

ПОЗИЦИЯ



Как държавата финансира с публични средства частни медии

На стр. 3

ПРИЗВАНИЕ



Представяме ви д-р Рагка Масларска, водещ неонатолог

На стр. 21

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 29 (202), 2 - 8 август 2016 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се безплатно

Снимка Костас АНАСТАСИУ



Канка Тодорова, журналист в Германия:

Глобализацията има и тъжна страна

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Защо банките започнаха да отпускат повече кредити

На стр. 4

Унгарският премиер Виктор Орбан подкрепи Доналд Тръмп

На стр. 10

Умствените занимания отлагат стареенето на мозъка

На стр. 24

В Рио се надяваме за медали на Антоанета Бонева и Ивайло Иванов

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.

Образование и реализация



Доц. д-р арх. Елена Димитрова, УАСГ:

Трябват повече средства за професионална квалификация

На стр. 5



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

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

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

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

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

В този брой – предложенията на

ESOPHARM

На стр. 17

11 000 лекари избраха българския медицински фейсбук

● Платформата CredoWeb не само свързва медицинските специалисти и потребителите в интернет, но е и своеобразен хъб за здравна информация

Над 11 000 български лекари вече се включиха в българския медицински фейсбук. Социалната платформа за здраве **credoweb.bg** е иновативен проект, който си поставя за цел да свърже в онлайн мрежа всички участници в здравния сектор. Популярна е сред специалисти и пациенти като „фейсбук за лекари“, защото в нея медиците могат да се представят пълноценно, както и да комуникират с колеги. Всичко това е безплатно и без ограничения на функционалностите. Потребителите могат да търсят лекари по специалности, лечебни заведения, да ги последват, да харесат статиите им и да се информират за новости и специални предложения. Имат достъп до разнообразна информация по здравни теми. За аптеките и фармацевтите платформата дава възможност за модерна комуникация на продукти и услуги и популяризиране на актуални промоции. CredoWeb е мястото, където се провежда електронното продължаващо медицинско обучение, след като платформа-



Екипът на CredoWeb подготвя нови функционалности и възможности в мрежата

та бе избрана от БЛС за партньор. НЗОК, ИАЛ, БЛС и БФС също имат свои профили, където публикуват актуална информация. Много от научните дружества популяризират дейността си и актуалните си съби-

тия - конгреси, конференции и симпозиуми. Съвременната медицина е интердисциплинарна и затова в CredoWeb лекарите могат да следват профили на различни научни дружества и така да бъдат в крак с

последните постижения в различни сфери на медицината.

„Искаме да свържем по-сериозно професионалистите в здравния сектор и да улесним обмена на знания между тях или в някои случаи да го направим възможно“, обяснява д-р Петър Велев, управител на платформата **CredoWeb**. Лекар по образование, той се занимава дълго време с научна дейност. Основател е на фирма за клинични проучвания, както и на най-големия български безплатен вестник „Животът днес“. Има дългогодишен опит във фармацевтичната индустрия.

„Разбира се, че за здравния сектор в мрежата вече съществуват много възможности - има много информационни сайтове. Повечето болници и дружества вече също имат своя интернет страница. CredoWeb в никакъв случай не е тяхна конкуренция, а нова пресечна точка и нов инструмент за всички, които по някакъв начин са активни в сферата на здравеопазването“, казва д-р Велев.



Практичните градове у нас се увеличават

● T MARKET отваря 13 нови магазина



Веригата T MARKET, собственост на „Максима България“ ЕООД, придоби контрол върху 12 магазина, в които до 2015 година оперираше верига „Пени маркет“, както и върху новопостроен обект в град Елин Пелин. Още тази есен те ще станат част от търговската мрежа на компанията, което е предимство за хората, които обичат да пазаруват практично.

Магазините T MARKET са разположени в сърцето на жилищните райони в големите и по-малките градове на България, като съчетават атрактивно ниски цени и коректно съотношение между цена и качество на продуктите. Компанията ще отвори и повече от 250 нови работни места.

„T MARKET в България е ценен за потребителите поради атрактивните цени на по-голяма част от продаваните във веригата продукти, мно-

жеството разнообразни акции, непрекъснато обновяващия се асортимент, в който предимство винаги намират българските производители и доставчици. Това признание на клиентите и нарастващият оборот ни позволиха да се разширяваме независимо от факта, че пазарът на дребно в България е много конкурентен и ние наблюдаваме как някои от чуждестранните вериги не издържат на това и затварят“ - споделя Едвинас Волкас, главен изпълнителен директор на „Максима България“.

Той обяви планове за отваряне на 13 нови магазина T MARKET, които ще създадат повече от 250 нови работни места, като по този начин общият брой на служителите на компанията ще надвиши 1200.

С новооткриващите се през есента обекти T MARKET разширява и географското си покритие: в София и още 12 български града – Елин

Пелин, Ловеч, Павликени, Попово, Омуртаг, Бяла Слатина, Козлодуй, Берковица, Радомир, Разлог, Раднево и Гоце Делчев. По този начин веригата увеличава броя на търговските си обекти от 48 до 61, а търговската площ - от 44 600 кв. м на близо 57 000 кв. м. Инвестициите, свързани с разрастването на компанията и откриването на новите обекти, възлизат на 7,6 млн. евро.

Първите нови магазини T MARKET се очаква да приемат клиентите си още през септември. Те са разположени в удобни, гъсто населени райони и лесно се достигат от клиентите, защото са в непосредствена близост до дома или работното място. Всеки магазин предлага широк асортимент от 4500 до 7000 разнообразни стоки, като с приоритет винаги се ползват българските производители и местните доставчици.

През миналата година, когато T

MARKET празнува своето първо десетилетие в България, продажбите на веригата са нараснали с 10,4% (72,4 млн. евро без ДДС). През 2015 г. веригата е инвестирала 2,3 млн. евро в развитие на българския бизнес, като са били открити четири нови магазина и обновени някои от вече съществуващите обекти.

„Максима България“ ЕООД е част от литовската компания *Maxima Grupe*, която включва компании, опериращи в пет страни – Литва, Латвия, Естония, България и Полша. Групата притежава общо 532 магазина от веригите *Maxima X*, *Maxima XX*, *Maxima XXX*, *Aldi* и *T MARKET*. В Литва те са 233, в Латвия - 149, в Естония – 74, в България – 48, и в Полша – 28. Служителите на *Maxima Grupe* са повече от 31 хиляди във всички страни.

В епицентъра на медиите

В Германия наистина дойдоха милион и половина бедни и измъчени хора, с които държавата – въпреки всичките си огромни усилия – не може толкова бързо да се справи. И това естествено неимоверно повишава опасността някой от тях да извърши някакво злодеяние.

Съвсем друг е въпросът, че за ислямистите това е добре дошло. Защото те искат да превърнат проблема на глобализацията в проблем между мюсюлманите и немюсюлманите. И надигащата се в Европа тревога, дори неприязън към мюсюлманите е тяхната най-голяма награда. Така че най-мъдрата реакция ще бъде да запазим спокойствие и да търсим практически решения, а не да се поддаваме на истерията, която се надига навече в социалните мрежи.

Александър Андреев, „24 часа“

Мисля, че времето на преформатиране на Европа настъпва. Така повече не може да продължава, защото това не е само гавра с нашето чувство за дължавност, това е един процес на растяща дестабилизация, който ще се използва и от други сили, които искат икономическото разклащане на Европа, които искат да натрапят международни договори, които изобщо не са добри за европейците.

Христо Смоленов, Радио „Фокус“

Тече абсурдисткият спор как да се наричат актове като поредното самовзривяване в Бавария. Когато някой – власти, наблюдатели, журналисти, избягва думата „тероризъм“, той има предвид, че няма организация и изпълнение на план на „Даеш“. Че става дума за изолиран човек, вдъхновен от ислямфашизма, но не директно направляван от някакъв център.

Ескалацията на агресия и насилие

Разликата е важна от гледище на борбата с явлениято, защото по един начин се ловят организирани хора, по друг се наблюдават асоциални, огорчени, лабилни, саморадикализирали се. Но тук няма никакво оправдание – нито към организирани, нито към „кварталните терористи“ (както ги наричат във Франция), престъплението е еднакво отвратително.

Ивайло Дичев, Фейсбук

Европа ще трябва да признае пред себе си, че лицемерната политика на „отворени обятия за всички“, започнала още през студената война, даде противоположни на очакваните резултати. Жаждата за постоянен икономически растеж се превърна в основа за гетоизирането на огромни райони от големите западни градове през десетилетията. И създаде основа за общественото разслоение, което в комбинация с инвазията на електронните медии и обръщането на ценностите е дамоклевият меч, надвиснал над Стария континент.

Благовест Бенишев, „Труд“

Европа е като лодка, която се носи в море от морал. И всеки иска да се качи на тази лодка. Капацитетът ѝ обаче е изчерпан. Европа трябва да реши – дали да „спаси ближния“ и да потъне заедно с него, или да се опита да отплава по-далеч в морето от морал и толерантност, вълните в което стават все по-бурни и по-бурни. Има и трета опция. Просто да стесни цедката и да пуска в лодката само тези, които заслужават. Които се страхуват да не се удавят, а не

такива, които просто искат да виреят в по-спокойни води.

Боян Димитров, „Монитор“

Азбучна истина е, че един от корените на тероризма освен религиозния фундаментализъм е социалната безнадеждност и отчаяние. Факт е, че дълбокият песимизъм обхваща все по-широки слоеве от европейското общество, а те рязко набъбнаха с притока на още по-отчаяното множество бежанци.

Днес европейците преди всичко очакват сигурност. На първо място искат да бъде защитено правото им на живот, а след това всичко останало. Вместо това им се говори на непонятен бюрократичен птичи език. Казват им: „Ние сме с вас“. Вече не знаят кой на кого да изпраща съболезнования – Оланд на Меркел или обратно. Вероятно скоро ще се появят правителствени екипи за писане на скръбни телеграми.

Светлана Михова, „Дума“

Честната, реалистична оценка е добро начало на всеки анализ, а днес звучи така – терорът е факт. Винаги е присъствал в новините, но преди беше екзотичен и далечен, а сега близостта на атентатите вече създава хаос и паника, които излизат от тв емисиите и влизат в живота като ежедневие. В миналото терорът беше някъде там, където не можеше да наранява, днес ситуацията обаче е различна. Има много коментари и анализи, но повечето пропускат един важен и болезнен въпрос – възможно ли е западният свят сам да роди терора си?

