Festival 2016

Девет са групите, които ще вземат участие в тазгодишното издание на Sea of Black Festival. Това са Terravore и Day of Execution от Варна, младите надежди „8 m/s“ от Хасково, ветераните „Алкофилия“ и „Карцер“ от Бургас, като вторите се събират специално за случая, гостите от Италия Desecrate, софийските Eufobia и Khanъ, които спечелиха участието си на W.O.A. Battle of The Bands, и специалните гости от Германия PYOGENESIS. Те пристигат директно от главната сцена на Wacken Open Air, за да зарадват българските си фенове с двучасов сет, съдържащ хитове от всички периоди на творчеството им. Групата гостува у нас през 1999 година, като свири на открито в София пред повече от 10 000 души.

Фестивалът ще се състои по традиция в Летния театър на 6 август. Той се провежда с подкрепата на Община Бургас, а входът е свободен.

Показват екзотични пеперуди в експоцентър „Флора“

До края на август жителите и гостите на Бургас ще могат да се насладят на екзотични пеперуди от цял свят. Изложбата е разположена в кръглата зала на експоцентър „Флора“, а организатори са Община Бургас и Регионалният исторически музей.

В експозицията са включени над 200 пеперуди, като всяка седмица те ще бъдат подменяни от нови екземпляри. За тях са създадени условия, които в максимална степен пресъздават естествената им среда на живот. Тя включва тропическа растителност, висока влажност и температура над

30 градуса.

Изложбата ще е отворена за посетители всеки ден от 10:00 до 20:00 часа. Входът за пенсионери и учащи е 2 лева, а за възрастни - 5 лв. За групови посещения е предвиден семеен билет на цена 8 лева, а деца под 7 г. и хора с увреждания ще разглеждат изложбата безплатно.



Награждават най-успешните компании в морския регион

Церемонията е на 14 август в Созопол

Най-успешните компании в морския регион на страната ще бъдат наградени на официална церемония на 14 август 2016 г. в Созопол.

Конкурсът ще отдаде заслуженото внимание на успешния бизнес, който дори в период на криза запазва своето устойчиво развитие и демонстрира качества и перспектив. Целта е да се подпомогнат всички сфери на развитие на бизнеса. Да се поощрят иновациите, добрите резултати и творческото многообразие.

Световният опит показва, че подобни конкурси мотивират и популяризират успешните практики и дават стимул за развитие на бизнеса.



Тези награди ще бъдат дадени за изключителен успех, иновации и етика, които са задължителни за просперитета на всяка компания. Това е признание за техния публичен и жизненоважен принос в развитието на цялото общество.

Поощрява се успешното лидерство, повишаването на стандарта в корпоративната общност, опазване на околната среда, както и благотворителните дейности.

Призьорите ще отпразнуват наградите с тържествен коктейл, класическа музика и ще обменят опит по време на тази неформална среща.



Наградените от миналогодишното издание

В разгара на кампанията по прибиране на житните култури в Старозагорска и Ямболска област зърнопроизводители се оплакват от убийствено ниски изкупни цени на реколтата.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

„В момента качествената хлебна пшеница се изкупува за около 250 лева за тон, което е с 20-30 лева под миналогодишните тарифи. Лошото е, че се очаква през следващите дни цената да падне още до убийствените 220 лева за тон“, обясни пред в. „Животът днес“ Стоян Александров, председател на регионалния съюз на зърнопроизводителите. Статистиката показва, че това са най-ниските изкупни цени на пшеницата за последните седем години. Подобни нива от 240 лева за тон имаше през 2009 и 2010 година заради икономическата криза и силната реколта. Зърнопроизводителите, които са успели да предпазят реколтата си от различни болести и метеорологични аномалии, са доволни. Падналите в последните десетина дни градушки обаче са нанесли непоправими щети върху стоици декари житни култури като рапица, пшеница и ечемик в региона. Експерти

Изкупните цени на житните култури са рекордно ниски



отбелязват, че при липсата на практиката за застраховане на посевите земеделците изцяло разчитат на благосклонността на природата. „Бурите и градушките унищожиха цели блокове при мен и при мои колеги, така че едва прибрахме по 200-250 килограма от декар. Добивите са различни обаче на различните места – имаме ниви с отлична реколта от над 600

кг/дка“, уточни Стоян Александров.

Ниските изкупни цени тази година се съчетават и с повишена себестойност. През пролетта се наложило на няколко пъти да се влиза в полетата с техника за пръскане с препарати. „Цените на пшеницата продължават да бъдат ненормално ниски на фона на цените на торовете, препаратите, покачващите

се цени на горивата. При среден добив от 450 кг/дка пшеница някои зърнопроизводители са докарани на ръба на оцеляването и едва покриват производствените си разходи“, коментира Стоян Александров.

При другите зърнени култури ситуацията е подобна. При ечемика добивите са относително добри, но и там има драстичен спад на цени-

те до 23-24 стотинки на килограм и липса на търсене. На места в Старозагорска област пивоварите са готови да платят и 25-26 стотинки, но за качествен ечемик, който отговаря на необходимите показатели. Резултатите при рапицата пък са по-лоши от очакваното – средно 230-240 кг за тон. И там изкупната цена е слязла до 63-64 стотинки за кг, като в началото на жътвата е била 82 ст./кг.

Според експерти тенденцията за рекордно ниските цени на зърнената продукция ще продължи и след жътвата, поне до Нова година. Причината е свръхреколтата в Русия и Украйна, а те са определящи за цените в региона и на българския износ. Освен това и Брекзит се отразява негативно на фондовите и стоковите пазари, защото зърното е борсов стока.

„Ако не са субсидиите, няма да има зърнопроизводител, който да е на печалба от собственото си производство. След няколко години трябва да си стягаме коланите, защото няма как да ги има тези цени, ако паднат субсидиите. При това покачване на рентите и горивата цената трябва да се върне към пазарната“, убеден е Стоян Александров.

Според него въпреки ниските изкупни цени на пшеницата хлябът в региона няма да поевтинее, защото браншът е достатъчно конкурентен и в момента цената на насъщия е ниска, близка до производствените разходи.

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



Д-р Петър ПЕТРОВ, уролог, Комплексен онкологичен център, Стара Загора

За мъжа след 55-60-годишна възраст е от голямо значение прегледът при уролог. Критичен остава моментът, когато след операция на увеличена простата трябва да се реши какво да бъде поведението и лечението, ако е необходимо.

Остатъчната простатна капсула и евентуална тъкан са анатомична предпоставка за развитие на рак на простатата. Тук е ролята на уролога, който своевременно да прояви

При рака на простатата ранни симптоми почти липсват

Доброкачествената простатна хиперплазия (ДПХ) и карциномът на простатата са сред най-разпространените заболявания при мъжете, като основен рисков фактор е възрастта. Данните показват, че след 50-ата година честотата на ДПХ рязко нараства, а след 80-годишнината засяга повече от 80% от мъжете.

активност, за да може карциномът на жлезата да бъде диагностициран навреме.

При рака на простатата ранни симптоми почти не се наблюдават, което прави откриването на заболяването в ранен стадий доста трудно. Нерядко първите признаци се появяват едва когато туморът е метастазирал в костите. Затова болката в таза може да бъде първа проява на болестта.

За профилактика на злокачествените заболявания е трудно да се говори. Известно е, че хормоналните промени, свързани с напредването

на възрастта, повишават опасността да се развие рак на простатата. Други рискови фактори могат да бъдат още тютюнопушенето, семейна predisпозиция (унаследяване) или някои хронични инфекции на простатата. Акцентът трябва да бъде поставен върху ранното откриване, което подобрява прогнозата и дава възможност болестта да бъде излекувана.

Затова поне веднъж в годината мъжете над 50-годишна възраст трябва да посетят уролог за профилактичен преглед на простатата и да изследват нивото на простатно спе-

цифичен антиген (PSA). В случай на необходимост се правят допълнителни инструментални изследвания, като сонография и пункция на остатъчната простатна тъкан.

Ако диагнозата се потвърди и резултатите покажат, че ракът е съсредоточен само в жлезата, тогава се прилага дефинитивно лечение – операция, чиято цел е да отстрани целия орган заедно с раковия процес. В ранен стадий успеваемостта при този метод е много висока.

При радикално оперативно лечение на простатен карцином е възможно да се появи локален рецидив на анастомозата или тъканите около нея. Проследяването нивото на PSA при онкологичните пациенти е на 3-месечен период, за да се реагира своевременно на евентуален биохимичен рецидив, като резултатът се коментира комплексно с лекуващия уролог и онколог.

Още от края на 90-те години на миналия век учените започнаха да преоценяват ролята на слънчевата радиация върху човешкото здраве. Много хора си спомнят времената, когато по плажовете рядко се виждаха чадъри, повечето хора по цял ден стояха под лъчите без каквато и да е защита и това се смяташе за полезно, особено за децата. Първоначалното изгаряне от тези слънчеви бани се приемаше за нормално, а „лечението“ се състоеше в мазане с кисело мляко и други кулинарно-косметични средства. Всичко се промени, когато се доказа връзката между хроничните кожни слънчеви изгаряния и изключително злокачествения и смъртоносен рак – малигнен меланом. А в добавка се установи силно състаряващият ефект от слънцето върху телесната ни обвивка. И така, къде е мярката, какво е правилното поведение през лятото?



Слънцето - Ин и Ян

Ултравиолетовата слънчева радиация е невидима за човешкото око. Става въпрос за три типа ултравиолетови лъчи – UV-A, UV-B и UV-C. Само първите два вида достигат до повърхността на Земята. Източник на A- и B-лъчите е не само слънцето, но и лампите в солариумите. Когато се изложим на ултравиолетова светлина, организмът увеличава продукцията на пигмента меланин в епидермиса, който по принцип придава нормалния цвят на тялото. Повишените количества меланин имат за цел да предпазят по-дълбоките слоеве на кожата от увреждане и същевременно придават по-тъмен цвят, така желаният от мнозина тен. Този физиологичен механизъм на защита не е с безкрайни възможности, защото количествата меланин, които тялото може да произвежда, са лимитирани генетично.

Негативите от слънцето

- **Слънчево изгаряне** се получава и в облачните дни, защото над 90 на сто от ултравиолетовите лъчи преминават през облаци. Освен това лъчите се отразяват от пясъка на плажа и от водата и така могат да причинят изгаряния и при хора, които не са пряко изложени на слънцето. Светлите индивиди - с по-бяла кожа, руса коса и сини или пъстри очи, са много по-предразположени към слънчеви изгаряния в сравнение с мургавите, чернокози и тъмнооки хора. Причината са разликите в нивото на меланина. Но независимо от типа кожа енергията на слънцето прониква дълбоко в кожните клетки, където може да увреди ДНК и да предизвика не само остро изгаряне, но и други проблеми – инфекция, преждевременно състаряване и кожен рак. Кожата има „памет“ за преживените изгаряния и те рядко остават без последствия.



Особено вредно е да се допуска малки деца да изгарят на слънцето. Това не е здраве за тях!

- **Слънчева алергия.** Става въпрос за група от заболявания, провокирани от общ фактор – слънчевите лъчи. Алергията протича с обрив по изложените на слънце части на тялото. Характерен е и интензивният сърбеж, а при разчесване се появява и болка. Алергията може да възникне дори и без да се е стигнало до изгаряне на кожата. Имайте предвид, че някои лекарства, приемани през лятото, могат да

повишат чувствителността на кожата към слънцето. Затова четете листовките и ако приемате такъв медикамент, не се показвайте с открито тяло навън.

- **Рак на кожата,** който е в директна връзка с продължителността и честотата на излагане на действието на слънчевите лъчи. Все по-висока честота на туморите се наблюдава в ранна възраст. Установено е, че изгарянията в детска възраст, както и сумарният брой часове излагане на слънце, са сред факторите, които допринасят за повишената честота на рак на кожата.

- **Стареене.** Докато B-лъчите са причина за „слънчевото изгаряне“, A-лъчите предизвикват преждевременно остаряване на кожата и смущения в имунната система. Стареещата кожа се характеризира с поява на тъмни петна, видими линии и бръчки и отпускане. Хората, подложени дълго и постоянно на слънце, обикновено изглеждат по-възрастни от реалното. Причината е в отслабването на съединителната тъкан, което намалява силата и еластичността на кожата; разрастване на малки повърхностни червеникави кръвоносни съдове, основно по бузите, носа и ушите; лунички, най-вече по лицето и раменете; големи кафяви петна на лицето, задната част на ръцете, гърдите и горната част на гърба.

Положителни ефекти

- **На първо място е стимулирането на синтеза на витамин D.** Той регулира метаболизма на калция в организма, а това е важно за растежа и здравината на костите. Недостигът му може да доведе до рахит и остеопороза, както и до редица други негативи за здравето. Оптималните нива на витамин D стимулират и производството на

специфични субстанции в мозъка, които подобряват настроението – серотонин и допамин. От няколко години медицинските проучвания натрупват данни за връзката между недостига на витамин D и развитието на рак на гърдата, дебелото черво и простатата. Трябва обаче да е ясно, че благоприятният ефект, който има върху тялото ни витамин D, е гарантиран дори само при излагане на слънце за 10-15, не повече от 30 минути дневно, при това не е необходимо цялото тяло да е открито. Достатъчни са двете ръце до лактите или до раменете.

- **Подчертан противовъзпалителен ефект** върху някои заболявания на кожата. Слънчевите бани водят до сравнително бързо подобрение на оплакванията при пациенти с псориазис, екземи, различни видове лишей.
- **Намалява болките при дегенеративни костно-ставни заболявания.** Много хора с шипове, дископатии, артрози твърдят, че затоплянето на проблемните зони под слънчевите лъчи облекчава състоянието им.
- **Придобиване на тен.** Все още кафеникавият оттенък на тялото се възприема като плюс за външния вид.

Как се постъпва при слънчево изгаряне

Ако е засегната обширна площ от кожата, посещение при лекар е задължително, особено ако се появят мехури. Те не трябва да се спукват в домашни условия, защото рискувате инфекция и други усложнения. На лекар трябва да се заведат и малки деца със слънчево изгаряне, защото те често реагират не само с кожни, но и с общи прояви. При тежки изгаряния от плажуване и възрастните могат да вдигнат висока температура, да получат втрисания, гадене,

обща отпадналост. Ако изгарянето е по-леко, облейте цялото тяло с хладен, но не леден душ. След това слагайте компреси от чисти кърпи, накиснати в студена вода и изстискани. В аптеките се продава широка гама от средства против изгаряния. Трябва да се приемат много течности, а против болките може да се изпие парацетамол или нестероидно противовъзпалително средство.