Валентин Христов, offnews.bg

Светът се е побъркал! 13 май – Ню Орлиънс, САЩ, 15 юли – Ница, Франция, 7 юни – Истанбул, Турция, 28 юни – Истанбул, Турция, 22 юли – Мюнхен, Германия, 23 юли – Ройтлинген, Германия, 23 юли – Кабул, Афганистан, 24 юли – Ансбах, Германия, 24 юли – Багдад, Ирак, 25 юли, Форт Майерс, САЩ... Това са само последните атентати... Статистиката продължава цинично да се пълни. Медиите вече свикнаха с тикера и хранят публиката със заглавия, над които стоят дежурните надписите „на живо“ или „извънредно“. Проблемът е, че тези новини станаха всичко друго, но не и извънредни. Те станаха част от ежедневието, при това не някъде далеч, а у дома. Различни по география и общи по резултат – убити невинни хора.

Христо Ангелов, fakti.bg

Европа има сериозен проблем. Твърде много от жителите ѝ мразят културните устои, върху които е изградена съвременната европейска цивилизация. Просто и ясно.

Даже няма нужда да цитираме Самюъл Хънтингтън, който създава концепцията за „сблъсък на цивилизацииите“, за да видим, че съвременната цивилизация, която е изградила Европейския съюз и днешна Европа, като цяло е в смъртоносен сблъсък с ислямската цивилизация.

Красимир Грозев, webcafe.bg

ПОСОКИ

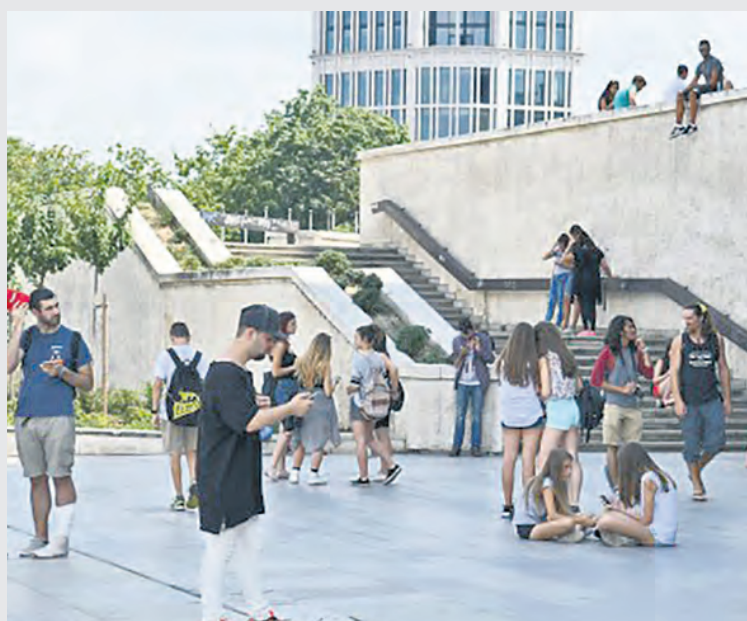
Мегуен комфорт



Петър ГАЛЕВ

След като дълги години милиони евро от ЕС бяха давани без търг на избрани медии по проекти, властта в момента се опитва да ни убеди, че ще слага ред в този процес. Защото и за слепите е ясно, че се стигна до абонаментно финансиране на „наши“ телевизии и радиа, а всякакви опити други медии да получат каквато и да е част от средствата по европроекти срещаха иронични усмивки от овластените да дават. Стигна се дотам частни медии да съществуват изцяло благодарение на парите от министерства и агенции. След като веднъж издържа обществените БНТ и БНР, държавата си създаде втори пояс от де факто платени от властта канали. И когато това изби публично, като пъпки от срамна болест по челото, опитът да се наложат минимални правила очаквано срещна отпор от добре живеещите си с обществените пари помазани медии. Никой не отрича значението на телевизията. Но и студентите знаят, че някои послания са подходящи за тв и радиоклипове, а други е задължително да се прочетат във вестник или в интернет. Освен това зависи точно до каква аудитория трябва да достигне съответната информация и не на последно място – в какъв регион. Така че всички типове медии трябва да могат да участват в състезанието за европари. Ама единствено телевизиите стигали безплатно до хората... Само дето си плащаме на кабелните оператори. Факт е обаче, че в България има безплатен вестник, който достига до огромна аудитория в петте най-големи града у нас. Така над 350 хиляди читатели в София, Пловдив, Варна, Бургас и Стара Загора всяка седмица се информират по националните и регионалните теми. При това професионално и с акцент върху темите, които реално вълнуват хората – здраве, образование, социална политика, икономика.

СТОП КАДЪР



След като играта Pokemon Go завладя света, у нас също стотици се втурнаха да търсят покемони

Признак на какво е повишеното отпускане на кредити от банките?



Калоян Стайков, Институт за пазарна икономика

Това е изключително положителен сигнал за икономиката

От една страна, лятото е традиционно малко по-живо откъм кредитиране, от друга страна, икономическата обстановка предполага повече оптимизъм. Видяхме как се развиваше икономиката през първото тримесечие, видяхме, че ръстът ѝ е доста сериозен. В голяма степен това се дължи на вътрешното потребление, което липсваше през предходните години. Тази година виждаме сериозен ръст на потреблението от домакинствата. Това показва, че се е променила цялата икономичес-

ка ситуация. Миналата година имахме много по-висок ръст на икономиката от очаквания, допълнително се понижават цени на енергийни ресурси, на потребителски стоки, това също стимулира потреблението. Има възстановяване на пазара на труда, така разполагаемият доход на хората расте и те могат да потребяват повече. Всичко това, с натрупвания, оказва влияние върху крайното потребление. Това е изключително положителен сигнал. Отделен е въпросът дали този

положителен сигнал ще се запази и в следващите тримесечия, или е нещо еднократно. Към всичко това трябва да се добави фактът, че банките са свърх-ликвидни. Те имат нужда да отпускат нови кредити, за да могат да поддържат своя бизнес. Не смятам, че има риск, дори и по време на стрес тестовете. Ако по време на стрес тестове банките могат да си позволят да отпускат нови кредити, това е показателно за тяхното добро състояние.



Десислава Николова, старши анализатор във финансовия пътеводител „Моите пари“

Ситуацията на макрониво се подобрява

Кредитирането, особено жилищното и потребителското, отлепя от дъното. Има изразена сезонност, например през декември и през лятото потребителите предпочитат да теглят заеми. Банките се опитват да привличат клиенти, подобрявайки условията си, и това важи най-много за жилищните кредити. При потребителските кредити нещата не са чак толкова силно изразени, сякаш банките не променят така чувствително условията, както това правят за жилищните. Имаше някои твър-

дения в публичното пространство, че заради стрес тестовете банките спират кредитирането, но това не е вярно. Даже напротив, те се опитват да привличат клиенти заради привлечените ресурси, които заплащат и които държат при себе си, но не могат да ги пласират. В момента банките подобряват балансите си. Потребителите станали по-разумни. Вследствие на кризата те се въздържаха да задлъжняват, това беше един отрезвителен ефект и означава, че хората са станали по-разсъдливи, когато

теглят кредити. За икономиката смятам, че има някои индикатори, които показват, че има подобряване. Това са ръстът на БВП, който е малко повече от заложен в страната, безработицата намалява, крайното потребление също се подобрява - това означава, че домакинствата започват да се отпускат, чисто психологически, те започват да потребяват повече, а това е много важно. НСИ постоянно публикува данни, които ни карат да вярваме, че нещата на макрониво се подобряват.



Тихомир Тошев, изпълнителен директор на Кредит център

Лихвите са на неочаквано ниски нива

В резултат на подобряващите се условия виждаме, че най-сериозен е ръстът при ипотечното кредитиране, при което лихвите слязоха на нива, които малко хора очакваха да видим след приключването на кризата. В момента се кредитира на лихви между 4,25 и 5 процента. Дългият застой на пазара на недвижими имоти, дълго отлаганите покупки на жилища сред част от българите ги мотивираха активно да излязат на пазара и комбинирано с по-ниските лихви, доведе до ръстовете на кредити, които виждаме на пазара за ипотечно кредитиране основно. За мен няма рискове, защото хората не са забравили това, което се случи по време на кризата - лошите кредити, трудностите пред част

от домакинствата да обслужват кредитите си. Затова смятам, че хората, които теглят кредити днес, са доста предпазливи и пресметливи. При покупката на жилища те използват по-голяма част от сумата от спестените си средства и се опитват да теглят по-малки кредити. Месечните вноски, които се плащат средно за страната, са между 400 и 800 лева, като 800 лева са за столицата. Тези вноски се смятат за нискорискови, защото, като гледаме и ръста на средната работна заплата, и спада на безработицата, се смята, че в голяма степен тези кредити са добри. От кредитите, които се теглят в момента, очаквам след години само 2-3 процента да бъдат лоши. Това е нормално за

пазара и няма да се достигнат нивата, които виждахме - до 20-21 процента, по време на кризата. Това лято виждаме активност и в посока на потребителските кредити - за почивки, за ремонтни дейности и покупки за дома. Това, че хората ползват отпуски в този период, не се отразява на тегленето на ипотечни кредити. Не е риск и че има скок на кредитирането по време на стрес тестовете на банките. Банките успяха да организират така работата си, че провеждането на стрес тестовете да не се отрази на обслужването на клиентите и изобщо на останалата им работа.

ТЪРСИ СЕ

ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ
БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО

Необходими са време и средства за професионална квалификация

Доц. д-р арх. Елена ДИМИТРОВА, преподавател в катедра „Градоустройство“, Университет по архитектура, строителство и геодезия, София

Преподавам в полето на пространственото планиране и развитие – там днес все по-ясно се осъзнава необходимостта от диалог на образованието с широк кръг участници от всички сектори на икономическия живот - представители на публичната власт, бизнеса, гражданските сдружения.



Често по отношение на времевия хоризонт.

Обикновено бизнесът очаква резултати веднага - не е склонен, не знае как или не е в състояние да отдели време и средства за специфична професионална квалификация на младите специалисти - а това е процес, който изисква време и средства. Полезно би било да се потърсят пресечните точки на интересите от двете страни, да се мотивират диалогът и сътрудничеството.

Тревожно е, че в момента липсва ясна национална визия и политика относно качествено висше образование - у нас реално това не е обществен приоритет и то е видимо във финансирането му. И не става дума само за премахване на порочната система, при която „парите следват студента“.