След като признаците на изгарянето преминат, не допускате отново преко-



мерно излагане на слънце. Бъдете на плажа със специална тениска, осигуряваща UV защита. В противен слу-

чай много скоро хубавият ви тен ще започне да пада под формата на големи люспи от кожата...

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

ECOPHARM go 20.07.2016

- По желание на читателите в новата ни рубрика „Промоции в аптеки“ ще ви информираме за отстъпки в цените на лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия, които компаниите предлагат.
- В този брой ви представяме промоционални продукти на Екофарм.
- Изгодно можете да ги намерите в посочените аптеки.

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

-25%

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

Препоръчителна нова цена **1,38 лв.**

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



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

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

-20%

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

ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



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

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

-17%

Препоръчителна нова цена **8,28 лв.**

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



- Главоболуе
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

-18%

Препоръчителна нова цена **3,50 лв.**

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



- Главоболуе
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

-15%

Препоръчителна нова цена **4,28 лв.**



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

КУПИ ИЗГОДНО В:

ФРАМАР

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



АПТЕКИ МАРВИ

4 аптеки в гр. Стара Загора

ОГЕСТАН КАПС. X 30



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

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

-10%

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

УРОКОМФОРТ КАПС. X 60



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

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

-25%

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

АЛФАЛИПОМАКС 300 mg X 60



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

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

-20%

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

ГИНКОФОЛ 60 mg X 30



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

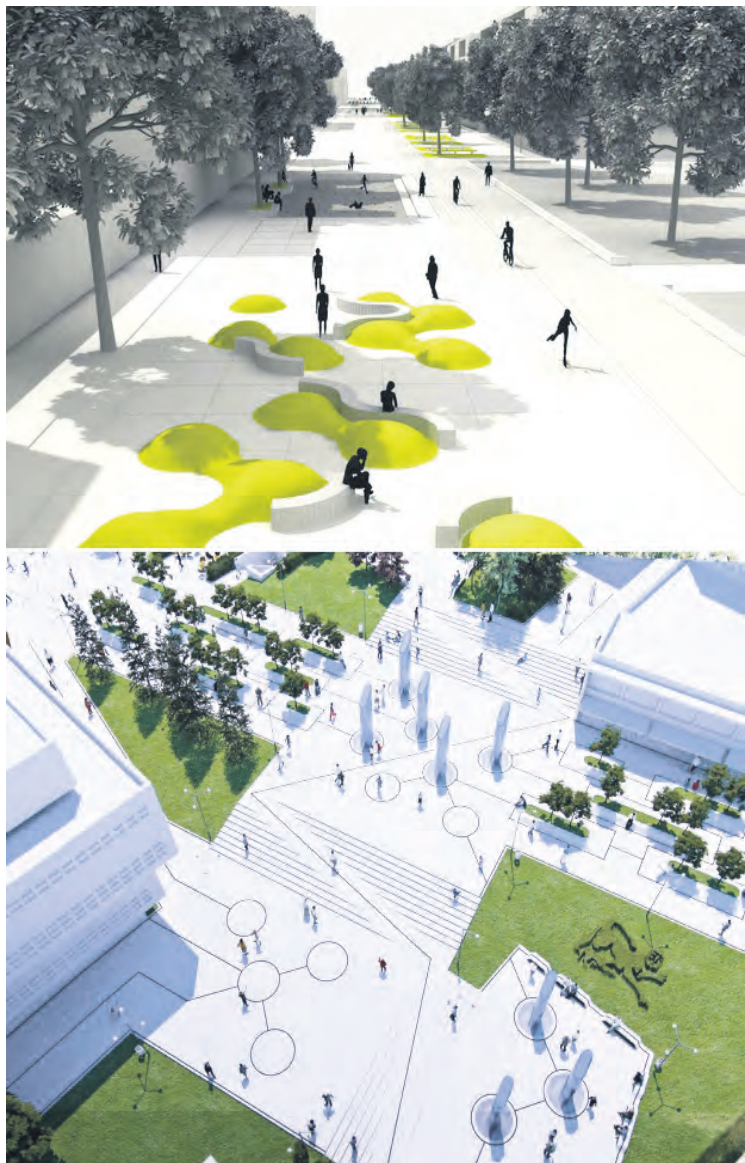
Промоцията е валидна в аптеки „Марви“ и аптеки „Фрамар“

-20%

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

ECOPHARM

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



Нов площад, ларго и реновиран парк „Аязмо“ обещаха от общината

Благоустроени площад, ларго и реновиран парк ще има Стара Загора, съобщиха от „Старозагорски новини“. Това стана ясно на проведената сесия на Общинския съвет, когато единодушно беше прието предложението на кмета Живко Тодоров за осигуряване на собствено финансово участие на общината в размер на 500 000 лв. при изпълнение на проект „Зелена и достъпна градска среда за жителите на Стара Загора - фаза II“.

Проектът ще се реализира по ОП „Региони в растеж“ 2014-2020 г. Общата стойност на проектното предложение е 16 025 202 лева, 15 780 000 от които са безвъзмездна финансова помощ. Срокът за изпълнение е 30 месеца от датата на подписване на договора за безвъзмездна финансова помощ, което е станало на 30 март т.г.

Дейностите, предвидени в проектното предложение, са

реконструкция, благоустройство и естетизация на общинското площадно пространство и благоустройство на пешеходна зона по бул. „Цар Симеон Велики“ - от ул. „Хаджи Димитър Асенов“ до бул. „Патриарх Евтимий“. Идеиният проект е разработен от младите старозагорски архитекти Александър Бакърджиев, Велимир Георгиев и Пламена Аврамова и получи оваците на публиката и архитектите при общоградското обсъждане.

Пешеходната зона ще добие коренно различен вид. Няма да има обособено асфалтово пътно платно, настилката ще бъде променена и ще се изравни с нивото на тротоарите. Ще има различни осветления и ефекти, предвидени дори в настилките. Изцяло ще бъде променено и озеленяването. Пространството ще бъде обогатено с естетична паркова мебел, като визията ще стане съвсем нова и модерна.

На площадното пространство около Общината ще бъде оформена зона за публични мероприятия, като сценното пространство ще се измести на запад. Предвидено е изграждането на т.нар. „сухи фонтани“ и др.

Другата част от проекта е паркоустройство, благоустройство и подобряване на физическата среда на парк „Митрополит Методий Кусев“ („Аязмото“), където ще бъдат засадени 588 иглолистни и 154 широколистни дървета, 7638 широколистни и 1920 броя иглолистни храсти, 78 цветни партера и др. Предвижда се също реновиране на детски площадки и изграждане на нови спортни площадки.

Нито един от трите обекта няма да се използва за стопанска дейност. Поддръжката им изцяло ще бъде за сметка на общинския бюджет.

Ако сте на гости, аудиогидът ще ви покаже забележителностите на града



PocketGuide е приложение за смартфони и айфони, което работи автоматично и може да се ползва като истински екскурзовод за туристическа обиколка на Стара Загора. Аудиозаписи на български и английски език и карта с очертан маршрут ще бъдат вашите безпогрешни водачи в обиколката.

Времето, което ще ви бъде необходимо, за да видите най-интересните места на Стара Загора, е 2 часа, а общата дължина на пешеходния тур е 2,3 км.

Темата на маршрута е: Стара Загора - град с история от 8000 години. Обектите, включени в него, представят историята на града от далечната епоха на неолита (VI хил. пр.Хр.) до наши дни и съвременната градска култура.

Аудиогидът ще ви води в самия център на Стара Загора, за да ви представи античния град Августа Траяна, наричан някога „Преблестящият град на траянците...“, красивите мозайки от частен римски дом и обществена сграда, Музея на религиите, Операта, Драматичния театър, Градската художествена галерия, Историческия музей... Общо 13 обекта са включени в пешеходната обиколка, а придвижването до музей „Неолитни жилища“ е с транспорт в рамките на 10 минути от централната градска част. Маршрутът започва от Туристическия информационен център. Тук можете да получите информация за работното време и входните такси на музеите, включени в обиколката, както и за всичко останало в града.

По време на цялата обиколка приложението позволява да записвате своите преживявания чрез снимки, видео, в т.ч. и 3D видео, лични аудиокоментари и само с едно кликане да ги споделите със своите приятели от социалните мрежи.

Освен забележителностите от основния маршрут виртуалният екскурзовод представя къщата на поета Гео Милев, красивия булевард „Митрополит Методий Кусев“, който води до най-големия парк на града, Кукления театър с пеещия часовник, Музея на бирата, Старозагорските минерални бани и други интересни за посещение места.

Приложението може да бъде изтеглено от Google Play и App Store.

Летни вечери на Античния форум

До 29 юли Античният форум „Августа Траяна“ в Стара Загора ще се превърне отново в лятна музикална сцена под звездите. В рамките на близо месец старозагорци и гостите на града на липите ще имат възможността да се насладят на разнообразни музикални и танцови събития. Организатор и домакин на „Летните музикални вечери“ е Държавна опера - Стара Загора с подкрепата на Община Стара Загора.

Официалното откриване беше на 6 юли със спектакъла на една от най-популярните и обичани Вердиеви опери „Травиата“ под диригентството на маестро Иван Кожухаров.

Солистите и балетът на Националния музикален театър „Стефан Македонски“ заедно с оркестъра на Държавна опера - Стара Загора ще представят на 15 юли забавен и бляскав концерт-спектакъл със закачливото заглавие „Кикот“. Ще дирижира Димитър Косев. На 20 юли старозагорци ще видят суперпродукцията на операта „Набуко“, с която Държавна опера - Стара Загора заедно с Бургаската опера ще гостува в Летния сезон на българските оперни театри „Сцена на вековете“ на хълма „Царевец“ във Велико Търново.

Няма да бъдат разочаровани и почитателите на класическото балетно изкуство - най-новият приказен спектакъл на балетната трупa на Старозагорската опера „Пепеляшка“ ще оживее на открито на 27 юли. На 29 юли гореща латинопрограма ще завладее Античния форум - Калин Вельов & Tumbaito ще разкажат своите симфонични



приказки в съпровод на Оркестъра на Държавна опера - Стара Загора.

Всички спектакли и концерти са с начален час 21:00.

В първия Летен сезон на българските оперни театри „Сцена на вековете“ - 2016 под егидата на Община Велико Търново Държавна опера - Стара Загора съвместно с Бургаската опера ще представи две мегапродукции на оперите „Набуко“ от Джузепе Верди (на 23 юли от 21:00 часа) и „Кармен“ от Жорж Бизе (на 27 август от 21:00 часа) на откритата сцена на историческия хълм „Царевец“. Директорите на двата оперни театъра Огнян Драганов и Александър Текелиев единодушно решават да обединят усилията си, за да могат специално подготвените суперпродукции да бъдат представени грандиозно и блестящо в автентичната атмосфера на безспорния за България исторически символ - крепостта „Царевец“. Великолепни солистични състави ще бъдат привлекателното лице на спектаклите и истински подарък за зрителите, които ще изберат да попаднат под въздействието на магията на историческото място и на оперното изкуство.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

12 - 18 ЮЛИ 2016

Деменцията често следва инсульта

Мозъчният инсульт е един от значимите световни здравни проблеми сред възрастното население. А едно от най-сериозните усложнения е слединсультната съдова деменция. Подробности

на стр. 20

Как да забавим артрозата

С напредване на възрастта започват да се появяват артрозните заболявания. Те често са свързани и с увеличени физически натоварвания. Как да отложите проблемите със ставите ще разберете

на стр. 24

Сапунът – чистота от вековете



Сапунът отдавна се е превърнал в потребност и едва ли някой се замисля, че неговата поява е представлявала истинска революция за човечеството. Все още се спори кога и къде е изобретен, но безспорно е, че без него съвременният човек не може. Любопитни факти ще прочетете

на стр. 26

В сезона на инфекциите

През лятото зачестяват инфекциите на пикочните пътища, като първо място заема циститът. Според специалистите продуктите, съдържащи червена боровинка, помагат при подобни здравословни проблеми. Повече ще научите

на стр. 27

СОКЪТ ОТ ЧЕРЕШИ ВЪЗСТАНОВЯВА СИЛИТЕ



Черешите могат да помогнат на спортистите да намалят увреждането на мускулите си и по-бързо да възстановят силите си след тежка тренировка. Новината съобщи британски физиолози от London South Bank University. Те провели изследване, като давали в продължение на седмица два пъти на ден сок от череша на професионални атлети след интензивни тренировки. Спортистите, които пили сока, много по-бързо възстановявали физически-

те си сили: нормалната си мускулна сила възстановили на 90% в продължение на 24 часа.

Според медиците мощните антиоксиданти в черешите намаляват окислителното увреждане на мускулите, което обикновено възниква след продължително физическо натоварване. Антоцианите, които придават червения цвят на тези плодове, имат противовъзпалителен ефект, така че помагат и при сърдечносъдови заболявания и артрит.

Европейският парламент наложи вето на плановете на ЕК да позволи твърденията, че напитките със захар и енергийните напитки, съдържащи кофеин, имат тонизиращ ефект или увеличават концентрацията. Това би довело до по-голяма консумация на захар от деца, най-голямата група на потребители на енергийни напитки, казаха евродепутатите в резолюцията си.

„От статистическите данни знаем, че много млади хора и дори деца консумират тези напитки в големи коли-

ЕВРОПА СТЕСНИ ПЕРИМЕТЪРА НА ЕНЕРГИЙНИТЕ НАПИТКИ

чества“, каза водещата депутатка по темата Кристел Шалдемозе (Дания). „Не става въпрос само за кофеина; проблемът е, че енергийните напитки съдържат и много захар. Не смятаме, че подобни напитки трябва да съдържат каквито и да е твърдения за ползи за здравето върху опаковките си“, добави тя.

Една кутийка енергийна напитка от 250

мл може да съдържа до 27 г захар и 80 мг кофеин, посочват евродепутатите, като от-

белязват, че тези напитки са свързани с главоболие, проблеми със съня и проблеми с

поведението при деца-та и юношите, които редовно ги консумират.

ФИТОТЕРАПИЯ СРЕЩУ ГИНЕКОЛОГИЧНИ ПРОБЛЕМИ И ЗА КРАСОТА

Има пет растения, чиято комбинация предлага идеална формула, наричана дамски еликсир. Тинктурата е извлек от турта, невен, бял равнец, полски хвощ и петопръстник. Регулирайки хормоналния баланс, биопродуктът намалява емоционалните амплитуди и състоянията на нервност, преживявани от повечето дами преди и по време на месечния цикъл.