Нужни са достойно заплащане на преподавателския труд, съвременна материално-техническа база,

достъп до актуална професионална информация, условия за продължаваща квалификация на преподавателите и за привличане на качествени млади професионалисти в академичното поле. Необходими са безспорно средства, но преди това - ясна стратегия за установяване на специфичните потребности от кадри и на възможностите за изграждането им, за дефиниране на критерии и индикатори за качество и стимули за постигането му. Трябва да се направят изследвания върху динамиката на обществените потребности и възможностите за реализация на специалистите.

Бизнесът следва да се ангажира дългосрочно в тези процеси

при ясно разбиране за специфичните компетентности и отговорности на всеки от участниците. Опитът показва, че това често е значително предизвикателство за всички участници - изисква време, търпение и добросъвестно усилие, защото е нужно да се изгради общ език, да се изяснят взаимните очаквания, да се синхронизират действията. Едва тогава би имало ясна мотивация за предоставяне на финансова и логистична подкрепа и за стимулиране на качеството на завършващите специалисти.

Не следва да забравяме, че образова-

нието е свързано както с интересите на бизнеса,

така и с много по-широк обществен контекст. Как бихме очаквали да възпита-ме нагласа и умения за екипа-на работа у абсолвентите, ако днешните обществени нагласи са свързани с отричане на сътрудничеството и взаимопомощта?

Първокурсниците, които ще дойдат в университетите наесен, ще излязат на трудовия пазар в страната най-рано след 4 години (бакалаврите) или след 5-5,5 години (магистрите) - най-вероятно при различни от днешните обществени и бизнес условия. Не е възможно университетът да предвиди и осигури всички необходими за тази нова ситуация професионални знания и умения.

Добре подготвените абсолвенти ще бъдат онези, които умеят да се ориентират в променяща се среда,

да откриват и осмислят необходимата им информация, да надграждат нови компетентности. Ето защо е важно осъзнаването, че студентите не са консуматори на образователна услуга, те са съучастници в образователния процес - трябва да формулират и отстояват очакванията си, да поемат своята отговорност и за постиганите резултати, и за неуспехите.

Нужно е преосмисляне на логиката, по която се съгласяват образователните програми - осмисляне на връзката между теоретичните и практическите аспекти в отделните професионални полета и помежду им, за да ги впрегнем заедно в подкрепа на творческото и откривателско мислене и действие; както и значително по-пълно използване на възможностите, предоставяни чрез избираемите и факултативните форми на обучение за покриване на широк спектър от интердисциплинни теми и иновативни подходи.

Вече 12 години се учим да го правим в програмата по урбанизъм на Университета по архитектура, строителство и геодезия (УАСГ) - каним редовно колеги от практиката за участие в лекции и семинари, изпращаме студенти на стаж и практика в институции и фирми, подкрепяме ги да изследват в курсовите и дипломните си работи проблематиката на днешните български градове.

Стремим се да изграждаме у студентите си чувствителност към българското ежедневие, но и

да изградим доверие сред потенциални партньори от всички сектори.

Екип на катедра „Градоустройство“ например проведе в периода 2014-2015

г. изследване върху възможностите за реализация на завършващите урбанисти на трудовия пазар в България. Над 78% от отговорилите на анкетното проучване работодатели на абсолвентите от програмата се обединяват около твърдението, че завършващите млади специалисти са компетентни и мотивирани; имат широк поглед върху процесите на проектиране, институциите и политиките за развитие; умеят да правят самостоятелни проучвания, да систематизират и анализират данни; работят добре в екип, могат да формулират концепции и да ги представят убедително пред аудитория чрез съвременни изразни средства.

Струва ми се, че интересите на бизнеса и на абсолвентите се разминават



Проф. д-р Димитър ДИМИТРОВ, Декан на факултет „Икономика на инфраструктурата“, УНСС

Ние, преподавателите, залагаме в студентите начин на мислене, начин на решаване на задачи и бизнесът трябва да разбере, че осигуряването на знания не е работа само на университета. Има големи компании, които вече са осъзнали това. Все повече се увеличава инте-

Липсва пряката комуникация между фирмите и университетите

ресът към лични срещи със студентите, публични лекции и изложения. Даже сме имали външни лектори, от министерството на отбраната и други ведомства, които са водили една дисциплина цял семестър. Накрая обаче се оказва, че разходите им са повече от това, което печелят, работейки в университета. Така се получава, че участието на бизнеса в подготовянето на кадри е почти доброволческо начинание и въпрос на добро желание по отношение на заплащането.

Всички преподаватели се опитваме да направим обучението на

висшистите колкото се може интересно и реално чрез стажове, външни лектори, дни на кариерата, но всичко това става само чрез лични договорки и контакти. Няма я нужната организация за пряка комуникация между бизнеса и университетите.

Разбира се, разминаването не идва само от компаниите, вузовете също имат проблемни места. Например няма как да осигурим някои системи, с които работят министерствата и големите фирми, защото не притежаваме техните ресурси.

Относно студентите, стараем се да не им даваме някаква захаросана представа за света. Те могат да го видят съвсем реален, срещайки въпросните истински хора, които са успели да развият една добра кариера. Но от друга страна, бизнесът понякога има много големи изисквания. Даже повечето фирми не желаят да наемат абсолвентите веднага след като завършат образованието си, въпреки че според мен трябва да има препокриване между обучението в университета и началото на професионалната кариера. Големите компании искат студентите да имат едва ли неедна универсална подготовка, която да е теоретична, практическа и най-вече приложима във всяка фирма. А това е много трудно постижимо, дори невъзможно.

Три месеца след като либерализацията на енергийния пазар у нас стигна и до битовите потребители, тепърва се очертава доста интересен спор – кои могат да се смятат за енергийно бедни и следователно кои българи държавата следва да подпомага отсега нататък.

Колко са енергийно бедните в България

При стартирането на либерализацията през април бе оповестено намерението държавата да подпомага около 14% от населението или към 1,1 милион българи, за които се смята, че ще бъдат уязвими от момента, в който битовите консуматори вече ще избират сами доставчика си на електроенергия.

Два месеца по-късно КТ „Подкрепа“ оповестиха резултатите от свое изследване, според което 36% от българите, т.е. 2,8 милиона, не са в състояние да поддържат домовете си отоплени през зимата, следователно са енергийно бедни.

Преди дни омбудсманът Мая Манолова заговори за цялостен пакет от мерки за подпомагане на социално слабите у нас, които не могат да плащат сметките си за ток и парно, като спомена цифрата 70% от населението. Или излиза, че 5,4 милиона българи се нуждаят от енергийни помощи.

Това своеобразно състезание обаче трябва да има някакъв финал, тъй като е



повече от ясно, че държавата няма да има възможността да плаща сметките за ток на едва ли не цялото население.

Разминаванията идват от доста различия аршин, който се прилага при измерването на енергийната бедност. Впрочем той е различен и в отделните страни от

Евросъюза. Във Великобритания например критерият да бъде обявено домакинство за енергийно бедно е да плаща над 10 на сто от месечните доходи за отопление на жилището. Във Франция енергийно беден и нуждаещ се от подпомагане е всеки, който не може да

поддържа през зимата нормална температура - 21 градуса в основните помещения и 18 градуса в допълнителните.

В България критериите са няколко и начинът за определяне на енергийно бедните е донякъде сложен. Сред условията са доходите, здравословното състояние и възрастта. В групата на енергийно бедните попадат онези, които и досега са получавали енергийни помощи, лицата над 70 години, които живеят сами и получават доходи единствено от пенсия, а при това са и под линията на бедност, определена за съответната година, хората с над 90% намалена трудоспособност с определена чужда помощ и семействата на деца с увреждания.

Новите правила предвиждат тези групи уязвими клиенти да плащат по социална тарифа 100 киловатчаса електроенергия на месец, ако имат парно, и 150 киловатчаса на месец за останалите.

Според „Подкрепа“ обаче средното потребление на българско домакинство е над

300 киловатчаса и стига до 400 киловатчаса месечно, така че помощта ще бъде крайно недостатъчна.

Мая Манолова пък смята, че размерът на помощта е прекалено недостатъчен. В момента 100 киловатчаса струват 7,60 лв. или се пада подпомагане от около 3,20 лв. на човек. Нейните данни за 70% енергийна бедност идват от Асоциация „Активни потребители“, които смятат, че такава част от населението не е в състояние да поддържа дома си топъл през зимата.

Споровете за енергийната бедност могат да се проточат дълго, но с края на лятото идва и времето, в което хората почват да мислят за разходите си през зимата – най-малкото онези, които се отопляват на дърва и въглища, започват да се запасяват. От друга страна, наредбата за подпомагането по новите правила, която трябва да се изготви от Комисията за енергийно и водно регулиране, все още не е готова и може би сега е идеалният момент всеки да поиска нещо.

Данни на БНБ отпреди две седмици показаха, че за първи път от много време насам депозитите на домакинствата в банките у нас са почнали да намаляват като суми. Макар че отговорът на въпроса защо става така е ясен – лихвите вече са прекалено ниски, данни от миналата седмица потвърдиха окончателно тази тенденция. През юни лихвите по депозитите докоснаха ново дъно.

Още през май средната лихва по депозитите на физически лица в левове падна под психологическия праг от 1%, показаха данните на БНБ. През юни цифрите са още по-лоши – за сключване на депозит в левове през шестия месец от годината сме могли да получим средно 0,83% върху сумата, която сме внесли, спрямо 0,97% през май. За сравнение – преди година ставката беше 1,57%, или с 0,74 процентни пункта по-висока.

При депозитите на домакинствата в евро също се наблюдава спад на лихвата до 0,66% спрямо 0,7% през май. През юни 2015 г. депозитите в евро са предоставяли на домакинствата лихва от 1,29%.

Юнските данни на централната банка показват, че за втори пореден месец лихвата, която домакинствата получават за отложено си потребление, е под 1% в сравнение с предоставяните от банките 0,97% през

Брокерите отбелязват ръст в сделките с имоти

май, 1,17% през април и 1,13% през март.

Единственото увеличение – с 0,06 процентни пункта – се наблюдава при фирмените новопривлечени депозити в левове, при които лихвата нараства от 0,29% през май до 0,35% през шестия месец от годината.

Въпреки това при депозитите на фирмите в евро се вижда обратната посока на движение на ставките – от 0,68% през май лихвата се понижава до 0,4% през юни.

„Осезаемо понижение при депозитните лихви не се очаква“, коментира старшият финансов анализатор в сайта „Моите пари“ Иван Стойков в ефира на телевизия „Блумбърг България“. Той добави, че би могло тенденцията за понижение да продължи, тъй като някои банки все още предлагат малко по-високи лихви от средните, но допълни, че и това намаление има лимит.