Туртата е растение, прилагано широко при миома на матката, кръвоизливи, маточни възпаления, мастопатия, кисти.

Невенът има много силни бактерицидни свойства и се ползва срещу възпалителни гинекологични заболявания, бактериални инфекции, стрептококи, стафилококи, цистит, както и срещу възпаления на бърещите.

Белият равнец се справя отлично с досадното бяло течение. В същото време билката може да намали възелчетата от миомата, има силата и да ги стопи напълно. Лечебна е и при възпаления на яйчниците. Регулирайки менструацията, увеличава шансовете за забременяване. Жените харесват белия равнец, защото той действа добре и включен

в диети, подпомага отслабването. А дойде ли времето на менопаузата, е незаменима помощ организмът да преодолее купищата неприятни промени и усещания, да се справи с пристъпите на лошо настроение, с нервността и безсънието, с атаката на топли и студените вълни.

Полският хвощ помага за нормалното функциониране на яйчниците и за поддържането на редовен менструален цикъл, има диуретично, кръвоспиращо и противовъзпалително действие, засилва защитните сили на организма.

Билката петопръстник се използва също много успешно при миома на матката, действа при тумори, бяло течение, херпес зостер, хемороиди, при възпаления на стомаха и червата, които предизвикват задържане на газове, подуване и болки.

Биопродуктът, събрал силата на петте магически билки, носи името „Уоманиксин“ и е вече достъпен и в България - в аптекната мрежа. Той има и чудесен разкрасителен ефект - освежава и чисти кожата, подобрява нейната регенерация и еластичност, подмладява.



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

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

Д-р Нели ПЕТРОВА, дм, невролог, УМБАЛ-Русе

В света годишно 17 млн. души получават инсулт и 6 млн. от тях умират. Рискът нараства с възрастта, като на всеки десет години след 55-годишна възраст той се удвоява. По световна здравна статистика 72% от всички инсулти се случват след 65 години. България е от страните, които оглавяват черната статистика с най-висока смъртност от мозъчен инсулт в Европейския съюз. От инсулт у нас умира всеки пети-шести мъж и всяка четвърта-пета жена, като смъртността от мозъчносъдови заболявания през 2013-а е нараснала с 3,1 на 100 000 население в сравнение с 2005 г.

Мозъчният инсулт е един от най-значимите световни здравни проблеми сред възрастното население. Днес в индустриализирания свят инсултът е втората по честота причина за смърт и най-честата за инвалидизиране сред възрастното население, голям консуматор на обществени ресурси със сериозни финансови последици.

При голяма част от пациентите, преживели

инсулт, е нарушена тяхната активност като проява на остатъчни функционални, когнитивни и психични промени, които са от съществено значение за социалните, професионалните и семейните взаимоотношения. Едно от най-сериозните усложнения, което води до ограничаване на ежедневните дейности на пациентите, е след-инсултната съдова деменция. До 64% от лицата, преживели инсулт, имат когнитив-

ИНСУЛТ И ПОСЛЕДИЦИ, ИМА ЛИ ОБРАТЕН ПЪТ?



ни нарушения в различна степен (нарушения във възприемането, обработката и осъзнаването на информацията в мозъка), а при една трета от тях се развива деменция. Така наречените „тихи инсулти“ имат съществено значение за когнитивния упадък при възрастните хора.

Съдовата деменция е втората по честота при лицата от третата възраст след болестта

на Алцхаймер.

Важно е да се подчертае, че не при всички пациенти, преживели инсулт, се развива деменция и че в значителна част от случаите слединсултната деменция е обратима. Правилната оценка и проследяване на когнитивните функции позволяват диагностициране на началните и сравнително леки когнитивни нарушения, при които е възможно ефективно лечение. Своевременната и точна диагноза на тези прояви след прекаран инсулт е изключително важна за по-нататъшното правилно лечение, рехабилитация и проследяване.

Диагностицирането изисква получаване на достатъчно информация от пациента и от неговите близки за нарушения на паметта, свързани с близки събития, за нарушение в ориентацията – за време и място, за трудности в назоваването на предмети, за проблеми с планирането на

дейности и при решаване на проблеми от различен характер; за промени в настроението и поведението – депресивност, тревожност, апатия, за нежелание за социално общуване и за затруднения в ежедневните дейности. Много съвременни тестове, методи и апаратура позволяват цялостно изясняване на картината.

Ранното и адекватно диагностициране и лечение на когнитивните нарушения има потенциала не само да отсрочи, но и да предотврати тежките стадии на деменция, свързани с пълна загуба на автономията на болните.

Не по-малко важно е обаче ранното идентифициране на индивидите с повишен риск за развитие на деменция, което може да помогне за значимо снижаване на заболяемостта, както и на сериозните медико-социални разходи, свързани с грижите за болните с проявени деменция.

Модерните медицински и фармацевтични предлагат ефективни методи и препарати за повлияване на когнитивните нарушения в различни стадии. Такъв препарат е Мемостор – уникална комбинация от съставки, който подпомага възстановяването при слединсултен когнитивен дефицит, като има потенциала и да забави нормалното стареене на мозъка, да го пред-

пази от преждевременни паметови нарушения и от многото опасни последици от стрес.

Препаратът подпомага пъргавината на ума, познавателната функция и умствената дейност, концентрацията, способността за запаметяване, учене и разсъждение. Комбинацията от съставки на Мемостор – уридин, цитидин, глутамин, желязо и пантотенова киселина, стимулира ефективно метаболизма на нервната клетка: спомага създаването на нови връзки между невроните и поддържането на клетъчните структури, компенсира енергийното изчерпване, подпомага регенерацията на увредени неврони, важни за загубата на паметта, подобрява вниманието. Като цяло комплексът е важна подкрепа за умствената активност, подобрява насищането на мозъка с кислород, подпомага възстановяването на нервни клетки и на връзките между клетките в различни корови зони. Същевременно редуцира стреса, често водещ до когнитивни нарушения. Резултатите от приложението на Мемостор показват убедително подобрение на краткосрочната памет и ежедневните дейности, налице са доказателства за чувствително подпомагане на възстановителните процеси след прекаран инсулт.

Хранителна добавка

За допълнителна памет - Memostore

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

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

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

КОЛКО ЧАСА ТРЯБВА ДА СПЯТ ДЕЦАТА

Американските здравни власти издадоха нови препоръки за необходимите часови сън за децата от различни възрасти. Според специалистите бебетата от 4 месеца до 1 година трябва да спят общо от 12 до 16 часа в денонощието. Необходимият сън за децата от 1 до 2 години е от 11 до 14 часа, за децата от 3 до 5 години - 9 до 12 часа. Тийнейджърите – от 13- до 18-годишна възраст, имат нужда от 8-10 часа сън.

Освен това Американската академия по педиатрия, която одобри новите насоки, препоръчва да се изключват всички екрани на телевизори и компютри половин час преди лягане и родителите да не позволяват на децата да внасят такива устройства в спалнята.

Насоките са изготвени след анализ на всички изследвания за връзката между продължителността на съня и

детското здраве.

При достатъчен сън децата от всички възрастови групи се концентрират и запомнят по-лесно, възприемат добре, поведението и емоциите им са по-овладени. Учените подчертават, че децата, които спят достатъчно, са по-здрави физически и психически и водят по-качествен живот. Обратно, недоспащите са по-заплашени от наранявания, високо кръвно налягане, затлъстяване и депресия. За тийнейджърите има риск от самонаранявания и самоубийствени мисли.

Авторите на изследването добавят, че за децата, които редовно спят повече, отколкото се препоръчва за тяхната възраст, също има риск за здраве, включително високо кръвно налягане, диабет, затлъстяване и ментални проблеми. (ЖД)

Д-р Павлова, обикновено студентите по медицина се насочват към хирургия, гинекология, ортопедия... Вас с какво Ви привлече дерматологията?

- На първо място към тази специалност ме привлече моята асистентка в университета д-р Виденова. Тя ми разкри дълбочината на нашата специалност, в която имаме над 5000 нозологични единици, както в медицината се наричат различните диагнози. Ако кожният лекар е с добра подготовка и задълбочено се занимава в тази специалност, има много широко поле за изява. С днешна дата мога да кажа, че не ми липсва и хирургичната практика, защото една от тесните ми специалности е дерматоонкологията, която често изисква отстраняването по оперативен път на различни образувания от кожата. Поставянето на диагноза в дерматологията изисква да владееш разнообразни методи – включително апаратни, микроскопски, микробиологични. А отделно предизвикателство в много случаи е да установиш неизвестно до момента за пациента вътрешно заболяване, което протича с някаква кожна проява. Често тези прояви могат да бъдат пренебрегнати и откриването на подлежащата болест да се забави. Така че дерматологията в никакъв случай не е скучна специалност!

- Дайте пример какво може да се крие зад кожен проблем.

- Например при един псориазис може да имаме захарен диабет, висок холестерол и изобщо нарушен липиден баланс, хипертония, метаболитен синдром, някои видове артрит. Затова, когато дойде такъв пациент, винаги го насочвам да направи и допълнителни изследвания, извън дерматологичния му проблем. А при децата един атопичен дерматит често е първа изява на едно системно заболяване, с аутоимунен характер, което може да се развие до бронхиална астма.

- Но някои казват, че от кожни болести не се умира...

- За съжаление това не е така. Най-злокачественият тумор в човешката природа е малигненният меланом, който се развива от бенка. Ако не се открие в най-ранния стадий и не се лекува адекватно, смъртността е много висока. Има и други тежки кожни заболявания, като булозните дерматози или еризипелите (червен вятър – бел. ред.) в областта на главата, които могат да са животозастрашаващи. Затова е важно при установен проблем навреме да се посети дерматолог. Хубавото при нас е, че патологичните процеси протичат на повърхността на тялото и се

КОЖАТА ГОВОРИ ЗА СЪСТОЯНИЕТО НА ЦЕЛИЯ ОРГАНИЗЪМ

● С д-р Елмира Павлова разговаря Петър Галев



Основните ѝ интереси са в областта на дерматоонкологията, диагностиката и терапията на кожни тумори и новообразувания, лазертерапията. Участва с научни статии и глави от специализирани книги в наши и международни издания. Търсена е не само заради медицинския ѝ опит, но и заради човешкото отношение и вниманието към всеки пациент. Има кабинети в УМБАЛ „Царица Йоанна – ИСУЛ“ и в Медицинските центрове „Св. Панталеймон“ и „Сент Тома“.

виждат. Но трябва да ви кажа, че много хора търпят с месеци болезнени или кървящи образувания, преди да потърсят помощ.

- Често не се замисляме, че кожата е орган както всички други.

- При това най-големият. Човек не може да оживее, ако загуби определен процент от кожата си, например при изгаряне или някакъв друг вид травма. Този орган не просто ни защитава от въздействието на външните фактори, той участва в редица процеси по поддържането на хомеостазата – параметрите, в които живият организъм може да съществува.

- Кога човек трябва да отиде на профилактичен преглед при дерматолог?

- Дори и да не е забелязал нещо притеснително, е добре всеки да отиде поне веднъж при кожен лекар, за да види от какъв характер са бенките му, има ли притеснителни сред тях, които ние наричаме диспластични. Но прегледът е задължителен при новопоявила се бенка, която има диаметър над 0,6 мм, асиметрична, с неравен цвят – с много тъмни до черно и обезцветени зони, при растеж вертикално и образуване на възли в нейните рамки. Такова образувание е съмнително за меланом. Той много по-често се появява на базата на нова, а не на вродена бенка. Консултация се изисква и при спонтанно кървящи, незарастващи дълго време ранички и язвички по кожата и при сърбеж и болка в даде-

Дори и да не е забелязал нещо притеснително, е добре всеки да отиде поне веднъж при кожен лекар, за да види от какъв характер са бенките му, има ли притеснителни сред тях, които ние наричаме диспластични

на бенка.

- Може ли при постоянно физическо дразнене на бенки – разчесване, триене от дрехи, разкървяване при бръснене и др. – те да се изродят раково?

- Такова нещо може да се случи изключително рядко! По-скоро тези дразнения могат да доведат до нарастване на бенката във височина. Други фактори са определящи за възникването на кожни тумори – на първо място слънчевата радиация, непремереното излагане на слънце с изгаряния, както и една генетична мутация, която повишава значително риска от меланом.

- Може ли тази мутация да се изследва?

- Да, и у нас може да се установи тази мутация, която се нарича B-RAF. Но такова изследване се прави при

хора, които вече са развили малигнен меланом. В тези случаи ползата от изследването е, че при позитивен резултат за наличието на мутацията може да се приложи високоспецифично лечение, което да предотврати развитието и разпространението на метастази.

- Има ли напредък в лечението на тези тумори?

- През последните години напредъкът е значителен. Особено при ранно откриване на тумора. Проблемът е, че понякога той се развива под ноктите или в окото, когато обективно е трудно да се диагностицира. Но най-важното е да се избягва провокиращият фактор – слънчевата радиация и солариумите.

- Как всъщност поставяте диагнозата меланом?

- На първо място чрез оглед на съмнителното образувание с дерматоскоп, най-добре дигитален. И ако бенката отговаря на критериите за висок риск, трябва да се отстрани хирургично. След това патолозите поставят окончателната диагноза. В много държави са разпространени превантивните операции – отстраняване на всяко потенциално рисково образувание.

- Другият вид кожен рак опасен ли е?

- Немеланомните кожни карциноми са с много по-благоприятна прогноза. При базоцелуларния карцином с отстраняването му се решава генерално проблемът. Спиноцелуларният обаче, ако не се установи и отстрани навреме, може да даде

регионални и след това далечни метастази. При тези заболявания също е установена пряка връзка със слънчевата радиация. В един момент организмът не може да се пребори с ДНК мутациите в клетките, настъпващи под влиянието на UV-A- и UV-B-лъчите. Важна е кумулативната доза, особено при хората със светла кожа, които са имали многократни слънчеви изгаряния, включително и в детската възраст.

- Къде е мярката при грижите за добър вид на кожата, какво мислите за модерните филтри, пилинги, кремове...

- Всеки човек има различен тип кожа, който е добре да бъде установен от специалист. След 40 – 45 години метаболитните процеси се забавят и намалява синтезът на колаген. Тогава могат да се приложат различни методи за подобряване на вида на кожата, но трябва да е с мярка и само при опитни специалисти. Предпазването от слънцето е важно и за запазване на добрия естетичен вид. Правилната хигиена на тялото също е много важна – не трябва да се отива в нито една крайност – многократни къпаня на ден с измиващи средства или допускането на силно замърсяване. У нас бебетата се къпят обикновено всеки ден, докато в Швейцария една седмица след раждането новороденото не се къпе, за да не се наруши естественото pH, а след това много деца ги къпят един път седмично с щадящи сапуни.