Според него спестяванията в банковата система растат на фона на ниските лихвени проценти по депозитите, защото икономическите агенти или не виждат възможности за инвестиции, или не намират алтернативи за спестяване. По думите на Стойков доходността по влоговете едва ли е мотивът за задържане на парите в банките.

Всъщност от месеци насам имотните брокери говорят за ръст на сделките, сключени било с ипотечни кредити, било със спестени пари,



които досега са стояли на депозит в банка. Този процес беше доста осезаем във времето около обявяването на КТБ в несъстоятелност, когато много хора успяха да изтеглят парите си от трезора, но на практика е продължил и след това.

Наред с това се повишава и броят на сделките, сключени с инвестиционна цел, когато депозантът няма нужда от имота, за да живее в него, но е решил, че отдава-

нето му под наем ще му донесе по-голяма доходност, отколкото ако парите стоят в банката. В зависимост от града, квартала, големината и типа на жилището годишната доходност от наем се движи между 3 и 5%, а при определени видове луксозни жилища може да бъде още по-голяма.



Капка Тодорова има нестандартно и много любопитно професионално CV. Тя е кореспондент на в. „24 часа“ в Берлин, сътрудничи на БНР и bTV, пише и за германски издания, сред които сп. „Либерал“, „Тюрингер Алгемайне Цайтунг“, „Вест Дойче Алгемайне Цайтунг“. В същото време, паралелно със сериозните журналистически жанрове, от години се подписва, но като Лола Монтеско, под нашумелите фейлетони в съботния „24 часа“. Миналата есен те излязоха и в книга - „Лола - секс, мусака и революции“. Държи рекорда за най-скъпоплатения фейлетон у нас, след като спечели дело срещу сайта ПИК за незаконна публикация на „Юруш към Албиона“. Именно заради съдебния иск се наложи Лола Монтеско да излезе от старателно и дълго пазената анонимност.

Има стара мъдрост „Да не дава Господ да живееш в интересни времена“. Не ни се размина, а Вие сте може би и на най-интересното място в Европа сега. Как се променя Германия?

- С колегите чужди кореспонденти в Берлин си говорим, че я няма вече т.нар. „лятна дупка“, когато беше проблем с какво да си запълниш ефира или вестника. За голямо съжаление той се смени с друг, сега сутрин се събуждаш (а и скоро си легнал след нощна пресконференция) с ужасни новини. И може би най-важната страна в Европа сега, в която се взимат важни решения, е Германия. Донякъде Берлин надмина дори Брюксел по важност. Това го наблюдавах и аз лично. Двете столици някак се свързаха по темата ЕС.

Българската публика остава с впечатление, че в Германия едва ли не непрекъснато се гърми, хора биват нападани, заливат ни други култури... Всъщност положението въобще не е толкова драматично. Страната се променя, но тя се променя от много години. Германия е много интересна за мен не само защото живея тук по време на драматични събития и не само заради наложилата ѝ се водеща роля в ЕС, а защото е пионер в други области. Например (може да е неактуално за момента, но е особено важна тема) промяната по отношение на енергийните източници. Германия е първенец, наблюдавана е внимателно как се

справя с обявената цел да премине изцяло към екоизточници заедно с отказа от атомната енергия. Тя е най-напреднала и по нерешимия проблем за съхранението на ядрените отпадъци. Това може да изглежда екзотично на фона на зловоние, но енергоизточниците ще определят и политиката в бъдеще.

- Германия, която живее с непоклатимия имидж на просперираща държава, мотор на ЕС, напоследък е обект на критики от всички нива в европейските общества. Как се получи този пролив?

- Това е свързано с бежанската криза и преди това с гръцката. Казват, че Германия налага решения. За мен проблемът е по-скоро, че като най-мощна европейска икономика тя категорично отказва водещата роля, което се обяснява с историческите комплекси. Тя дори чак сега кандидатства за постоянна членка на Съвета за сигурност на ООН. Не Меркел настоява за лидерство, просто тя е силна фигура сред слаби лидери и държави. Що се отнася до бежанския поток, критиките идват от десни правителства. Италия и Гърция от години изнемогват от мигрантския наплив и грешката на Меркел и западните лидери беше, че не откликнаха на зова за помощ на тези държави. И техният проблем неизбежно се прехвърли и върху нас. Меркел пропусна бежанците, когато те се бяха струпали в Унгария, като така избегна друга катастрофа. Според мен няма казус

Все по-трудно виждам виц в ставащото наоколо

● С Капка Тодорова разговаря Галина Спасова

Германия срещу другите в ЕС, вече не е актуално и противопоставянето десни срещу леви. Мисля, че има (може да прозвучи малко цинично) сблъсък между губещи и печеливши от глобализацията. Обикновеният работник е губещият. И там, където има много губещи, без представителство (левите партии вече не се занимават с тях, те са по-скоро лобистки) – тези хора попадат под влиянието на популистки формации. И може би сблъсъкът ще се изостри още. Популизъм срещу умерения консерватизъм – това доминира в Европа, левите някак изчезнаха. Предстоят ни тежки проблеми, защото популистите не предлагат решения.

- Какво бихте попитали канцлера Меркел днес?

- Ясно е, че начинът, по който в този момент се гарантира сигурността в Европа, не работи, защото тероризмът се променя, става по-индивидуален. Бих я попитала как могат да се променят нещата в тази посока. Защото на гражданите им липсва сигурност, оттам идва тази неприязън – към правителствата, към самата Меркел. Много по-важна от икономическата сигурност е сигурността за живота. Досега основната теза беше, че сигурността не трябва да е за сметка на свободата. Не ми се иска да го кажа, но може би в този момент трябва да си признаем, че и свободата не може да рискува сигурността ни. Трябва да се намери средно положение и това бих попитала Меркел.

- От 11 септември 2001 стои въпросът как медиите да се отнасят към новините за терористични действия. И няма отговор, реагираме на тях по общите правила, като на промишлена катастрофа, да речем.

- Също си задавам този въпрос. Защото в момента освен индивидуалния тероризъм има феномен, пълзящ като зараза. Идва ми наум пример. С романа си „Страданията на младия Вертер“ Гьоте лекува свое любовно разочарование, накрая героят му се самоубива. Гьоте се съвзема от любовната мъка и продължава да твори, но публикуването на романа предизвиква вълна от над 100 самоубийства на

нещастно влюбени младежи. В психологията това се нарича синдром на Вертер и мисля, че нещо подобно наблюдаваме – освен преследващите политически и религиозни цели, като убийци се проявяват и психически лабилни хора. И като медии трябва да се запитаме – трябва ли всичко да бъде преэкспонирано? При това пренареждане на света, новите прояви на тероризъм трябва и медиите да бъдат различни.

- Повтаря се след всеки ужас - „животът трябва да продължи“, но усещането за катастрофичност витае...

- Питала съм се защо в България то е по-силно, отколкото в Германия. Разбира се, има притеснения, културата на „добре дошли“ загуби популярност, но предимството е, че хората все още вярват на институциите си. Мисля, че сигурността, доверието в институциите липсва на хората в България. Когато в рамките на месец се случват толкова извънредно важни събития – Брекзит, Турция вече не се знае каква държава е, постоянни терористични атаки... човек иска на нещо да се уповава. И ако институциите в България са абсолютно компрометирани по време на прехода, църквата също не е морална опора, хората са несигурни.

- Да надникнем в другата част от двойния живот на Капка Тодорова. Как се спирате на теми за фейлетоните и кога казва музата?

- В началото пишех на чисто женски теми, нещо като терапия на извънредно натоварена майка през първите две години на детето ѝ. Знаете колко е трудно. С още двама колеги от вестника започнахме един сайт chuime.bg, без комерсиална цел, като хоби. Оказа се, че тези фейлетони се четат много, и така получих покана от собствения си вестник да пиша в него. Опитвам се темите да са актуални за седмицата, записвам си в едно тефтерче или на хвърчащи листчета. Макар че, признавам, напоследък ми става все по-трудно да виждам виц в ставащото наоколо. Всеки петък до определен час трябва да предам фейлетона си и работя дисциплинирано, така че нямам въз-

Много по-важна от икономическата сигурност е сигурността за живота

можност да чакам музата.

- Кой текст си харесвате най-много?

- Драмата на повечето пишещи е, че винаги намират нещо несвършено в по-старите си текстове. Може би „Търси се българин за обичане“, мисля, че остава актуален. Идеята дойде от една статистика, че българите мразят най-много ромите, турците, мюсюлманите, евангелистите, хомосексуалните, жените... И аз се опитах да открия как изглежда този, когото обичат – това е мъж, бял, православен, на средна възраст, не е много успял, не е началник, не е богат...

- Най-известен и заради съдебното дело се оказа „Юруш към Албиона“. Минаха няколко години, тезата му се потвърди, а вече търпи и нов прочит.

- Там, във Великобритания, също първи пострадаха наемните работници и това бе началото на Брекзит, страхът от източноевропейците. Сега обаче се появили още поточайни хора, които не само са по-евтина работна ръка, но и са с различни култура и ценности. Така че прочитът ми в момента не е много весел и не знам дали бих могла да напиша фейлетон... Гледах филмова импресия за една добре печелеща жена, която оставя детето си на друга да го гледа, докато тя работи. В дома на гледачката пък още по-нископлатена, филипинка обикновено, се грижи за нейните деца. А някъде във Филипините бабата гледа внуците си. Това е тъжната страна на глобализацията.

- Как Ви хрумна този странен псевдоним?

- Трябваше бързо да пусна текст и спешно да измисля псевдоним. Лола, защото звучи по-фриволно, по-повърхностно, по-женски, така се смята, нали... А Монтеско носи идеята за обратното – дълбока философия. Всяка жена съчетава тези две страни в себе си. Може да прекара часове на маникюр или с любовно романче, но в същото време виждаме, че в кризисни времена светът се крепи на жените.

Намаляват броя на изпитите и премахват оценките

Мила ХРИСТОФОРОВА

Бумът от двойки на изпитите в последната година даде доста неочакван резултат – просветното министерство реши да намали броя на изпитите и да премахне оценките по тях. Три изпита по-малко вече ще държат учениците от седми клас – те ще решават само тестове по български език и математика. По избор остава изпитът по чужд език.