Чл.-кор. проф. д-р Иван Митов, дмн, е новият декан на Медицинския факултет при Медицинския университет - София. Той бе избран наскоро с 509 гласа „за“ от 766 гласували. Чл.-кор. Митов бе два мандата заместник-декан на Медицинския факултет и ръководител на университетската катедра по медицинска микробиология. Има над 100 научни публикации в България и 45 в чужди научни издания.

ЗАКОН И НАРЕДБА ЩЕ ДОВЕДАТ ДО НЕДОСТИГ НА АСИСТЕНТИ И ДОКТОРАНТИ

● С проф. Иван Митов разговаря Илияна Ангелова



Проф. Митов, как новата наредба за специализациите промени ситуацията в практи-

ката?

- Промените доведоха до облекчаване на зачисляването на специализанти в голям кръг лечебни заведения като цяло. В университетските болници назначиха най-вече заварените специализанти по Наредба 34. Преди това те самите трябваше да плащат по 180 лева на месец, за да специализират. Това

предизвика голямо недо-волство и бе една от причините за въвеждането на Наредба №1. Сега вече специализантите не плащат и по новите правила трябва да получават по две минимални заплати. Понякога те дори взимат повече от назначените ординатори.

- А облекчи ли наредбата процеса на постъпване на нови специализанти?

- Като за начало се назначиха нови специализанти на свободни щатове за ординатори. Проблемът е в университетските болници, с университетските преподаватели и докторанти, особено с докторантите. Причината е, че според изискването сега специализантите трябва да са назначени на постоянен трудов договор. Асистентите и докторантите на медицинските факултети, ако се спазва тази наредба, не могат да специализират.

- Какъв на практика е ефектът от тези промени?

- Ефектът е, че докторанти почти не се явяват на конкурсите. Навремето асистентите и докторантите автоматично се зачисляваха за специализация, даже не ги питаха. Идеята беше, че след като сме издържали тежки конкурси, сега също държат такива, тяхно задължение е да специализират, да се развиват във всички области - като лекари, диагностици, в научната област и също като преподаватели.

- Смятате, че старият модел е по-работещ?

- Всички преподаватели тук са минали през него и той се е доказал като позитивен. С промените в наредбата освен това може да се влоши качеството на специализациите, тъй като много колеги специализират извън университетските болници. Говоря за тези болници, които са свързани с университетите, тъй като се нароиха и

много университетски болници извън висшите учебни заведения - над 30 са вече. Лекарите специализират там и идват само за задължителните курсове, които са максимум 2 месеца за тези 4-5 години, когато тече специализацията. Въпросът е какво ще бъде качеството на тези специализанти след време, това не може да не се отрази на здравната система!

- В България и без това вече има проблем с кадрите в тази сфера, много лекари заминават за чужбина.

- Абсолютно, да, и наши студенти учат езици и редица от тях заминават. Не заминават толкова, колкото декларираме, че искат да отидат навън, но все пак много качествени наши студенти, които познавам, отпътуват в чужбина. Зад граница автоматично започват специализации, помагат им за настаняването... но това е друг въпрос. Даже смятам, че това ще доведе до положителен ефект, тъй като много от тях се връщат обратно и привнасят чужд опит.

- Знаем, че много болници не са в добро финансово състояние. Ще могат ли да си позволят да назначат тези хора на трудов договор?

- Все пак, за да назначат специализанти, те имат ресурса за това. Доколкото знам, задължението е 8% от лекарския състав в лечебните заведения да бъдат специализанти. Въпросът е дали навсякъде има необходимите условия за изграждането на добри специалисти и дали ще могат всяка година да назначават нови специализанти от завършващите курсове.

- Как тази наредба може да стане работеща?

- Наредбата работи и сега. Пречките са пред университетите за задържане на наши преподаватели и докторанти, които са нашите бъдещи

асистенти. Това намалява интереса на новозавършилите лекари към преподавателската и научната дейност и ще се отрази на качеството на медицинското образование, а в крайна сметка и на качеството на специализациите, тъй като нашите университетски преподаватели са тези, които обучават бъдещите специалисти.

Има и друг проблем, свързан със закона за развитие на академичния състав. Там ограничението е, че асистентите трябва за 4 г. да разработят и да защитят дисертационен труд. Ако не успеят, законът ни задължава да ги освободим и да търсим нови асистенти. Получава се текучество, което ни пречи за изграждането на преподаватели, лекари и т.н.

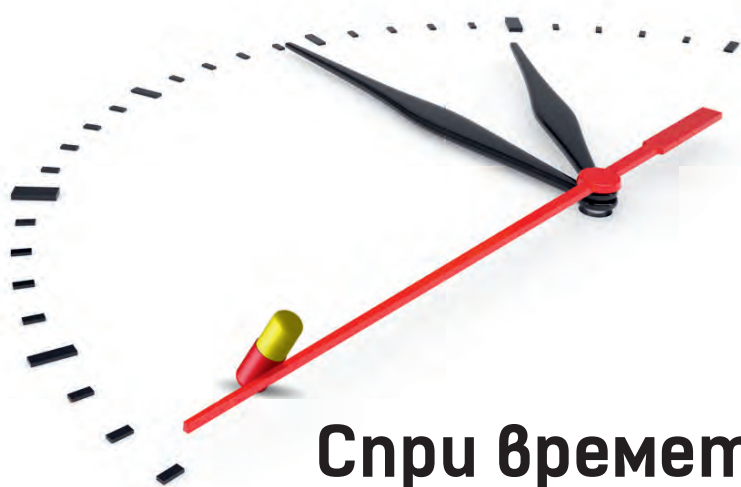
В медицината не е възможно за 4 г. да се защити дисертация. Или ако се защити, тя ще бъде с компромиси в качеството на научната разработка. Много университети обаче го правят, за да спасят преподавателите. 4 г. са изискванията за редовен докторант, който теоретически го приемаме за такъв и той трябва да разработва само дисертация под ръководството на научния ръководител. А сега ние очакваме от асистента, който е назначен, да бъде на първо място лекар, да води лечебно-диагностична дейност, също така да има преподавателска дейност, което е сериозно натоварване, и в същото време да разработва дисертация. Това убийствено съчетание между Наредба номер 1 и Закона за развитие на академичния състав просто ни затруднява изключително много. И ние виждаме какво става с преподавателския състав. На нашите конкурси, ако се яви един, дори и в по-търсените катедри, е добре. На много места въобще не се явява и нито един човек.



Хранителна добавка

Resvirol

Природен антиоксидант
Мощно действие!



Спри времето с Ресвирол!



Неутрализира свободните радикали, образувачи се в организма

Подпомага нормалната функция на сърцето, черния дроб и кръвоносните съдове

Екстракт от японска пача трева

Произведено от: Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

ESOPHARM

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

ПЛАТФОРМАТА

МАЙЧИНСТВО

ЗА КАКВО ТРЯБВА ДА ВНИИМАВА
ВСЯКА БРЕМЕННА ПРЕЗ 9-ИЯ МЕСЕЦ

Д-р Мария ЮНАКОВА,
акушер-гинеколог
и репродуктивен специалист
в Медицински комплекс
„Д-р Щерев“

Бременността навлиза в своята финална права, започвайки деветия лунарен месец от своето развитие. Следващите 4 седмици са решителни за превантиране на преждевременно раждане.

Важно е да се отбележи, че след 34 гестационна седмица (г.с.) в случай на раждане бебето се класифицира не като преждевременно родено, а като „родено преди термин“ – в този период плодът е по-зрял, а белите дробове са относително по-развити и при раждане не биха се наложили прекалени интензивни грижи. След 36 г.с. се приема, че раждане може да стартира във всеки един момент, като в общия случай бебето вече е достигнало достатъчно развитие, за да може безпроблемно да се появи на бял свят.

В този период на бременността се извършва една редовна женска консултация с ултразвукова диагностика и

доплерово изследване при проследяващия бременността акушер-гинеколог. Извършват се и съпътстващите рутинни кръвни и уринарни изследвания. Ако в по-ранните седмици на бременността се е наблюдавала физиологична анемия, то сега тя започва да отшумява, тъй като производството на червени кръвни телца настига това на кръвна плазма. Същевременно до 36 г.с. на всеки две седмици продължава провеждането на записите на сърдечни тонове на плода, които задължително трябва да се видят и консултират от проследяващия лекар или друг АГ специалист непосредствено след тяхното извършване.

В 30-34 г.с. се провежда и

последният важен преглед при специалист по фетална медицина. Тогава се извършва т.нар. късна фетална морфология с доплерово изследване, чрез която се оценява доброто общо състояние на плода в края на бременността. Това се прави с доплерова ултразвукова диагностика, даваща информация на кръвотока в различни съдове на развиващото се бебе, на пъпната връв и маточните артерии. По време на този преглед отново се прави оценка на различните органи и системи на плода. В този срок на бременността се извършва оценка как се чувства бебето в майчината утроба и се установява дали има някакви усложнения, които да изискват повишено внимание от проследяващия акушер-гинеколог или екипа, който ще води раждането.

От началото на бременността до настоящия момент матката вече е нараснала около 500 пъти, като е възможна появата на т.нар. подготвителни контракции на Бракстън-Хикс. Тези контракции се усещат като пристягане в горната част от матката, разтягане надолу и отпускане. Интервалът между тях не е точно определен и те по правило не са болезнени, макар

понякога да е възможно да са съпроводени с известна болка. В този напреднал етап на бременността бъдещите родилки могат да приемат контракциите на Бракстън-Хикс като предвестник на започващо раждане. В общия случай обаче те не са толкова силни и не могат да предизвикат начало на родова дейност. Спешна консултация с проследяващия бременността лекар и насочване към лечебно заведение се налага, ако се появят болезнени контракции през интервал от 5 минути и обща продължителност на поредицата от контракции в продължение на поне час.

Към 34-36 г.с. се назначават и изследвания за сифилис (т.нар. Васерман), хепатит В и С, СПИН. По принцип тези изследвания могат да се назначат и по-рано по време на бременността, но трябва да се има предвид, че тяхната валидност е от 3 до 6 месеца. Обикновено практиката е

тези серологични изследвания да се правят в началото и в края на бременността. Ранното тестване не е задължително и е по преценка на лекуващия лекар, а непосредствено преди раждане е необходимо, защото резултатите от посочените изследвания са задължителна част от медицинската документация по провеждане на едно раждане.

С навлизането в 36 г.с. започват последните подготовки и трепетното очакване на предстоящото раждане. Целият организъм на бременната жена се е настроил за появата на новия живот. Бъдещият татко на свой ред също трябва да е готов, че може във всеки един момент да получи знак от партньорката си, че е време да се насочат към родилното отделение. Остават само няколко седмици до мига, когато тяхната рожба ще проплаче за пръв път!

Поради изключителния интерес към инициативата Дни на отворените врати за родилно отделение в Медицински комплекс „Д-р Щерев“ презентациите в болницата се провеждат вече три пъти в месеца. За допълнителна информация и записване се свържете с регистратура: +359 2 920 09 01 или използвайте следния имейл: contact@shterevhospital.com. Следващите дати, когато се провежда инициативата, са 14, 21, 28 юли.

Повечето хора виждат цветовете по приблизително един и същ начин. Някои обаче изпитват затруднения да различават определени цветове или съчетания от тях. Състоянието е познато като далтонизъм. В България и в много други европейски страни понятието се използва за обозначаването на каквото и да е нарушение в цветоусещането, пише в CredoWeb д-р Методи Иванов, управител на Медицински център „Младост“ и началник очно отделение в Очна болница „Бургас“.

Всъщност то означава точно определен вид цветно разстройство - деутераноопия – това, от което е страдал самият учен. Правилният термин за неспособността да се разграничават определени или всички цветове е цветна слепота (или дисхроматопсия).

Нарушенията в цветното зрение могат да повлияят в различна степен на живота на човек. При леки смущения е възможно хората въобще да не подозират, че имат проблем. Ако тези смущения са по-силно изразени, могат да създадат трудности дори при често извършвани дейности като пазаруване, избор и съчетаване на дрехи, различаване на светлини и светофари на улицата. Далтонизмът може да затруд-

ПРИ ЦВЕТНА СЛЕПОТА СЕ БЪРКАТ
НЮАНСИ НА ЧЕРВЕНО, ЗЕЛЕНО И СИНЬО

ни разчитане на информация от цветни таблици, схеми и диаграми. Той може да е причина и за невъзможността да се практикува дадена професия, тъй като хора с дисхроматопсии (неспособност да се различават определени цветове) обикновено не могат да упражняват професии като пилот, регулировчик, електротехник, лаборант и др. Диагностика на дисхроматопсиите се извършва чрез различни методи.

Най-често използваният е тестът на Исихара. Той представлява серия от табла с кръгови схеми, съдържащи множество точки, различни по размер и цвят.

Повечето цветни разстройства са наследствени. Вродената цветна слепота се предава чрез X-хромозомата. Именно заради това цветните разстройства се срещат по-често при мъжете и много рядко при жените (8% от мъжете и едва 0,5% от жените страдат от някакъв вид цветно разстройство), т.е. цветната слепота се предава от майка на син. Генът в X-хромозомата представлява дефект в цветоусетителните клетки, наречени конусчета, намиращи се в ретината.

В зависимост от дефекта и от това кой вид конусовидни клетки са засегнати, различаваме три вида цветна слепота – протаноопия, деутераноопия и тританоопия, при които не могат да бъдат ясно различени съответно червеният, зеленият и синият цвят. Вродената цветна слепота е нелечима. Освен нея съществува и придобита цветна слепота. При нея може да е засегнато само едното око. Причина

могат да бъдат различни заболявания на зрителния нерв или засягане на ретината. Тя може да се появи вследствие и на болести като левкемия, болест на Паркинсон, болест на Алцхаймер, множествена склероза. Подобно състояние е възможно и след предозиране с медикаменти, отравяния с метали и др.

Все още няма лечение за вродената цветна слепота. Отскоро обаче в някои оптики се предлагат специални контактни лещи, които коригират напълно или частично цветоусещането. Контактните лещи, коригиращи най-често срещания вид дисхроматизъм (червено-зелено), позволяват на мозъка да възприема различно образите, като дават възможност на пациента да прави разлика между цветове, които нормално не може да различава. Съществуват и контактни лещи за корекция на пълно цветно разстройство, при което пациентът вижда всичко в бяло, сиво и черно.

За да се свържете с д-р Методи Иванов от Бургас, потърсете го на credoweb.bg



Д-р Тихомир ГОРЧЕВ, началник на Отделението по ревматология във ВМА, Плевен

ХОНДРОПРОТЕКТОРИТЕ ЗАБАВЯТ АРТРОЗАТА

ставите, наследствеността също има значение, както и начинът на живот. За съжаление българите масово отлагат посещението при лекар още когато страданието се появи, в началните етапи. Обикновено търпят болката до момента, когато процесът е вече напреднал и възможностите за повлияване са по-ограничени. Най-доброто, което се прави навсякъде по света, е профилактиката.

В началния стадий на износване на ставите най-подходящи са хондропротекторите. Това е група медикаменти, които, най-общо казано, подсилват, подхранват, стабилизират ставния хрущял, забавят в голяма степен артрозния процес, дори в повечето случаи при продължителна употреба могат да възстановят хрущяла и човек спокойно си служи със засегнатия крайник. Препарат с много добър ефект от тази група е „Хондросейв“ – в моята практика той доказва отлични резултати при пациентите, на които съм го препоръчал.

При употреба за период, не по-кратък от 3 месеца, болката и сковаността значително намаляват, също „пукането“ в ставата, пациентите се движат по-уверено.

Всъщност, откакто съществува медицината, винаги са се използвали хондропротектори под различна форма. И в народната медицина в цял свят хората на принципа проба-грешка са установявали кои билки и продукти помагат на ставите. Но с напредването на науката, с откриването на състава на костите и хрущялите и механизма на тяхното функциониране се установява точно кои съставки и в какви количества са необходими за ставните структури. Тези вещества в съответните количества се таблетират и се внасят в организма в готов, чист вид, за да може тялото да ги усвоява и използва.

Съветваме хората с начално износване на ставите освен приема на хондропротектори да ограничат тежките физически натоварвания – това е основният

рисков фактор, който води до задълбочаване на проблема. Друго много важно нещо – винаги го споделям с пациентите – това е намаляването на наднорменото тегло. От коляното нагоре всеки килограм се умножава по три – това е тежестта, която поема всяко коляно при всяка крачка. Представете си за какво огромно натоварване става въпрос с течение на месеци и години. То води до сериозни поражения на коленете. Така че всеки килограм помалко е от голяма полза за коленете.

Ако ставите са засегнати, не трябва да се ограничава движението, важно е да не се прекалява, натоварването да е разумно, умерено. Трябва да се търси златната среда. Защото, ако например се стигне до другата крайност – обездвижване, – при възрастните хора, които имат и други заболявания, може да се стигне до тежки усложнения.

Не бива да подценяваме и доброто повлияване на тези заболявания от балнеолечение и физиотерапия.

Ревматологията най-често се среща с артрозните заболявания, износване на ставите – гонартроза (на коленните) и коксартроза (на тазобедрените). Това става с напредване на възрастта, с увеличени физически натоварвания. Можем да сравним ставния апарат с машина – колкото по-дълго работи, толкова повече се износва. Хората усещат болка, скованост, както и подуване, хрущяне – това е точно износването на коленните стави.

Първият признак на износване е болката – тогава

личният лекар би трябвало да насочи пациента към специалист и своевременно лечение. За да се диагностицира проблемът, първо трябва да се направи рентгенова снимка на засегнатата зона, за да се види какви са костните увреди и при необходимост и възможност да се направи и ехографско изследване, което е също много информативно – тъй като рентгенът показва твърдите структури, а ехографът показва меките (сухожилия, връзки).

При жените по-масово се наблюдава износването на

ОКАЗВА СЕ, ЧЕ МАСЛОТО НЕ Е ВРЕДНО ЗА СЪРЦЕТО

Ново изследване на учени от Масачузетс отхвърли твърденията, че консумацията на масло увеличава силно риска от сърдечни заболявания и инсулт. Резултатите от изследването показват, че ако изобщо има някакъв риск, то той е изключително нисък. Нещо повече, учените открили, че маслото до известна степен предпазва от диабет тип 2. Според тях маслото не бива нито да се демонизира, нито да се възприема като средство за поддържане на добро здраве. Маслото е с относително високо съдържание на наситени мазнини, които се смятат за вредни. Но учените посочват, че трябва да обръщаме внимание на общия ефект от приемането на дадени храни, а не да се фокусираме върху отделните вещества, защото комбинацията от тях влияе по различен начин върху

здравето.

В новото изследване учените анализирали информацията от 9 предишни проучвания, при които в продължение на 23 години били наблюдавани над 636 000 души в 15 страни.

Установено било, че ежедневният прием на 1 супена лъжица масло – 14 грама, повишава с 1% риска от смърт. От друга страна, той намалява с 4% риска от развитие на диабет тип 2. Не е открита връзка между консумирането на масло и сърдечните заболявания, подчертават учените. Маслото е по-здравословна храна от продуктите с високо съдържание на захар и нишесте, които увеличават риска от сърдечни проблеми и диабет, но то вероятно е по-вредно от зехтина, лененото и соевото олио, които съдържат повече ненаситени мазнини. (ЖД)



Chondrosave®

Хондросейв - с грижа за всяка става!

ЕСОPHARM

Бул. "Черни Врх" №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

Ивайло ТОНЧЕВ, framar.bg:

ЦЕНИМ ПРАВОТО НА ИНФОРМИРАН ИЗБОР НА ВСЕКИ НАШ ЧИТАТЕЛ



Разговаряме с Ивайло Тончев, директор „Маркетинг и комуникации“ на framar.bg, чиято онлайн аптека е сред първенците в сферата на интернет търговията, както и седми сайт в България по брой уникални потребители*. Цялостната политика на framar.bg е да даде важна и необходима на читателите информация за здраве, профилактика, здравословен начин на живот, спорт, адекватна социална политика и практика. „Правото на всеки човек на „информиран избор при всяко решение“ е свещено за нас, както и отправна точка на всичко, което правим“, казва Ивайло Тончев.

Онлайн аптеката на www.framar.bg е знакова за всички хора от бранша, но и за многохилядната армия от читатели, които ежедневно търсят информация за продукти, цени, взаимодействия, новости. Как се появи идеята за нея?

През 2016 г. ще станат 8 години, откакто онлайн аптеката съществува. Първоначалната идея бе за малка имиджова страница на аптека, откъдето се зароди и концепцията за онлайн магазин. Стартът бе плах и търпя дълго развитие, докато се превърне в синоним на „онлайн аптека“ за много хора, каквато е днес. Идеята ни беше проста – „някога хората ще могат и ще изискват свободата да пазаруват хранителни добавки, козметика и лекарства от удобството на домовете си“, развитието ни глътна много време и усилия, за да стигнем до днешния ден, в който ние смело можем да твърдим, че сме лидери. За 8 години успяхме да извоюваме много от нещата, които през 2008 г. ни се струваха фантастични и непостижими, но работата и движението напред продължават.

Какви бяха проблемите пред вас през 2008 и какви са те сега?

Пълното недоверие на хората е нещо, което трудно се променя с годините. В началото бе немислимо да си представим, че човек ще поръча нещо по интернет и ще плати с кредитна карта. Днес вече доверието се заражда, макар все още това да се случва бавничко и постепенно. Смело можем да твърдим, че нашата работа и стандартът ни на обслужване бяха, са и ще бъдат добър ориентир пред много от колегите, които желаят да спечелят доверието на своите клиенти. Някога проблем бе и чисто законова част. Растящият обем на бизнеса с хранителни добавки, козметика и лекарства без рецепта наложи и необходи-

мостта от адекватна законова регулация, която да осигури и защита за клиентските права. Такава се появи своевременно, като има още какво да се желае в полза защитата на клиентите от фалшиви продукти, адекватната лекарствена политика на страната и много други неща. Приемаме проблемите като предизвикателства, с които можем да се преборим. Така е по-интересно.

най-добрата услуга невинаги е най-евтината и често хората търсят бързина, сигурност и не на последно място - оригинални продукти. Ние предлагаме всичко това в съчетание с възможността да получат консултация и право на избор.

Предпочитат ли вече българите да пазаруват през интернет?

Да, хората вече не се страхуват да поръчват

и да регулира доставките при точни данни за нуждата от определени лекарства. Това е също потенциално решение на нуждата на едни хора да пътуват с километри всеки месец, за да вземат книжки, а с тях да се редят по аптеките, за да получат своите медикаменти. Невъзможно ли ви звучи да си получавате всичко в едно пакетче срещу подпис на определена дата, като не създавате опашки в аптеките или кабинетите, не се притеснявате за пропуснати срокове или работно време? За много от нас днес това е фантастика. Утре би било разумна и работеща алтернатива на един куцащ модел!

Кои са най-търсените продукти в онлайн аптеката ви и какво е обяснението ви?

Много често хората издирват по-специфични продукти, които не могат да

ност да бъдем доста „всеобхватни“ в областта на здраве-то.

Освен че пазаруват онлайн, какво друго могат да правят потребителите ви в сайта framar.bg?

Винаги сме смятали, че сайтът framar.bg е нещо повече от онлайн магазин. Ако някой ни разглежда само и единствено като такъв, то нещо не сме си свършили добре работата. Платформата е огромен източник на информация, която, колкото и да е разнообразна и „шарена“, винаги има един основен акцент – здравето. Като медия ние се развиваме от 2010 г., като при нас можете да намерите всичко – новини, интервюта, полезни съвети, лайфстайл теми, забавни рубрики и интерактивни тестове. Другата основна част е справочно-енциклопедичната, зад която стои голям екип от лекари специалисти и фармацевти. От 2011 г. развиваме и нашия форум – <http://forum.framar.bg>, където пък всеки читател може да се регистрира и да остави своето мнение, да коментира. Същност има нещо важно тук – мнението на читателите. Винаги сме се стремели да хванем мнението, интересите на читателите, да ги накараме те да бъдат активни и да търсят още за нещата, които ги вълнуват. В известен смисъл – възпитавайки читателите, през годините ние се развивахме с тях. Правилна политика на растеж, нали?

Какво ново планирате във framar.bg за тази година?

Новостите при нас не спират. Голям акцент ще положим върху онлайн магазина, с много интересна програма за лоялни клиенти, която ще ни позволи да възнаградим нашите редовни потребители. В медийно-информационната част на сайта ще се появят интересни диагностични тестове, които, наподобявайки прегледа при лекар, ще могат да дават информация за вашето здраве. Предстои ни да разработим и няколко нови раздела, един от които с много видео-информация. Дано ни стигне времето за всичко това, което сме планирали. Стремехът ни е да даваме информирано право на всички наши читатели, независимо дали купуват, четат или издирват отговор на въпросите си. Искаме да благодарим за подкрепата и се надяваме на още повече доволни читатели в бъдеще!

TOP20 BG сайтове	Уникални	Потребители		Импресии			Интернет	Дал	
Май, 2016 година	PC	Mobile	Total	PC	Mobile	Total	PC	Mobile	Total
1 abv.bg	1814361	618962	2024910	202326400	49749161	252075561	47.41%	21.18%	46.04%
2 vbox7.com	1503837	957736	1937333	62071754	16134846	78206600	39.30%	32.76%	44.05%
3 oix.bg	1201934	669097	1511315	106515411	15942408	122457819	31.41%	22.89%	34.36%
4 vesti.bg	962185	539231	1256406	12591922	4964598	17556919	25.14%	18.45%	28.57%
5 zajenata.bg	723210	787139	1226779	8910300	11965497	20875797	18.90%	26.93%	27.89%
6 nova.bg	813354	528385	1121197	9044888	46565897	13610785	21.25%	18.08%	25.49%
7 framar.bg	696247	572037	1085378	3601938	3423075	7024628	18.19%	19.57%	24.68%
8 sinoptik.bg	808393	480025	1048163	12775370	12477907	25253277	21.13%	16.42%	23.83%
9 bg-mamma.com	706142	493177	1014868	11921232	8520572	20441804	18.45%	16.87%	23.07%
10 pik.bg	639062	592337	1002803	9473062	7340255	16813317	16.70%	20.26%	22.80%
11 dir.bg	800417	413366	998338	45934854	11488602	57423456	20.92%	14.14%	22.70%
12 blitz.bg	720726	571341	991866	35110926	29369287	64480213	18.83%	19.55%	22.55%
13 mobile.bg	668516	525909	951527	82185787	93739268	175925055	17.47%	17.99%	21.63%
14 sportal.bg	555528	488095	808213	24074038	17892970	41967046	14.52%	16.70%	18.38%
15 btlv.bg	553451	339806	792265	4605225	1985297	6590578	14.46%	11.62%	18.01%
16 24chasa.bg	548916	383650	784859	8590032	3222192	11812224	14.34%	13.12%	17.84%
17 bazar.bg	541620	324357	738430	36770047	18475480	55245529	14.15%	11.10%	16.79%
18 darknews.bg	515622	317195	727370	4602848	2296506	6899354	13.47%	10.85%	16.54%
19 gong.bg	562591	297657	724942	10776960	7057221	17834188	14.70%	10.18%	16.48%
20 grabo.bg	526769	256744	702488	6940937	3288219	10229156	13.77%	8.78%	15.97%

Сайтове в Shopping	Уникални	Потребители	Импресии			Интернет			Дял
Май, 2016 година	PC	Mobile	Total	PC	Mobile	Total	PC	Mobile	Total
1 bazar.bg	541620	324357	738430	36770047	18475480	55245529	14.15%	11.10%	16.79%
2 framar.bg	457961	375078	735687	1971474	1904784	3876258	11.97%	12.83%	16.73%
3 grabo.bg	526769	256744	702488	6940937	3288219	10229156	13.77%	8.78%	15.97%
4 pazaruvaj.com	441056	257456	641960	2194227	1452546	3646773	11.53%	8.81%	14.60%
5 vsichkioferli.bg	140336	82466	208587	452302	300425	752727	3.67%	2.82%	4.74%
6 trendo.bg	97350	25226	119133	799677	134759	934436	2.54%	0.86%	2.71%
7 sravni.bg	63417	27769	89701	130513	61772	192285	1.66%	0.95%	2.04%
8 secretzone.bg	50915	25497	71150	858168	471412	1329580	1.33%	0.87%	1.62%
9 get.bg	56028	6216	61718	319862	42978	362840	1.46%	0.21%	1.40%
10 lpetrov.com	23835	8534	31574	300145	76872	377017	0.62%	0.29%	0.72%

www.framar.bg - седми сайт в България (по брой уникални реални потребители*)

www.apteka.framar.bg - втори в раздел Shopping (по брой уникални реални потребители*)

*Класациите са по данни на Гемюс, месец май, 2016 година.