Децата от четвърти и седми клас вече няма да държат изпити по природни и обществени науки. Просветното министерство си запазва правото да въвежда допълнителни изпити с проекта на новия стандарт за оценяване, но запазва само българския език и математиката като задължителни. Важно е да се знае, че възможност за промени в него има – засега той е предложен на обществено обсъждане и ако има аргументирани предложения, МОН може да нанесе корекции в проекта.

Учители по природни науки, география и история вече възроптаха,

че липсата на национално външно оценяване в края на годината ще демотивира децата въобще да учат по техните предмети. Дори и в момента те се готвят за минималните неособено старателно, защото цялата концентрация на децата и парите за частни уроци на семейството са насочени към подготовка за тези два изпита, с които става приемът в гимназии. Промяната ще доведе до това, децата да учат интензивно единствено по български и математика, твърдят учители. В същото време обаче МОН прави промяна, с която на практика премахва оценките при кандидатстване и дори гимназист със слаба оценка може да се класира за добра гимназия, тъй като цялото оценяване на изпита ще бъде в точки, които вече няма да се приравняват към шестобалната система. Миналата седмица просветното министерство обяви, че **оценките от удостоверение на сед-**

Шест нови теста ще има за десетокласниците



мокласника по български и математика също ще бъдат приравнени към точки.

Шестицата е равна на 50 точки, а тройката – на 15. В теста, който учениците държат на националното външно оценяване, една шестица е равна на сто точки. Заместник-министърът на образованието Диян Стаматов поясни, че по този начин МОН иска да отпрати послание, че увеличава тежестта на изпита и съответно на външната оценка спрямо тази, която учителят е поставил в клас. Ако скалата се запази същата, в добра гимназия максималният бал за влизане ще бъде равен на 500 точки. В неособено престижно училище ще може да се влезе и с 15, като в случая най-често става дума за непрофилирана или професионална гимназия. От МОН поясняват, че нямат избор и са длъжни да направят тази промяна – съгласно новия училищен закон вече

основното образование ще се завършва след седми клас

и за всеки ученик трябва да бъде гарантирана възможност да продължи нагоре, колкото и точки да е изкарал, за да няма отпаднали. По този начин на практика министерството работи за запазване на професионалните гимназии, които до момента не можеха да сформират паралелки след седми клас поради липса на кандидати. Тази година това се

почувства най-осезаемо, тъй като двойки по математика получи една четвърт от випуска и именно заради това бяха закривани паралелки. В столицата за пореден път не успя да се сформира клас за асансьорни техници, заради двойките загина и добрата идея да се създаде специална паралелка, обучаваща младите хора за планински водачи.

В точки ще се формира вече и балът на десетокласниците,

които за първи път в живота си ще държат национални изпити след три години. За тях се въвеждат шест нови изпита, като министерството още умува кои от тях да са задължителни и кои да бъдат само по желание на ученика. В единия от предложените варианти задължителни тестове след десети клас ще се държат само по български език и литература и по математика. В другия към тях се прибавят обществените науки, комбинирани с гражданско образование, и природни науки. По желание остават само тестовите по чужд език и по дигитални компетентности. Онзи, който реши да се яви на тях, обаче получава бонус – сертификат за ниво в унисон с европейските изисквания, за който иначе се плащат луди пари.

Новост е и идеята оценката от матурата да бъде приравнена с европейските скали, като се записва не само в цифри,

а и в букви. Пълната шестица се означава с А, а оценка от 5,50 до 5,99 – с В. Най-ниската оценка е обозначена с Е. Това обаче означава, че учениците ще получават твърде интересни за четене дипломи, в които оценките им са дадени по шестобалната система, както и с точки и букви. „Със сигурност ще бъде променен форматът на дипломата, както и на удостоверението в седми клас, където също ще се вписват точки“, заяви Стаматов. Като друго нововъведение е оповестена възможността матурата да бъде на две нива – по общообразователна и по профилирана подготовка. Първата ще бъде с по-ниска степен на сложност.

Държавният зрелостен изпит вече ще може да се държи и на компютър.

Според Стаматов това означава, че той може да не се провежда в един ден и час за всички ученици. Стандартизираните компютърни тестове могат да бъдат решавани в няколко поредни дни, смята той.

Министерството предвижда и други промени в оценяването, като една от съществениите сред тях е възможността и задължението учителите да аргументират оценката си. Ако става дума за писмено изпитване, той пише мотивите си на листа, предаден от ученика. Ако е устно, съобщава ги пред класа. За да бъде всичко напълно прозрачно, министерството е разписало и точно какво трябва да знае един ученик за оценка от шестица до Слаб (2).

Отличникът на практика трябва не само да има знания, но и изискваните компетентности,

тоест да прилага наученото във всякакви ситуации, да няма пропуски в термините и понятията. На учителите се дава и автономия сами да решат точно колко оценки да напишат за срок, за да поставят крайната бележка. В момента имаше разписани правила за това. Сега МОН задава само минимума – задължително да има две оценки. Според спецификата на предмета учителят сам преценява къде да постави горната граница. На началните учители пък е дадено правото сами да решат в какви качествени критерии да оценяват децата. Тъй като учениците до четвърти клас не получават оценки, преподавателите могат да поставят звездички, пчелички, цветенца и всичко друго, което им хрумне, като обозначение за това, че детето се е справило добре или се е представило слабо.

Учениците до трети клас включително не повтарят годината,

но пък за сметка на това, ако не се справят с изучавания материал, ще ходят на задължително лятно училище.

Министерството предвижда също учителите да съобщават предварително графика на класните работи, които ще правят децата, още в началото на срока. Това се оповестява и на родителите на първата родителска среща. Може да има само едно класно или контролно на ден, а оценяването на децата за входно ниво трябва да стане максимум три седмици след началото на учебния срок.

До 2018 година дневниците вече ще бъдат електронни и родителите ще имат пароли за достъп, за да видят как се справя детето им. На всяко училище ще бъде дадена възможност да представи карта с постиженията на учениците на сайта си.

Промените ще влизат в сила по различно време – точките още от следващата година, но намаляният брой изпити ще бъде в сила след две години. За да няма обърквания, МОН пусна и календар за директорите, които трябва да се ориентират кои текстове от новия закон кога влизат в сила.

В Швейцария работят върху авиотранспорта на бъдещето



Проектът Clip-Air, разработен от специалисти във Федералния политехнически институт на Швейцария, има за цел основно да опрости придвижването на пасажерите, ползващи въздушен превоз, както и на товарите. Идеята е на пътниците, за да стигнат до аерогарата, да не се налага да сменят няколко превозни средства, което отнема много време, а и нерви.

Според новия проект достатъчно ще бъде пасажерите да отидат на най-удобното за тях място и да се качат в специална капсула, която впоследствие ще бъде придвижена до аерогарата, а там ще бъде прикрепена към основ-

ното тяло на самолета или т.нар. „летищи крила“. При пристигане на желаната дестинация всичко ще се случва в обратен ред. По същия начин могат да бъдат превозвани и товари.

Дължината на автономната капсула е съизмерима с железопътен вагон – 30 метра, а теглото ѝ е 30 тона. Системата на закрепването ѝ към „летищите крила“ е аналогична с начина на прикрепване на бомбите към военните самолети.

Авторите на проекта твърдят, че предлагат на човечеството транспорта на бъдещето. Но пак то, бъдещето, ще покаже дали това наистина е вярно.

Детска количка може да зарежда телефони

Иноваторите, чиито идеи лежат в основата на съвременните технологии, не са подминали и модерните майки. Една от компаниите, грижеща се те да се чувстват в XXI век, не за първи път предлага нестандартно превозно средство за бебета. Става въпрос за количка, наречена Moxi, която е снабдена с генератор под задните колела, където се акумулира енергия. Тя може да се прехвърли в някое електронно устройство като мобилен телефон с



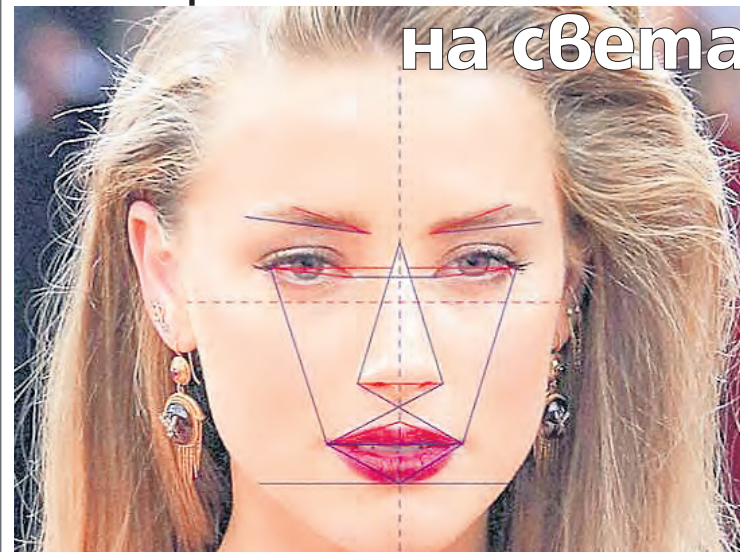
помощта на usb, разположено в дръжките на количката. Освен генератор Moxi има и собствено приложение, което може да събира и структурира данни за времето, прекарано в разходка, температурата вътре и извън количката, както и за изминатия маршрут. За тази цел Moxi е оборудвана с редица датчици, които се захранват от същия генератор.

Будилниците излизат от стресиращата си роля

Ново приложение за смартфони ще следи движенията на собственика си, докато спи, и ще събира необходимата информация. Въз основа на получените данни всеки ден то ще уведомява ползвателя в кое време е най-добре да се събуди. Иновацията напомня обикновен будилник. Достатъчно е да установим желаното от нас време за събуждане и да сложим смартфона си под възглавницата. Докато преминаваме през

различни стадии на съня, приложението SleppBot ще контролира положението на тялото ни и ще записва всички движения. Най-важната му функция е, че SleppBot сам определя момента, в който собственикът му се намира в т.нар. „лек сън“, и именно тогава го буди. Ако човек се буди във фазата на „дълбок сън“, той често има лошо самочувствие и настроение, а понякога и световъртеж.

Компютър определи най-красивите жени на света



Споровете относно еталона за женска красота никога не стихват. Затова този път учените решиха да заложат на безпристрастен оценител, т.е. на компютърните технологии. С помощта на цифровото картографиране те изучили чертите на лицата на най-популярните с външния си вид жени в света и съпоставили резултатите с древногръцките стандарти за красота. В изследването били използвани 12 ключови критерия за привлекателност, сред които формата на лицето, разположението и формата на веждите, носа и устните. За еталон на пропорцията учените приели „златното число“ Фи (1,618).