Как се става номер 1 и как се справяте с конкуренцията?

Уверено твърдим, че покрай нашата платформа се зародиха и тези на доста колеги, които къде успешно, къде не, пробвах да ни копира. Надяваме се, че за клиентите ни наистина сме номер 1. Зад всичко, което сме постигнали, стои много труд, инвестиции в техника, персонал, обучения... Смятаме, че 5-6 хиляди доволни клиенти месечно говори достатъчно. Колкото до конкурентите, не виждам смисъл да се говори за тях. Всеки има право да се развива и да открие собственото си лице. Трябва да се има предвид, че

онлайн, а в нашата сфера причината до голяма степен е социална. В много населени места липсват аптеки или дрогерии, така че хората предпочитат даден продукт да им бъде доставен бързо и безпроблемно от куриер, отколкото да пътуват до най-близкото населено място с аптека. Удобно е, пести време и пари, а и е част от световната практика.

Ние очакваме и още по-голям скок в онлайн търговията с лекарства след евентуални законови промени, разрешаващи продажбата на медикаменти по лекарско предписание. Това е доста вероятно да се случи според нас и има потенциала да намали цените

открит в традиционните аптеки. Други търсени са лекарствата без рецепта, както и козметичните продукти, за които хората държат да са оригинални. Имайки предвид предназначението, търсени са хранителни добавки за ставни болести, за подмладяване и възстановяване, а също и свързани със сексуални и репродуктивни проблеми, за подсилване на имунната система, за кръвно, сваляне на килограми и т.н. Общо взето, това обрисова картината на най-честите заболявания и проблеми сред българите. Позволяваме си да работим с много широко портфолио от продукти, над 55 000, което ни дава възмож-

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Сапунът отдавна се е превърнал в неотменна ежедневна битова потребност и едва ли някой се замисля върху факта, че неговата поява е представлявала истинска революция за човечеството.

Информацията за това кога човекът е изобретил сапуна е твърде противоречива и ни отправя към различни райони на света, където е процъфтявала древна цивилизация и култура. Върху някои достигнали до нас египетски папируси отпреди 6000 години пр.н.е. са открити описания на технология на производство на миещо средство, което се получавало чрез варене на животински или растителни мазнини със сода и алкални соли, добивани от поречието на Нил и солени езера.

Клинописни плочки от времето на разцвета на шумерската цивилизация (третото и четвърто хилядолетие пр.н.е.)

свидетелстват, че производството на сапун е било добре познато на жителите на тази загадъчна страна, чиято поява и същност е предмет на невероятен научен интерес и нескончаеми спорове и дискусии. Съгласно достигналите до нас писмени сведения на този невероятен народ, при тежавал уникални знания по астрономия, математика, химия и металознание, който изобретил плавателните съдове, колелото, бронза и цветното стъкло, Хомо сапиенс е бил създаден на нашата планета преди 300 000 години по пътя на... генното инженерство. Т.е. всички ние сме биороботи, създадени с непонятна цел по нечия неизвестна презумпция...

Съгласно друга версия сапунът е изобретен от римляните.

Жителите в подножието на планината Сапо, на която се извършвали жертвоприношенията в чест на боговете, забелязали необичайния факт, че след дъжд водата на река Тибър придобивала удивителни свойства - пенела се и отлично отмивала нечистотиите от тялото и прането. Логично това явление било прието за дар от боговете, въпреки че всъщност обяснението е далеч по-прозаично. Отделящата се при изгаряне на жертвените животни мазнина се смесвала с дървесна пепел, в резултат на което се получавал продукт, който дъждовете смивали по

САПУНЪТ - БЕЗЦЕННОТО ОТКРИТИЕ НА ДРЕВНОСТТА

склона на планината към поречието на Тибър.

Корените на наименованието на сапуна в английския, романските езици, както и в българския

(soap - на английски, sapone - на италиански, savon - на френски) произлизат от това на планината Сапо, където според легендата се раждало чудодейното средство.

Съгласно описания на древноримския учен Плиний Стари от I век на нашата ера,

професия на майстора сапунар - „сапонариус“. За съжаление едно от първите действия на победилото в Римската империя християнство било закриването на знаменитите терми, които само в Рим наброявали повече от хиляда. Именно благодарение на усилията на католическата църква и особено на светата инквизиция

в Европа последвали столетия на нечистоплътност,

вопиюща липса на хигиена и епидемии от дизентерия, краста, холера и чума.

ковни рицари, чиито подвизи възторжено са описани в безброй легенди и романи, също не правели изключение. Под ризницата и бронята тялото им било обсипано със струпеи и гнойни пъпки, а по дрехите им, пропити с пот и нечистотия, пълзели въшки и бълхи, които напирали към гъстите бради и сплъстени коси. За свалянето и обличането, при това с чужда помощ, на тежката ризница и броня било необходимо повече от час, поради което нашите герои се облекчавали, без да слизат от седлото, яздейки в продължение на много часове. Именно по специфичната и издайна миризма войните на сарацинския султан Салах ад Дин безпогрешно откривали лагерите на кръстоносците. По ирония на съдбата именно те, освободителите на светите земи,

донесли от арабските земи във воняща Европа ароматните ухanni и пенещи сапунени топчета,



В античните терми - баните в древна Гърция и Рим, за почистване на тялото се използвала уникална процедура, изпълнявана най-често от роби. Тялото обилно се намазвало с благовонно масло и буквално се остъргвало със сърповидно стъргало, изработено от бронз или друг метал. Римските бани били изключителни архитектурни и инженерни съоръжения, побиращи до 3000 души. Освен за почистване на тялото те били място за общуване и развлечение. В тях имало библиотеки, зали за гимнастика и пр.

създал едно от най-мощните природонаучни съчинения - „Естествена история“ (Naturalis historia), състоящо се от 37 тома, сапунът е изобретен от... древните галски и германски племена. Чрез варене на животинска мазнина с букова пепел те добивали особена маслена субстанция, която използвали за миене и лечебни цели. Римляните заимствали у галите изкуството за получаването на тази магическа субстанция, добавяйки към нея други полезни компоненти - ароматни съставки, оцветители и т.н.

В древността стремежът към чистота не бил по-слаб от този в наши дни.

На какви ли не екзотични процедури са се подлагали предците ни преди изобретяването на сапуна, за да постигнат заветната телесна чистота. За целта те ползвали фин речен пясък, пчелен восък, дървесна пепел, пенещи се растения и т.н.

Необичайното удоволствие на почистването на тялото с помощта на сапун римляните познали едва през втората половина на второто столетие на нашата ера. В 164 г. известният римски лекар Гален подробно описал технологията за получаване на сапуна чрез варене на мазнина със смес от вар и дървесна пепел. Впоследствие се появила и престижната за онова време

Миенето, чрез което се отмивала светената вода от кръщенето, било провъзгласено за смъртен грях, а въшките били възвеличавани като божии бисери. За грях се смятало всяко внимание към собствената грешна плът. Своеобразен принос към нелицеприятната картина имали и необичайно високите цени на облеклото в онези години. Една груба риза струвала колкото дойна крава, разкош, който бедняците могли да си позволят едва веднъж в живота. В резултат на тоталната липса на хигиена Европа е поразена от редица страшни епидемии, които отнемат живота на повече от 25 милиона от населението ѝ.

През XIV век вследствие на чумната епидемия в Испания и Англия измира половината население,

а във Франция - една трета. Благородните среднове-

които дарявали на своите възлюбени.

След XIII век най-напред във Франция, а впоследствие в Англия и Италия интересът към позабравеното чародейно средство нараства значително и постепенно започва неговото производство. Дълги години обаче необичайно високата цена на сапуна го прави недостъпен за огромната част от населението.

В началото на XIX век знаменитият френски химик Мишел Шеврьол установил химическата природа на мазнините - естери на тривалентния алкохол глицерин с три мастни киселини, най-често палмитинова, стеаринова и олеинова. А сапунът се получава в резултат на хидролизата (осапунването) на тези естери с помощта на алкален хидроксид (най-често натриев или калиев).

Т.е. сапунът представлява сол на висшите мастни

киселини с алкалните метали.

Страничен продукт при осапунването е глицеринът, който намира множество приложения. В частност - в нитроглицерина, от който се получава динамитът - едно от големите открития на човечеството.

В резултат на знаменитите изследвания на френския химик и биолог Луи Пастьор през втората половина на XIX век относно ролята на бактериите за възникването на редица заболявания интересът към личната хигиена, а във връзка с това - и към сапуна, нараства главоломно. С млъниеносна скорост в почти всички страни на Европа се появяват фабрики за неговото производство. В южните ѝ райони се използват главно растителни суровини - маслиново, палмово, ленено и други масла, а в северните - животинска мас или лой. От физикохимична гледна точка

уникалната миеща способност на сапуна се обяснява със строежа на неговата молекула,

състояща се от хидрофобната „опашка“ на мастната киселина и хидрофилната „глава“, съставена от карбоксилна група и метален йон. Хидрофобната ѝ част я прави разтворима в мазнините (т.е. нечистотиите), а хидрофилната я отвежда в миещата вода. В резултат следва емулгиране и отмиване на последните от измиваната повърхност.

И макар че в наши дни се появяват все повече и повече течни и прахообразни миещи средства, предназначени за лична хигиена и пране, поради множеството съставки в тях с разнообразно предназначение (избелване, дезодориране, омекотяване, дезинфекция и т.н.), както и на такива с ензимно действие, много от тях предизвикват алергии, поради което използването на древното откритие - сапуна, в редица случаи се смята за далеч по-добрия избор.

Това особено се отнася за сапуните, произведени по класическата, древна технология, в които отсъстват постиженията на съвременната химия.

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

gpopov_bg@yahoo.com

Д-р Васил АНГЕЛОВ,
уролог в МБАЛ „Централ
Хоспитал“ – Пловдив

През летните месеци звездния си час изживяват инфекциите на пикочните пътища, като първо място заема циститът. Заболяването е често срещано – над 60-70% от хората поне веднъж в живота си, а дори по 2-3 пъти са имали симптоми на остър цистит. По-засегнати от него са жените, което се обяснява с анатомичните особености на женската уретра, през която по-лесно проникват бактериалните причинители.

Високите температури, продължителното излагане на слънце, солената морска вода и намаленият прием на течности са съществени предпоставки за дехидратирене.

Микроорганизмите – ешерихия коли и протеус, се възползват от тези условия, като предизвикват уроинфекции. Обикновено симптомите се изразяват в чести позиви за уриниране, които са толкова силни, че човек има чувството, че няма да стигне до тоалетната. Дори малко количество урина при възпалена лигавица предизвиква дискомфорт – парене и болка в пикочния канал или долу ниско в корема, над срамната кост. При някои от пациентите се появява и кръв в урината.

Най-често от уроинфекции страдат хората в млада и зряла възраст, най-вече жените, които водят активен полов живот.

Но това не означава, че не се среща при малки деца и хора в напреднала възраст и дори при старци.

При младите мъже обикновено се появяват възпаления в пикочните канали и простатата. При тях циститните оплаквания са характерни в по-напреднала възраст, когато уголемената простата води до хронична задръжка на урината, което е предпоставка за възникване на уроинфекциите.

На фармацевтичния пазар има

ИНФЕКЦИИТЕ НА ПИКОЧНИТЕ ПЪТИЩА ЗАЧЕСТЯВАТ ПРЕЗ ЛЕТНИТЕ МЕСЕЦИ



солиден брой лекарствени продукти, които съдържат червена боровинка и се препоръчват от фармацевти на пациенти с инфекции на пикочните пътища, посочи урологът. Според него не е редно някой да купува каквото и да било, преди да се е консултирал със специалист уролог или нефролог, който да е установил точните причини за инфекцията и да е назначил правилната терапия.

Ако не се проведе подходящо лечение, има риск заболяването да се превърне в хронично.

Особено голям е рискът при бъбречните възпаления, защото може да доведе до трайни увреждания на органа, а след време да изпрати пациента на хемодиализа.

Терапията на всяка инфекция в началото започва с антибиотик,

който се комбинира с някаква хранителна добавка, като една от най-подходящите е „Урокомфорт“. Натуралният комбиниран препарат съдържа екстракт от червена американска боровинка, коприва и D-маноза и е предназначен за лечение и профилактика, както и за допълване на терапията при остри и хронични инфекции на пикочните пътища. Пие се два пъти по една капсула дневно в продължение на месец, като времето за прием може да се удължи до 3 месеца.

Главното действие на препарата е в отмиването на бактериите с ресничеста капсула, които се захващат за лигавицата на пикочния мехур. „Урокомфорт“ предотвратява захващането на бактериите, подпомага изхвърлянето им с урината и намалява симптомите.

Препаратът се препоръчва при остър или хроничен пиелонефрит, цистит, възпаление на пикочния мехур, на уретрата и простатната жлеза, както и при обостряне на хронични инфекции. Подходящ е при наличие на бактерии в урината, когато липсват оплаквания от страна на пациента.

КОНСЕРВИТЕ МОГАТ ДА ПРЕДИЗВИКАТ ХОРМОНАЛНИ РАЗСТРОЙСТВА

Американски учени проведоха изследване, за да определят какви точно проблеми със здравето могат да причинят консервираните продукти. Според специалистите консервите могат да провокират сърдечносъдови заболявания, диабет и хормонални нарушения.

За опасността от консервираните продукти предупредиха учените от Станфордския университет. В проведеният от тях експеримент взели участие 8 хиляди души, които употребявали консерви. Направените след това анализи на кръвта и урината им пока-

зали, че една порция консервирана храна повишава концентрацията на бисфенол в организма с 24%. Това химично съединение има структура, подобна на естрогена, и може да предизвика хормонални разстройства. От 2010 година бисфенолът е забранен в много държави по света. Медиците не за първи път предупреждават за опасностите от употребата на продукти, които съдържат бисфенол.



ReFresh с ХлороФреш!

Безопасен, лесноусвоим и ефективен вътрешен освежител, дезодорант и детоксикатор.

Хлорофреш съдържа най-висок клас течен хлорофил, извлечен от листа на черница Morus Alba.

- Неутрализира неприятните телесни миризми от пот, лош дъх, интимни миризми и пр.
- Дезодорира чревния тракт
- Продуктът е 40 пъти по-мощен от обикновените течни хлорофили 25 капки доставят 100 мг хлорофил
- Не съдържа алкохол
- Не съдържа консерванти



е първата компания за производство на билкови екстракти с Non-GMO и Tru-ID™ сертификати!



ВНОСИТЕЛ: РЕВИТА ООД, СОФИЯ, УЛ. „БУРЕЛ“ 56, ТЕЛ: 02/ 9530583; 032/ 641616 WWW.REVITA.BG

Търсете
в anmekume





Д-р Мая Готфрид е сред водещите специалисти в света по диагностиката и лечението на рака на белия дроб. Завършила е медицина в Италия.

Първата ѝ специалност е вътрешни болести. След това специализира онкология в известния израелски медицински център „Шеба“ и във Франция. В момента е ръководител на клиника за лечение на белодробен рак в болницата „Меир“ в Израел. Преподава в медицинския факултет на университета в Тел Авив. Участва в редица научни разработки, основно в областта на недребноклетъчния рак на белия дроб. Въвела е методики в областта на онкологията, които се използват в много международни клиники. Често пътува по целия свят, за да обменя опит със своите колеги. През юни по покана на фармацевтичната компания „Бьорингер Ингелхайм“ д-р Готфрид беше лектор на онкологичен форум в София, където представи напредъка в лечението на някои от най-често срещаните форми на белодробния рак.

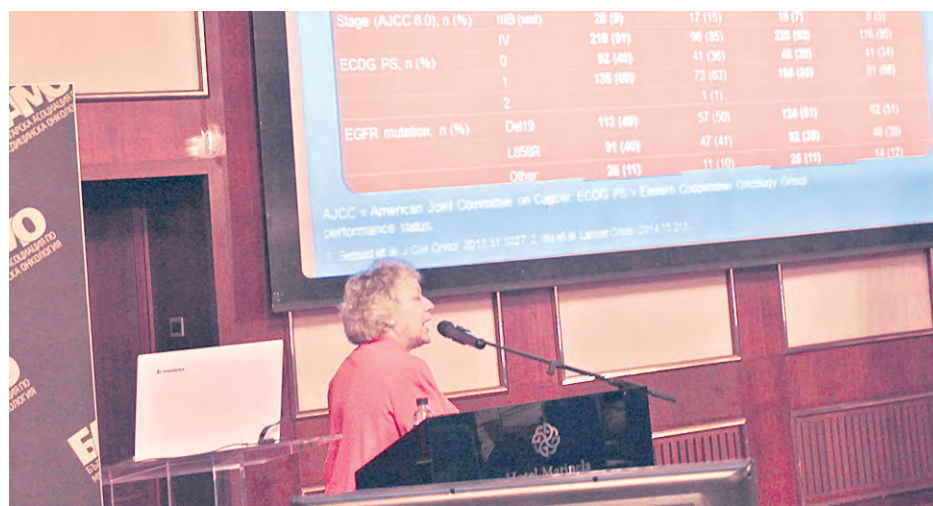
Д-р Готфрид, защо ракът на белия дроб продължава да е толкова голямо предизвикателство пред медицината дори в най-напредналите държави?

- На първо място, това заболяване много трудно се открива в

ТАРГЕТНАТА ТЕРАПИЯ - РЕАЛЕН НАПРЕДЪК В ЛЕЧЕНИЕТО НА БЕЛОДРОБНИТЕ ТУМОРИ

● С д-р Мая Готфрид разговаря Петър Галев

ранен стадий, защото в началото обикновено не причинява никакви оплаквания. Или признаците са неясни, на пръв поглед дребни и възникващи на фона на други здравословни проблеми. Затова голяма част от пациентите идват при нас с напреднал или вече метастатичен тумор. От друга страна, твърдо е установено, че 80 на сто от пациентите с белодробен рак са пушачи и едва 20 процента са непушачи. Т.е. имаме една ясна връзка с тютюнопушенето! И ако хората се предпазят от този вреден навик или успеят да се откажат от



Д-р Готфрид представя пред колегите си в София таргетната терапия

цигарите, значително намаляват риска да развият заболяването. Но всички сме свидетели, че и това не е лесно, милиони хора продължават сами да излагат на риск здравето си.

- Когато се диагностицира тумор на белия дроб, какво е важно да се направи, за да се стигне до най-ефективното лечение?

- От биологична гледна точка ракът на белия дроб не е единно заболяване. Природата на туморите е много различна, те се развиват от различни видове клетки. Затова, когато чрез комплексни изследвания се установи белодробен рак, много е важно да се разбере, да се уточни от точно какъв тип е туморът. Защото в медицината вече имаме сериозен напредък в терапията, но тя зависи в огромна степен от тази прецизна хистологична диагноза. Винаги екип от специалисти – онколози, гръдни хирурзи, лъчетерапевти, преценява какво да бъде комплексното лечение при всеки пациент според типа на тумора, стадия на заболяването, придружаващите болести.

- През последните години много се говори за така наречената таргетна терапия при пациентите с недребноклетъчен рак на белия дроб. С какво тази терапия превъзхожда химиотерапия-

та, която също се прилага при този вид рак?

- Науката установи, че в групата на самия недребноклетъчен карцином има вариации. Така например при редица пациенти с този вид рак в злокачествените клетки се намира специфична мутация, която причинява неконтролирано делене и нарастване на тези клетки. Когато тази мутация е налице, можем да приложим таргетна терапия. Нарича се така, защото е строго специфична, насочена е към конкретен патологичен механизъм. Тя блокира рецепторите на раковите клетки, които получават биологичните сигнали за бързо делене и нарастване. Вече имаме ново поколение лекарства в това направление, с които можем да лекуваме пациентите. При това става въпрос за таблетки, а не за вливания. За болните това е много сериозно предимство, защото не им се налага да посещават болницата, да им слагат системи, да стоят с часове в отделенията. Знаете, че много отдавна медицината цели не просто спасяване и удължаване на живота, а максимално запазване на неговото качество такова, каквото е било преди заболяването. Чрез модерната терапия при много от болните с белодробен рак, специално при недребноклетъчния карцином, постигаме именно това – по-дълъг живот, но и с

по-добро качество.

- Това, че таргетната терапия атакува определени процеси в туморната клетка, които водят до неконтролирано й делене, означава ли, че за разлика от химиотерапията, таргетната терапия атакува само раковите клетки, без да засяга здравите?

- Лечението на белодробния рак е едно комплексно, систематично и последователно усилие. Химиотерапията атакува директно туморните клетки и ги унищожава. Разбира се, както всяко лечение тя има своите странични ефекти. Таргетната терапия, която се провежда със специфични медикаменти, наречени тирозинкиназни инхибитори, действа по различен начин. Тя блокира сигналните пътища, чрез които туморните клетки получават вредната за организма информация да се делят неконтролирано. Така можем да стопираме процеса за продължително време. Постигали сме успехи при пациенти с напреднал метастатичен рак на белия дроб. Те са преживявали по три-четири години в добро общо състояние благодарение на това лечение, което представлява прием на таблетки. А в миналото такива пациенти трудно преживяваха шест месеца.

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



Всяка година над 3000 българи се диагностицират с колоректален карцином. Болестта е третата по честота и втората по смъртност от видовете рак у нас. По света за същото време се разболяват над 1 000 000 души. Добрата новина е, че болестта е лечима в 90 процента от случаите.



Да си помогнем сами срещу рака на дебелото черво

ТОВА ДА



ТОВА НЕ



Проблемът у нас обаче остава недостатъчната профилактика на раковите заболявания. Данните сочат, че много рядко се установява рак в първи стадий, а преобладават случаите на втори, трети и четвърти. В повечето случаи колоректалният карцином протича без симптоми, а когато започнат кръвоизливи, колити, отпадналост, повръщане, заболяването вече е в напреднал стадий, алармират онколози.

Това, което можем да направим сами, ако сме между 50- и 65-годишна възраст, е да се подложим на изследване. При наличие на оплаквания личният лекар ще ни даде направление и

ще ни посъветва как да посътим. В последните години стана популярна и хидроколонтерапията – процедура, при която дебелото черво се очиства основно в амбулаторни условия, но и това не е за решаване на своя глава: посъветвайте се със специалист. Засега е доказано и се знае със сигурност, че рисковите фактори за рака на дебелото черво са нездравословният начин на живот и много по-рядко – 5 до 10 на сто – наследствеността. Ето и някои идеи как да си помогнем с действия, които зависят от нас:

Повече движение

Заплашени са основно хората, които водят заседнал начин на живот: австралийско проучване е показало, че липсата на физическа активност за повече от десет години удвоява риска от този вид рак. Причината е в забавянето на перисталтиката и възможността на токсините за по-продължителен контакт със стените на червата. Затова си отделете 150 минути за спорт или бързо ходене

седмично, разпределени в 3-4 дни. Затлъстяването, и то в коремната област, също е сериозен рисков фактор, който можем да овладеем сами или с помощта на специалист.

Храненето: почти вегетарианци

Да се откажеш от вкусната хапка не е приятно за никого и винаги имаме оправдания, за да си угодим с повечко храна, която ни удовлетворява и запълва емоционалните ни фуги. Но наистина трябва да осъзнаем, че болестите влизат през устата!

• Ограничете червените и преработените меса (суджуци, салами, кренвирши, бекон, пушени колбаси) до 1-2 пъти месечно, както и прекомерната консумация на животински мазнини. Купувайте птиче месо и прясна риба и ги консумирайте същия ден. Рибата съдържа витамин В₆ (който намалява риска от колоректален карцином), но при замразяване се губи 40 на сто от него.

• Наблегнете на зеленчуци, зеленолистни, кръстоцветни (зелета, броколи, карфиол) – предимно сурови или приготвени на пара, които да покриват цветово целия спектър – червени, жълти, оранжеви, зелени, сини и морави.

• Мислете за влакнините в храната – яжте плодовете и зеленчуците основно сурови и необелени. Ако те не стигат, купете си най-обикновени пшенични трици и добавяйте по 1-2 с.л. към зърнената закуска сутрин и още толкова смлени и предварително накиснати лещени семена, богати и на омега мастни киселини. Не товарят с много калории, но действат като метла и очистват червата.

• Гответе често пълнозърнести храни – зърнени и бобови, в комбинация или самостоятелно: кафяв, неполиран ориз; просо, жито, елда, боб, леща, грах.

Експериментирайте с по малки количества киноа, амарант, чия като добавки към тях.

- Търсете мощни източници на ликопен като сготвени домати, диня, помело или розов грейпфрут, кайсии и опитайте екзотичната гуаба.
- Набавяйте си полезни мазнини от авокадото, което спомага за възприемането на антиоксидантите от зеленчуците, а и няма холестерол.
- Яжте до 3-4 яйца седмично – заради пълноценните им протеини и заради витамин D, който се съдържа в жълтъка.
- Не забравяйте: захарта и сладкишите „подхранват“ туморите! Хапвайте по няколко сурови ядки за междинни закуски вместо сладки десерти.
- Намалете алкохола – редовното дневно приемане на повече от 45 мл алкохол увеличава със 70 на сто риска от колоректален рак. Прекаляващите с пиенето имат ниски нива на фолиева киселина, което благоприятства развитието на злокачествени образувания. Чаша вино или бира дневно са достатъчни.
- Добавете джинджирил и куркума в своите ястия. Ефектът от последната се усилва многократно, ако е съпроводена от черен пипер. Направете ястията си пикантни и свежи с лъжичка къри.
- Яжте пълнозърнест и ръжен хляб, белите филии оставете за празник.

НЕКА ДА Е ЛЯТО



Морето се боричка...

Петя Дубарова

Морето се боричка като коте със слънцето, попило във вълните. Как искам с този ритъм доживотен то все да ме посреща, с дъх наситен.

Как искам все да бъде като мене – не кротко като пролет или есен, а лятото от своите окислени да дава пулс на синята му песен.

Това море за мене е светиня – развихрено, възторжено и младо, и всяка моя болка ще угасва пред него, щом докрай я изповядам.

КАКВО ДА НЕ ПРОПУСНЕМ ПРЕЗ ЛЯТОТО?

Луната, моят приятел

Когато Слънцето, Земята и спътникът ѝ – Луната, се подреждат по определен начин, особено при пълнолуние или новолуние, атмосферното налягане се променя и това влияе на човешкия метаболизъм. Както приливите и отливите се засилват и стихват, така и с преминаването на водата от междуклетъчните пространства в клетките и обратно се изхвърлят много отпадъчни вещества. Самото освобождаване от излишните течности също е от полза – не само заради олекването на тялото, но и заради облекчаването на сърдечната дейност. Приемането през тези дни на по-големи от обичайните количества вода (до 3-4 л) – преварена, минерална или най-добре изворна, ще спомогне много за изчистването и подмладяването на тялото ни.

Дори само в четирите денонощия на лунните фази да минете на „пост и молитва“ – на билкови чайове (глухарче, салвия, зелен чай), разредени цитрусови сокове или пряно изцедени зеленчукови сокове с диуретичен ефект (краставица, диня, домати), ще отбележите веднага лекота и повече енергия. Именно през летните месеци, когато жегите притъпяват глада за сладки и тежки храни, е идеалното време да създадете работещ навик за цял живот. За подсещане можете да си свалите приложения на мобилния телефон.

Първа четвърт 12 юли, 03:53:11 ч.
Пълнолуние 20 юли, 01:57:51 ч.
Последна четвърт 27 юли, 02:00:46 ч.
Новолуние 2 август, 23:45:48 ч.

ДУМИ ЗА РАЗМИСЪЛ

Нека достойнството е последното, от което се отказваме – предложения за тези, на които пожеланията за дълголетие са се сбъднали:

1. Престанете да се оплаквате. Ако се бяхте родили само две поколения по-рано, отдавна щяхте да сте мъртви.
2. Ако нямате занимание, което ви кара да губите предства за времето, намерете си.
3. Ако ходите на лекар повече от десет пъти в годината, без да страдате от нелечимо заболяване, намерете си ново хоби.
4. Вярно е, че през последните 30 години не е написана добра музика. Но нито на децата ви, нито на внуците ви им се слуша за това.
5. Ако някой иска да знае какъв е бил животът, когато вие сте били на неговите години, сам ще ви попита.
6. Не се притеснявайте как да избягвате изкушенията. С годините те ще започнат да избягват вас.
7. Няма значение дали ще умрете с достойнство, опитайте се да живеете с достойнство.