Според резултатите, показани от компютъра, най-красивата жена на света се оказала Амбър Хърд, съпругата на Джони Депп, с когото вече са в развод. Съвпадението с всички отчитани параметри било 91,85%. В десетката на най-привлекателните дами влиза още Ким Кардашян с 91,39%. На трето място е моделът Кейт Мос (91,06%), следвана от колежката си Емили Ратайковски (90,8%). Сред най-красивите жени в света, определени от компютъра, са още Кендъл Дженър, Хелън Мирън, Скарлет Йохансон, Селена Гомес, Мерилин Монро и Дженифър Лорънс.

Според британците през 2036 г. грехите ни ще бъдат включени към интернет

Въз основа на прогнозите, направени от учени и преподаватели в Имперския лондонски колеж, беше проведено допитване сред гражданите на Великобритания на тема „Как технологиите ще променят живота ни през 2036 година?“. Участие са взели над 2000 жители на островната държава.

Въпросите в анкетата засягали главно сферата на модата, здравеопазването и финансите. Според резултатите над 55% от анкетираните са на мнение, че след 20 години хората редовно ще носят дрехи, включени към интернет, а 53% са убедени, че изкуствените органи ще могат да се печатат на 3D принтер.

Много от участниците в допитването смятат, че е повече от възможно през 2036 г. благодарение на технологиите за виртуална реалност посещението при лекаря да става дистанционно. Повече от половината анкетираните не се съмняват, че скоро броят на безпилотните автомобили ще надскочи броя на управляваните от шофьори, а

пицата до вратата ще се доставя от самодвижещи се превозни средства.

Британците изразиха увереността си в появата на първите клонирани хора, в космическите полети с цел туризъм, в изкуствения интелект, който ще се настани сред мениджърите на големите компании. И още – че роботите ще надминат създателите си.

Политик от карьерата и демагог в битка за Белия дом

На 8 ноември американците ще изберат 45-ия президент в историята си. От миналата седмица кандидатите на двете големи партии – Републиканската и Демократическата, са вече официално издигнати.

За Белия дом се състезават милиардерът Доналд Тръмп и кариерният политик Хилъри Клинтън.

При равни други условия изходът от битката за сърцата и умовете на избирателите би бил предрешен в полза на Клинтън. Тя, както изтъкват съпартийците ѝ начело с бившия президент (1993-2001) и неин съпруг Бил Клинтън, е най-квалифицираният кандидат за поста от години. Била е първа дама на САЩ, сенатор и държавен секретар. А вече влезе в историята и като първата жена, официално номинирана за президент.

За разлика от нея Тръмп няма никакъв опит в държавното управление. Импулсивните му коментари по вътрешно- и външнополитически въпроси издават неподготвеност и характер, трудно съвместим с длъжност, която ти дава право да натиснеш копчето в „ядреното“ куфарче, когато сметнеш за необходимо.

Опасно голяма част от електората – т.нар. мълчаливо мнозинство, даде да се разбере обаче, че би подкрепила Тръмп. Нарцистичният бога-

таш успява да се понара на милиони живеещи на социални помощи бедни американци и дори на представители на средната класа, които още не са усетили в портфейлите или банковите си сметки, че страната е излязла от икономическата рецесия.

Без да очертава конкретни политики освен това, че щял да пресече нелегалната имиграция със стена на мексиканската граница, Тръмп майсторски напипва страховете на хората, които ще гласуват, и ги впряга в своя полза.

Малко след поредната истерия около проблема с полицейското насилие срещу чернокожи и последвалата я вълна от убийства на служители на реда той обеща на конвенцията на републиканците в Кливлънд, щата Охайо, че веднага щом стане президент, това ще секне. Ще се възцарят ред и правосъдие. Даже цитира статистически данни, които трябваше да докажат, че управлението на демократа Барак Обама е довело до небивал скок на престъпността. След напомнянията от медиите с конкретни числа, че това всъщност е точно обратното на реалността, Тръмп



обясни, че използвал „правдива хипербола“. На мушката му обаче продължават да са латиноимигрантите и мюсюлманите.

Популистката офанзива на Тръмп засяга далеч не само американските избиратели. За да привлече гласовете на „онеправданите“ от износа на производство в страни с поевтина работна ръка, той обещава да изхвърли глобализма от националната доктрина на САЩ и да го замени с „американизъм“. Даже лозунгът му е „Америка първа!“.

Именно така се е казал създаденият месеци след хитлеристкото нахлуване във Франция през 1940 г. могъщ лобистки комитет в САЩ, който е упражнявал огромен натиск върху президента Франклин Рузвелт да не въвлече страната във Втората световна война. Комитетът се разпуска безславно на 10



декември 1941 г. – три дни след японското нападение срещу Пърл Харбър.

Представяйки се за потенциален спасител на нацията, Тръмп се зарича да накаже европейските съюзници от НАТО, които не плащат достатъчно от бюджетите си за отбрана. Той дори постави под въпрос изпълнението на основополагащия чл. 5 от Северноатлантическия договор – САЩ да се намесят на страната на балтийските републики при евентуална руска агресия. Защото Вашингтон вече не можел да си позволи да харчи толкова много пари за сигурността в Европа.

За него очевидно и стабилността на Стария континент не е от значение, след като подкрепи Брекзит с обяснението, че единствената цел на създаването на „консорциум“ Европейски съюз била

финансова и икономическа конкуренция на САЩ.

Плашещите негативни послания на Тръмп имат логично обяснение – във времена на масова психоза от терор, престъпност, бедност и война, най-привлекателни за масите са демагозите. Историята от тази гледна точка се повтаря многократно. Но не и електоралната история в САЩ. Досега състезанията между кандидатите за президент са опирали до това, кой ще очертае по-оптимистично бъдеще за страната. През 1980 г. републиканецът Роналд Рейгън например заложи на „Утрото на Америка“, а през 2008 г. демократът Барак Обама – на „Да, можем!“ и „Надежда“.

Почти непосилната задача пред Хилъри Клинтън през стотината дни до изборите е да се пребори с клеймото, че е част от политическия и бизнес елит, който нехае за обикновените американци. Да направи позитивно послание, с което да заличи внушенията за хаос и мрак в Америка и да убеди хората, че не Тръмп е всъщност техният глас.

Засега обаче ясно артикулирано послание няма. Освен гафа на Бил Клинтън, който я нарече „най-добрият творец на промени, когото познавам“. За „творец на промени“ той използва израза „чейндж мейкър“, което може да значи и човек, който печели пари.



Виктор Орбан презърна „тръмпизма“ срещу имиграцията

Антиимигрантската и изолационистка доктрина на кандидата за президент на САЩ Доналд Тръмп вече има поне един привърженик сред държавните и правителствените ръководители в ЕС. Това е унгарският премиер Виктор Орбан, който публично възхвали американския милиардер и дори декларира, че за Европа е не само по-добре, но и жизненоважно той да спечели изборите през ноември, а не Хилъри Клинтън.

започна популистка кампания в медиите и в интернет, в рамките на която обяснява, че пришълците увеличават значително риска от терористични актове.

Самият Орбан нарече мигрантите „отрова“. „Който има нужда от тях, нека си ги взема, на нас не ни трябват – нито от икономическа, нито от демографска гледна точка“, заяви той. И така отговори на публикациите, че политиката му за справяне с демографския срив не дава резултати.

Поне четвърт от унгарските фирми се затрудняват да си намерят достатъчно работна ръка, алармира наскоро Конфедерацията на унгарските работодатели и индустриалци. От 2004 г., когато страната влезе в ЕС, над 400 хил. унгарци са се преселили в други

страни членки. В същото време раждаемостта в Унгария е една от най-ниските в съюза. През юни 2015 г. Орбан обеща по 3000 евро бонус и помощ за намиране на работа и квартира на всеки емигрант, който се завърне в родината. Но за една година от тогава от „офертата“ са се възползвали само 105 души.

Премиерът обаче упорито твърди, че на Унгария не ѝ трябват имигранти мюсюлмани, за да си реши проблемите. И за да няма нова вълна от пришълци, според него е по-добре Тръмп да стане президент, за да е сигурно, че САЩ няма да разклатят режима на Реджеп Ердоган в Турция. Защото „износът на демокрация води само до дестабилизация“, което било доказано от намесите в Либия, Ирак и Сирия,

създали проблема с ислямския терор в Европа.

В името на радикалната си антиимигрантска позиция Орбан единствен от ЕС не изразява загриженост за спазването на основните човешки права в Турция след провалилия се опит за преврат от 15 юли. Ердоган засега уверява Европа, че ще продължи да си изпълнява ангажиментите по споразумението за спиране на мигрантската вълна към нея. Но започна да упражнява натиск върху Брюксел, също както върху основния си съюзник – САЩ, които се опитва да изнуди да му върнат сочения за „мозък“ на метежа Фетулах Гюлен.

На предупрежденията на председателя на ЕК Жан-Клод Юнкер, че няма как Турция да се надява да стане членка на ЕС, ако в законовия си арсенал има смъртно наказание, Анкара реагира със знакова благодарност към Владимир Путин. Руският президент единствен демонстрирал безрезервна подкрепа за Ердоган „за разлика от някои други партньори“.



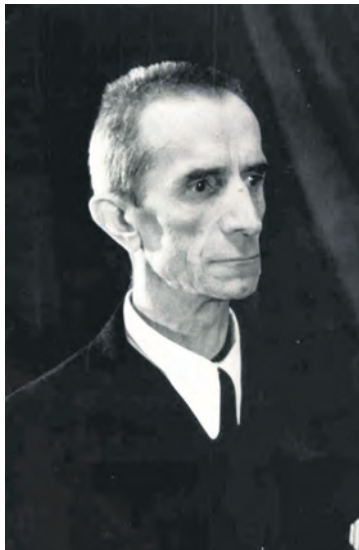
Валентин СТАМОВ,
дописен член на БАНИ

ДУХЪТ, КОЙТО ПРЕБРОДИ ВСЕЛЕНАТА

● Да си спомним за Николай Райнов след 127 години...

Някога, творейки, Николай Райнов е свещенодействал. Да пишеш или разказваш днес за него е свещенодействие. Да четеш и слушаш за „тютюневия човек“ е поука и изпитание.

Къде ли из небесните селения сухата му снага се е надвесила над белите листи на живота, за да ги изпълни със ситния почерк на изстрадащото познание, на вековната вяра и вечното търсене на човешкото у човека? Някъде в отвъдното сърдитият поглед на Стареца пронизва измерения с надежда да намери в нашия сложен свят всичко онова, което сам бе изгубил, което му бе отнето от близки и неприятели, и може би ни връчва сигнала на крехката надежда, че все още е запазено нещо от лич-



ните му съкровения.

Нека запалим свещ с благонравен помисъл за една величава съдба, отредила някога да бъде пътят и сложното осъществяване на този неспокоен, намръщен и тай-

нствено усмихващ се дух.

За такава личност – уникално явление в българската културна история, и най-сакралните слова не достигат, за да се обхване и оцени подобна многообразна творческа дейност, както и да се изобразят богатите нюанси на художествените, научните, философските и теософските му превъплъщения.

Да се проникне в творческото наследство на този енциклопедичен маг е отговорно изпитание. И пред изследователя, и пред любителя би се възправила една внушителна планина от сътвореност, от произведения, изискващи тънката познавателност и художествена ерудиция.

Създаденото от Николай Райнов няма да се побере и в повече от сто тома, без да се



броят несметните публикации в периодичния печат и специализираните издания. Навлизането в този лабиринт на познанието е нещо повече от постъпателен процес. Срещата с митологеми от религиите, със символите от легендите и преданията, с нравствените апотеози от древната и новата история, с философската интерпретация на табута и църковни канони, възвисяването над идеологии и езотерични внушения предполага достатъчно време, за да бъдат осмислени и оценени.

Не зная друг случай нито в българската, нито в световната история в една творчес-

ка личност така пълноценно да се съчетават поетът и белетристът, философът и културологът, литературоведът и есеистът, публицистът и историкът, етнографът и фолклористът, езотерикът и духовникът, преводачът и интерпретаторът, художникът и изкуствоведът, природолюбителят и теософът.

Докато „прославените“ радетели на соцреализма и идеологическите властелини се надпреварваха половин век да се представят за бивши овчарчета, ратайчета и пролетарски чеда, то „тютюневият човек“ не е досаждал никому с шанса си в началото на миналото столетие да завърши духовно образование. За един млад човек закърмването с духовна култура, същностното познание на религиозните, философските учения и хилядолетните традиции е онази благодатна основа, върху която впоследствие избуялият талант не може да не впечатли посветения свят. Още първата значима творческа проява на Николай Райнов – публикуването през 1912 г. „Богомилски легенди“, принуждава безмерно критичния Антон Страшимиров да възкликне с оценката си: „... през тях (легендите) проглежда един огромен творчески талант, с облик, какъвто досега не сме имали...“.

Целият текст прочетете в сайта www.jivotatdnes.bg

СТУДЕНТИ ОТ НАТФИЗ УЧАСТВАХА В ДВА ФЕСТИВАЛА В ИТАЛИЯ



Доц. д-р Александър ИЛИЕВ

Първият фестивал (СА Фест) и семинарът бяха организирани от Академия по изкуствата „Нико Пеппе“ в град Удине, Северна Италия. Това е една от трите най-елитни театрални академии в страната.

Във фестивала и в семинара участваха студенти и педагози от пет държави и техни академии,

определени с конкурс: домакините от Италия, НАТФИЗ „Кръстьо Сарафов“ от София, Щучкинско училище от Москва, Академия „Димитри“ от Вершо, Швейцария, Национална академия за драматично изкуство „Александър Зелверович“ от Варшава, Полша. Съгласно условията на конкурса петте академии бяха подготвили видеозапис на театрална новела на тема „Земя“.

Българският спектакъл се наричаше „Матер Натура“, по сценарий и

режисура на доц. д-р Александър Илиев. С този спектакъл бе закрит седмица преди пътуването до Италия XV Международен фестивал на изкуствата „Перперикон“. Решено със средствата на физическия театър и пантомимата, представлението пресътворява мита за сътворението на света и разрушаването на Майката земя от човека, за да бъде възродена тя отново.

По идея на проф. Клаудио де Мальо бе посадено дърво по древен

ритуал, известен от времето на Гай Юлий Цезар. Всички участници, в това число и българите, донесоха пръст от своята земя, за да израсте дърво на мира и приятелството.

Оценката за нашето представяне бе повече от отлична. В резултат на личните дългогодишни контакти между проф. Де Мальо и доц. Илиев се очерта възможността за постановка на професора с българския клас у нас и постановка с неговите абсолвенти на доц. Илиев в Удине.



Гергана ПЕТКОВА

Четенето на книги не е това, което беше. Но списъците със задължителна литература, която учениците трябва да прочетат през лятото, е неотменна традиция, независимо от безчетните реформи в образованието. Няма уважаваш себе си преподавател, който да не даде няколко заглавия и да не подчертае, че са задължителни. Няма и ученик, който да изпадне във възторг. Както и родител, който да не изпъшка пред новата задача и да не пълни интернет форумите с въпроси: Колко да четете детето, как да го накарам да хареса книгите, ще има ли проблеми през учебната година и т.н., и т.н.

Подобни проблеми имат учителите, учениците и родителите в почти всички европейски образователни системи. Защото като цяло Google поколението предпочита лесно смилаеми заглавия, кратки текстове и ясни анализи на информацията. Всичко извън това е скучно. А ако е посочено като „задължително“, е ужасно.

Четенето обаче наистина е задължително. Децата, които не четат книги, изостават в развитието си. Не отговарят на съвременните изисквания за функционална грамотност и затова изпадат от професионалното и социалното колело на успеха. Не става дума само

ПИРЕЯ, ПРИСТАНИЩЕТО НА АТИНА

Само на 9 км югозападно от Атина се намира градското пристанище Пирей. Цялата вносна стока, както и повечето посетители пристигат най-напред тук. Ако сте прекарвали някога спокойни дни на плажа и копчета за по-сигурни усещания, разходете се до Пирей. Местото кипи от енергия. Можете да се смесите с тълпата, да пиете чаша вино с твърд морск мид да се покрое на слънцето, наблюдавайки корабостроителите по време на работа.

Ще видите хора от всякакви народности и колети туристи от Финикс, Египет, Персия и Вавилон. Не се учудвайте, ако чуете местните да ги наричат „варвари“ въпреки елегантния им и културен вид.

„Варвари“ са наричани всички чужденци, защото според гърците те говорят неразбираемо, нещо от рода на „бър-бър“.

РАЗХОДКА КРАЙ СТЕНАТА

Ако тръгнете от Атина към Пирей, ще видите успоредно на едра от най-големите забележителности – **Дългите стени** (Μακρά τείχος). Строени им е започват през 460 г. пр.Хр. благодарение на Перикъл, за да се свърже града с пристанището. Той предвидил катастрофа, която би могла да се случи, ако врагът съумее да раздели Атина от нейния флот и от пристанището – основният и източник на продоволствие.

„От всички страни близо всички“

Тукидид (политик и историк) описва Пирей

Сцена от древността на Пирей

ЗАКУСКИ И СУВЕНИРИ

Пирей е мястото, където можем да си набавим сувенири в последния момент, както и да се подкрепим с обяд преди непознатото пазаруване. За скъпите покупки, като коприна, най-добре се разходете до складовете на самите докове. Стоките се съхраняват тук, преди да бъдат разпространени в цялата страна. Очакват се за стока с не толкова добър търговски вид, за които може да се спазват. За да видите целия спектър от вносни стоки и произведения, разгледайте картата.

ТОП СЪВЕТИ ЗА ТУРИСТИ

№ 17: От птичи поглед

Най-добрата панорама към Дългите стени и целия глед до Атина се разкрива от хълма **Μουνικια**, на чийто връх е разположен храмът на Атина Μουνικια.

КРАТКА ИСТОРИЯ НА ПИРЕЯ

С трите си естествени пристанища и близостта си до Атина Пирей е едно от най-големите пристанища на града. Но никой не си е давал сметка за това до 493 г. пр.Хр. Атинският управник Темистокъл заредил града със стени и го превърнал в щабквартира на флота. Наскоро Пирей е била преустроена, за да може трите пристанища – Каданос, Μουνικια и Зея – да се използват по-ефективно.

Византизъм, мисълта на Пирей

Така изглежда една от темите в историческата книга „Пътеводител в Древния свят“ на издателство „Просвета“

Книгите през лятото и Google поколението

за българчетата. Всички държави, които имат незадоволителни резултати от международното изследване PISA, отчитат, че една от основните причини за това е, че не се четат. В Хърватия например веднага след PISA 2016 г. започна голям дебат за четенето, училищните библиотеки, родителския ангажимент към образованието. Анализът на хърватските институции и експерти показва, че трябва да се инвестира повече в тази посока. Същото се случи във

Франция и в Норвегия, където разработиха голяма програма за развитие на библиотеките. Започна дори международно движение (инициирано в САЩ) за четене на глас, при което възрастни хора четат на малки ученици и обратното – деца четат на възрастни. В Италия, Испания, Германия, Швеция и други държави е практика писатели да се канят в училищата и да представят свои книги.

В България, за която PISA отчете в пъти по-малко точки в

успеха на учениците, които нямат библиотеки у дома и не четат, също има разнообразни инициативи за стимулиране на това умение. Защото 200 точки е разликата между резултатите на децата, в чийто дом книгите са под 10, и тези, които имат у дома над 200 книги. Лошото е, че последните са едва 10 на сто от всички ученици, участвали в проучването. А една трета от децата са уточнили, че притежават между 0 и 10 книги. Измерено в знания, това прави 5 класа напред за отличниците,

защото се приема, че научно-то в един клас е около 40 точки от теста. Резултатите от PIRLS 2011 за България не са добри – има драстичен спад в четивната грамотност на четвърто-класниците за период от 10 години – между 2001 и 2011 г. При първото ни участие през 2001 г. сме били на 4-о място с резултат 550 точки, а през 2011 г. сме вече на 22-ро място от 49 участващи страни с резултат 532 точки.

Как обаче да се мотивират учениците?

Колкото и да им е неприятно на противниците на интернет, световната компютърна мрежа помага на четенето. Децата, които използват интернет, за да търсят там различна информация, са много по-готови да четат. Дори да става въпрос за филми със субтитри, текстове на любими песни, комикси или електронни книги. Всъщност това е и един от начините да предизвикате интереса на ученика – като му осигурите такива книги. Вече не са толкова скъпи.