Из „И нека танцът не спира“
на Гордън Ливингстън, издателство „Кибеа“

БЕЗАЛКОХОЛ-НА ГАЗИРАНА НАПИТКА

РОМАН ОТ А. ЛИНДГРЕН

НАШ ДЕПУТАТ ОТ „АТАКА“

СЪПРУГА НА ПОП

ТАЛАЗИ

РЕКА В СОМАЛИЯ

ГРАД В ЯПОНИЯ

ПРЕДМЕТ ЗА ТЪРГОВИЯ

БИВША СВЕТОВНА ОРГАНИЗАЦИЯ

СРЕДСТВО ЗА КОРЕКЦИЯ НА ЗРЕНИЕ

ЖИТЕЛИ НА ОГНЕНА ЗЕМЯ

РЕКА В Ю. АМЕРИКА

АВТОРЪТ НА „ИЛИАДА“

ФАРМАЦЕВТИ

ОБЛОГ

АНГЛИЙСКИ АСТРОНОМ 1803-1882

ОБРАЗЕЦ

ПОЛСКИ АСТРОНОМ 1473-1543

НЕПОДПИСАНИ ЛИТЕРАТУРНИ ТВОРБИ

СПЕЦИАЛИСТ, ИЗПРОБВАЩ МАШИНИ

ДЕБЕЛА ДЪСКА

РУСКИ АРТИСТ 1941-2014

ЮЖЕН ПЛОД

РАДИО-АКТИВЕН ХИМИЧЕН ЕЛЕМЕНТ

ДРЕВНОЕГИ-ПЕТСКА БОГИ-НЯ НА ПЛО-ДОРОДИЕТО

УРЕДИ ЗА НИВЕЛАЦИЯ

ГЕРОЙ НА КР. ВЕЛКОВ

СЕЛО БОРОВО.,

РУСКИ БОТАНИК 1889-1972

ИМЕНАТА НА НАШ ПЕРКУСИОНИСТ

РУМЪНСКИ ДЖИПОВЕ

УЧЕНИЧЕСКА ПАРАЛЕЛКА

ДЕПАРТАМЕНТ ВЪВ ФРАНЦИЯ

ГРАД В ЯПОНИЯ

ЕЗЕРО В РУСИЯ

ДОЛНИ ДРЕХИ

МЕСЕЦ ОТ ЕВРЕЙСКИЯ КАЛЕНДАР

ОТКОС

ОРГАНИЧНО СЪЕДИНЕНИЕ, БУТАДИЕН

СТАРОТО ИМЕ НА ЧЕПЕЛАР-СКАТА РЕКА

ПОМОЩЕН ШИВАЩИ МАТЕРИАЛ

МАЛКА ВОЕННА БОЛНИЦА

ДОКТОР

ФИЛМ НА САЩ, РЕЖИСЬОР БАРИ ЛЕВИНСЪН

КОЛУМ-БИЙСКА ПОППЕВИЦА

ПИСТА В БЕЛГИЯ ЗА „ФОРМУЛА 1“

ПОМОЩНО СТРОИТЕЛНО СЪОРЪЖЕНИЕ

НАША АКТРИСА 1924-2002

ОБРАЗУВАНИЯ В УШИТЕ НА ЖИВОТНИ

МАРКА ПРАХ ЗА ПРАНЕ

СТИЛ В ПОПМУЗИКАТА ПОРОДА ИСПАНСКИ ТЪНКОРУННИ ОВЦЕ

МАРКА БОЯ ЗА ОБУВКИ

НАШ ДУНАВСКИ ГРАД

ЛЯТНА КОШАРА ЗА ОВЦЕ

АРОМАТЕН ВЪГЛЕ-ВОДОРОД

ПЛАНИНА В АЗИЯ

КОВАШКИ ИНСТРУМЕНТ

ЕДРИ МОРСКИ БОЗАЙНИЦИ

СЪДОВЕ ЗА ЦВЕТА

ГЕОДЕЗИ-ЧЕСКИ ИНСТРУМЕНТ

БИВШ АВСТРИЙСКИ СКИАЛПИЕЦ

СЪД ЗА ВОДА

ВЪОРЪЖЕНА ОХРАНА

ВРЪХ В РИЛА ЖИВОТИНСКА ХРАНА

КИНОАРТИСТ ОТ САЩ

„ПОД ОБСАДА“ ИРЛАНДСКА ВОЕННА ОРГАНИЗАЦИЯ

ПСЕВДОНИМ НА ЕКАТЕРИНА КАРАВЕЛОВА

СЕЛО В ИХТИМАНСКО

ЛИРИЧЕСКИ ПОЕТ

НАРОД

МУЗИКАЛНА НОТА

ОРГАН НА ОБОНЯНИЕТО

МЕЖДА, СЛОГ

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ИРИСА

СОЛЕН ВОДЕН БАСЕЙН

ПРИРОДА, ЕСТЕСТВО


МАРКА МЕБЕЛИ

СПОРТНА ЧАНТА

ПСЕВДОНИМ НА АСПАРУХ ЛЕШИНКОВ

1897-1978

При болки в ставите!



РЕЧНИК : ДЕР, ДИВИНИЛ, ЛОАР, ОГАКИ, ПОТАПОВ, ЧАЛИС

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 25:

ВОДОРАВНО: Шатра. „Седем часа разлика“. Ред. Сипеи. Треви. Роднини. Ответ. „Графиня Марица“. Финта. Роман. Каламити. Ипа. Кран. Тава. Ок. Са. „Психо“. Ла. Ана. Триас. АН. Дар. Брек. Аси. Ода. Ушанка. Си. Осмар. Плисе. Люде. Чистота. Молесмо (Амели). „Егмонт“. ОМО. Орар. Идол. „В атака“. Частно. Урви. Иван Асен. Анти. Лек. Опан. Рисави.

ОТВЕЧНО: Офис. Плоча. „Шести патрул“. МАН. Дивна. Решимост. Лепет. Пикасо (Пабло). „Ти“. МЕТАКСА. Нерон. Очи. Рисак. Ерол. Грах. Салса. Астрономи. Юмрук. Арам. До. Трефа. Иво. Авин. Едип („Едип цар“). Азин. Иго. Як. Лаос. Млин. „Фирмата“. Дичо. Коала. Аа. Инвар. Шадраван. „Остани“. Ниман (Гунде). ОСТ. Тас. Трици. Ад. Моласа. Ренато. Абат. Кен. Ади (Едре). Икар. Рапани.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

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

Прегпечат:

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

Ваня НИКОЛОВА

Заедно можем всичко! През последните години това беше като че ли основният слоган в ЦСКА. Футболисти, фенове, ръководство – всички трябваше да бъдат едно. Много треньори през годините обясняваха как отборът ще бъде силен само и единствено ако всички гледат в една посока, ако бъдат събрани в юмрук. Многократно преди важни мачове или критични ситуации на „Армията“ са призовавали за обединение. И отборът побеждаваше и оцеляваше – благодарение на своята публика.

Е, в началото на миналата седмица максимално „Заедно можем всичко“ рухна с пълна сила. „Заедно можем всичко“ се превърна във „Вече не можем заедно“.

Гледах и не вярвах на това, което се случва на „Армията“. Имало е скандали, обиди, псувни, дори удари, но сегашното разделение между феновете е край на една велика трибуна. Да скочиш срещу човека, с когото до вчера си делил всичко, с когото си пътувал за мач в провинцията или в чужбина, да наплюеш този, с когото си бил заедно в Сектор Г и си преживял толкова много, да хвърлиш бутилка по юношите на клуба, да нападнеш брат си, който иска същото като теб – силен и истински ЦСКА – да, това е край!

Още след финала на миналия сезон на „Армията“ се заформираха два лагера сред привържениците на „червените“. Едните подкрепят новопокръстения ЦСКА-София, създаден след обединение между Чавдар (Етрополе) и Литекс и получил лиценз за новата Първа професионална лига по футбол на България. Това е отборът, който се издържа от Гриша Ганчев, а треньор е Христо Янев.



Братоубийствена война

Вторият лагер е от феновете, които не признават новото дружество с обяснението, че това е отборът на Литекс и няма нищо общо с ЦСКА. Те искат старото дружество ПФК ЦСКА АД, което е с над 20 милиона дългове, да бъде оздравено. Отборът трябва да играе за Суперкупата на България с Лудогорец и да участва в Б група (каквото право спечели миналата година, след като стана първи в Югозападната В група). Тези фенове подкрепят оздравителния план, внесен в съда от Васил Божков. В началото на седмицата бе оформен и отбор с треньор Адалберт Зафиров, който да представлява т.нар. автентичен ЦСКА. Именно първата тренировка на този тим, съставен от юноши на „армейците“, предизвика сблъсъци-

те между двата лагера „червени“ привърженици.

Феновете на ЦСКА са преживели много радостни моменти на стадион „Българска армия“. Много титли, много паметни мачове. Тази седмица на „Армията“ нямаше радост. Имаше много мъка. Имаше сълзи в очите на хора, чийто живот е ЦСКА. Имаше болка, имаше омраза.

Не искам да вземам страна и да агитирам за този или онзи. Те не са ЦСКА. И без това през последната година се изписа и се изговори достатъчно за „спасители“ и „оздравители“.

Факт е, че вече има два отбора ЦСКА и феновете са разделени. Единият отбор – този на Ганчев, ще играе в А група. Другият – този на Божков, ще разбере на 25 юли дали ще получи лиценз за Б група. Ако

това не се случи, ще започне ново лутане по А окръжна или В група.

ЦСКА на Ганчев и ЦСКА на Божков. А къде е ЦСКА на феновете?

„Заедно можем всичко“ се превърна във „Вече не можем заедно“. Дано привържениците на ЦСКА могат да си отговорят на въпроса: Защо?

BGfootball.com

Детско - юношеският спорт на едно място!

VIA SPORT.bg

Бонартос®
1178 mg филмирани таблетки глюкозамин

БОЛКА ПРИ ДВИЖЕНИЕ

БОЛКА ПРИ ПОКОЙ

СКОВАНOST

ПОДУТО КОЛЯНО

- За лечение на слабо до умерено изразена ставна дегенерация (остеоартрит) на коляното
- Съдържа глюкозамин от естествен произход

Исклучителен дистрибутор за България: Екофарм ЕООД, бул. Черни връх 14, бл. 3, 1421 София, България

Португалия е шампионът на Европа

● „Мореоплавателите“ спечелиха първата си титла след успех над Франция

За пръв път в своята история Португалия спечели европейската титла по футбол, след като победи във финала домакина Франция с 1:0. Успехът е първи в историята на иберийската страна. Единствения гол в двубоя реализира в началото на второто полувреме влезлият като резерва Едер. „Петлите“ пък за пръв път загубиха финал на собствен терен, след като преди това бяха станали европейски и световни шампиони съответно през 1984 и 1998 г.

Освен титлата банковата сметка на победителите ще се обогати с 25,5 млн. евро от общия награден фонд от 301 милиона евро. Те са формирани по следния начин: за участието си в надпреварата всеки отбор получава по 8 милиона евро, три равенства в групите носят по 500 хиляди или общо 1,5 милиона, успехът на осминафинала е

1,5 милиона евро, на четвъртфинала – 2,5 милиона, а на полуфинала – 4 милиона. Победата във финала пък е 8 млн. евро. За Франция остават 23,5 милиона евро.

Приходите на Евро 2016, което се проведе за пръв път във формат с 24 отбора, стигнаха близо 2 милиарда евро. Това е с 35% повече от Евро 2012. Телевизионните права са над половината от тези при-



ходи – 1,05 милиарда евро. Голяма част идват и от продажбата на билетите. Всички видяха, че съвсем малка част от мачовете не се

играха пред пълни трибуни. 40,6% от заявките за билети са дошли от Франция, като след това в тази класация са Германия и Англия.

51 спортисти изпращахме в Рио

51 спортисти ще има България на лятната олимпиада в Рио де Жанейро, която започва на 6 август. Списъкът бе утвърден по време на Общото събрание на Българския олимпийски комитет, проведено в края на миналата седмица. До началото на XXXI игри няма шанс да бъде спечелена нова квота. Ето и целия списък:

Бадминтон – 3
Линда Зечири, сингъл
Габриела и Стефани Стоеви, двойки

Бокс – 3
Станимира Петрова, 51 кг
Даниел Асенов, 52 кг
Симеон Чамов, 69 кг

Борба – 11
Елица Янкова, 48 кг
Мими Христова, 58 кг
Тайбе Юсеин, 63 кг
Владимир Дубов, свободен стил, 57 кг
Борислав Новачков, свободен стил, 65 кг
Георги Иванов, свободен стил, 74 кг
Михаил Ганев, свободен стил, 86 кг

Любен Илиев, свободен стил, 125 кг
Даниел Александров, класически стил, 75 кг
Николай Байряков, класически стил, 85 кг
Елис Гури, класически стил, 98 кг

Гребане – 2
Георги Божилов, двойка скул мъже
Кристиан Василев

Джудо – 2
Ивайло Иванов, 81 кг
Янислав Герчев, 60 кг

Кану-каяк – 2
Мирослав Кирчев, K1 1000 м
Ангел Кодинов, C1 1000 м и 200 м

Колоездене – 1
Стефан Христов, шосе

Лека атлетика – 11
Ивет Лалова-Колио, 100 м, 200 м
Силвия Дънекова, 3000 м с препятствия
Мирела Демирева, висок скок
Габриела Петрова, троен скок
Милица Мирчева, маратон
Радослава Мавродиева, тласкане гюле
Георги Цонов, троен скок
Румен Димитров, троен скок
Тихомир Иванов, висок скок
Георги Иванов, тласкане гюле

Митко Ценов, 3000 м с препятствия

Модерен петбой – 1
Димитър Кръстанов

Плуване – 3
Нина Рангелова, 200 м св. стил (А норматив)
100 м свободен стил
Венцислав Айдарски, маратон
Александър Николов, 100 м свободен стил

Спортна стрелба – 3
Антоанета Бонева, 25 м пистолет, 10 м въздушен пистолет
Антон Ризов, 10 м въздушна пушка, 50 м пушка три позиции и 50 м пушка легнал
Самуил Донков, 10 м въздушен пистолет, 50 м пистолет

Тенис – 2
Григор Димитров, сингъл
Цветана Пиронкова, сингъл

Фехтовка – 1
Панчо Пасков, сабя

Художествена гимнастика
Михаела Маевска – ансамбъл
Ренета Камберова
Любомира Казанова
Цветелина Найденова
Християна Тодорова
Невяна Владинова – индивидуално

Практичният избор

цените са валидни от 12 до 18 юли

1.29 лв/кг

Домати кг

2.19 лв/кг

Банани кг

3.49 ~~4.49~~ лв/кг **22% НАМАЛЕНИЕ**

Охладено пиле кг, тарелка

6.69 ~~9.99~~ лв/кг **33% НАМАЛЕНИЕ**

Кашкавал от краве мляко "Булгарче", кг, вакуум

0.57 ~~0.69~~ лв/бр **17% НАМАЛЕНИЕ**

Бира "Asbeer" 3%, 500 мл, кен

3.29 цена за стек 6 броя