Университетски преподаватели от САЩ и Западна Европа формулираха нова тактика за привличане на Google поколението към книгата (не само хартиената, а и електронната). И тя е следната: позволете на ученика сам да избере поне част от книгите, които да четат. Самостоятелният избор е много важен, та дори детето да избере книжка с картинки. Любовта към писаното слово се формира внимателно и с постоянство. Ако детето не е харесало някое произведение, това не е страшно. И ние, възрастните, не дочитаме някои книги докрай. Ако произведението е толкова важно и интересно, детето ще го открие рано или по-късно. Четенето трябва да е и удоволствие, и познание, и функционална грамотност.

Днешните българчета са на едно от последните места по четене с разбиране на международните изследвания по грамотност. Те не могат да анализират и използват информацията. Ето защо е важно да коментирате с детето си прочетеното, а не само да броите колко страници е прочело, съветват експерти. С малко повече постоянство и усилия това ще е много по-полезно за него.

Няколко съвета:

1. Вземете списъка със задължителните заглавия и идете заедно с детето в книжарница.
2. Не купувайте всички книги от списъка накуп. Позволете на детето да си избере други по свой вкус.
3. Поговорете с книжарите – повечето от тях знаят как да заинтригуват децата. В големите книжарници има специални занимания за малките през ваканциите.
4. Решете заедно по колко време на ден ще отделя детето за четене. Направете график и го контролирайте.
5. Не се отказвайте, ако в началото е трудно. Книгите имат чудесното свойство постепенно да привличат читатели.

Любовта към четенето се възпитава отрано

Най-добрият начин човек да запали у детето си любов към книгата, е като я сложи в ръцете му още докато е в крехка възраст. Как иначе ще научи то за съществуването на чудния свят на думите? Как ще разбере какво богатство от емоции, знания и послания се крие между кориците на книгата? Ако родителят е достатъчно настойчив, един ден детето ще му благодари. Защото е събудил любопитството му и е отворил очите му към света.

„Чудна азбука“ на издателство „Просвета“ е пре-



красна книжка, с която детето от съвсем ранна възраст ще открие вълшебството на буквите. Тя е предназначена за деца от 3- до 8-годишна възраст. С нея те ще запомнят бързо азбуката. Книжката е богато илюстрирана с весели рисунки на животни, а стихчетата към всяка буква са лесни за запомняне.

Същото издателство предлага и занимателната поредица „Четящите детективи“, предназначена за завършилите 1. клас. Едната

от книжките – „Мимо учи за магьосник“, е за момчета, а другата – „Принцеса Ела търси приключения“, за момичета. Кратките текстове в съчетание с весели задачи грават вниманието на децата.

Изключително интересни за малките ученици са и ваканционните книжки от поредицата „Вълшебно лято“. Това е серия от три помагала за деца, завършили 1., 2. и 3. клас. Предстои да излезе и книжка за четвъртокласници. Всички те много непринудено въвличат детето в приключения и то не усеца, че решава задачи и упражнява през лятото това, което е научило през учебната година.

Ако искате да попитвате назад във времето, „Пътеводител в древния свят“ е тъкмо за вас. Това е книга с висока образователна стойност за учениците, които от тази година ще изучават стара история в 5. клас. Тя отвежда читателя на вълнуващо пътешествие в Древен Египет, Гърция и



Рим. Туристът във времето ще посети гробници и храмове, ще се озове на полето, в работилницата, на пристанището и на пазара. Над 1000 илюстрации и 3 разгърнати карти допълват ярката картина на древния свят, който без съмнение ще обогати знанията и въображението на ученика.

„Византия и византийският свят“ пък е книга, която обогатява знанията по средновековна история. Тя разказва за византийската цивилизация – от „раждането“ на Източната Римска (Ромейска) империя, през нейното изпълнено с възходи и обрати съществуване, до гибелта ѝ.



**С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов**



Акад. Григор Велев

Нека продължим с представянето на най-видните български националреволюционери от Македония...

- Да, в предишния брой се спяхме на живота и дейността на Гоце Делчев. Друг виден български революционер е Пере Тошев, активен участник във Вътрешната македоно-одринска революционна организация. Роден през 1865 г. в Прилеп, в семейство на богати изселници от Дебърско. Началното си образование завършва в Прилеп, а сетне учи в Солунската българска мъжка гимназия. Изключен е от нея през 1884 г. след участие в училищен бунт. Същата година се установява в Пловдив и завършва VI клас в местна гимназия. Успява да организира в Станимака подразделение на БТЦРК, който има за цел освобождаване на Македония и Одринско. В Пловдив Тошев става куриер на БТЦРК и взема участие в Съединението - той е един от четниците, завзели градската поща. След започването на Сръбско-българската война Пере Тошев се записва доброволец в отряда на капитан Коста Паница. Отличава се с храброст в боевете при Сливница и в сражението при Пирот, при което е ранен и след това награден с орден „За храброст“. През периода от 1885 г. до 1890 г. заедно с Андрей Ляпчев провежда редица тайни съвещания из пловдивските села. Вземат решение за организирането на нова македоно-одринска освободителна организация. През 1890 г. двамата обикалят Македония с разузнавателна цел

- Знае се, че Пере Тошев е бил и учител в Прилеп...

- През 1892 г. учителства в Прилеп, а следващата година в Скопие. И в двата града оглавява революционни комитети до 1894 г., след което го замества Христо Матов. По-късно работи отново като учител в Битоля и там заедно с

История на българите от Македония

● Видните водачи Пере Тошев и Гьорче Петров

Гьорче Петров подпомагат местния революционен комитет и издават вестник „На оръжие“. Тук той става близък и с Даме Груев. През 1896 г. с помощта на Върховния комитет е препоръчан на училищния инспектор Васил Кънчов, бъдещият български политик и учен, автор на множество географски изследвания на Македония. С негова помощ Пере Тошев се премества в Солун като преподавател в българската гимназия, там работи и като училищен инспектор, а в същото време е включен в Централния комитет на ВМОРО.

- Припомнете участието му в т.нар. Солунска афера...

- На 23 януари 1901 г. в Солун при рутинна проверка у Александър Ников, секретар на ЦК на ВМОРО, и редовия член на ВМОРО Милан Михайлов са открити револвери. Ников успява да избяга, но Милан Михайлов е задържан и след тежки инквизиции започва да издава познатите му нелегални революционери. В резултат на това освен Пере Тошев са арестувани и инквизирани още десетки. Тошев е осъден на 101 години крепостен затвор и заточен в Подрум кале, Мала Азия. През следващата 1902 г. обаче е амнистиран. Това му дава възможност да участва на Смилевския конгрес през 1903 г., на който се обявява против общо масово въстание. Нещо повече - отказва да заеме пост в Централния щаб, но въпреки това по време на Илинденско-Преображенското въстание ръководи Мариовския революционен район.

- Името му се свързва с битките срещу изпратени от Белград въоръжени чети, които избиват българското население, ако не се съгласят да се самоопределят като сърби...

- По време, когато в Поречието на Македония масово нахлуват сръбските въоръжени чети, Пере Тошев като войвода на своя чета води успешна борба, за да ги неутрализира. След Младотурската революция Тошев се обявява против легализирането на организацията. Като голям патриот той не може да не е реагира срещу подялбата на Македония. Това става, след като е сключен съюзен договор между България и Сърбия, особено след лекомисленото разделяне на Македония на спорна и безспорна зона. Тошев иска да бъде приет в Народното събрание и да бъде изслушан, но вместо това е арестуван.

След освобождаването му той бърза да се върне при близките си. За тази цел му е издаден открит лист от турското посолство в София и заминава за Македония. Още от София е проследен от членовете на анархистката организация „Червените братя“. Пере Тошев е убит на 4 май на пътя между селата Градско и Дряново. След това турците го нарязват на парчета и го заравят в канавката край пътя. След 5 дни роднините му го намират. Погребан е в двора на църквата на село Фариш, Тиквешко.

- Как бихте обобщили историческата съдба на Пере Тошев?

- Ще се позова на казаното от Симеон Радев, големия български писател, дипломат, историк, революционер и публицист от Македония: „Пере Тошев е между най-големите македонски дейци, най-неизвестният. Той живя в самота и умря незабелязано. Неговият тих и меланхоличен образ е обаче пълен с рядко и скъпоценно очарование. У никой от съратниците му вътрешният живот не бе тъй чист, съсредоточен и изобилен с нравствено богатство както у него“.

- Нека сега се спрем на Гьорче Петров, също забележителна личност, останала в българската история...

- Той е един от водачите на Вътрешната македоно-одринска революционна организация. Роден е на 2 април 1865 г. в село Варош, днес квартал на град Прилеп, в семейството на учител. Гьорче Петров получава начално образование в родното си село. По-късно учи в Солунската българска мъжка гимназия. Но поради неговите дописки, които публикува във вестник „Балкан“, където критикува управлението в гимназията, Петров е изключен от училище и заедно с няколко свои другари се отправя към Пловдив, за да продължи да учи. По това време пловдивските патриоти създават БТЦРК за борба за освобождаване на Македония, а начело застава Захари Стоянов. Петров се включва в Комитета. Малко преди Съединението между Княжество България и Източна Румелия поради заболяване Петров се завръща в Прилеп.

- Как продължава животът му в Македония?

- Както почти всички видни участници в освободителната борба, и той започва работа като учител. Работи в Щип, в Скопското българско педагогическо училище, Битолската българска прогимназия и

Солунската българска мъжка гимназия „Св. св. Кирил и Методий“. През 1896 г. Гьорче Петров издава „Материали по изучаването на Македония“, географско съчинение, в което описва по-важните планини, реки и пътища в Македония, както и голяма част от различните райони на областта и тяхното население. Петров се ползва с голямо доверие от страна на Рачо Петров, военен министър на България в периода 1894-1896 г., който му предлага стипендия да следва картография в Западна Европа, но той отказва. Двамата подпомагат развитието на „Българските освободителни братства“.

- Кога се включва в дейността на ВМОРО?

- След основаването на Българската македоно-одринска революционна организация през 1893 г., по-късно ВМОРО, Г. Петров се включва в нея. Проявява голяма активност в работата по набиране на нови членове в Битоля и особено в околните села, които като училищен инспектор обикаля безпрепятствено. Гьорче Петров е избран за член на Задграничното представителство на ВМОРО в София, където от 1898 до 1899 издава вестник „Бунтовник“. През август 1898 г. посещава Цариград, където се среща с екзарх Йосиф I. След срещата отношенията между двете организации се нормализират и става обичайна практика в началото на учебната година Вътрешната организация да представя списъци на учители, които се приемат от Екзархията и местната българска емиграция.

- В заключение какво трябва още да знаем за Гьорче Петров, чиито тлен-

ни останки са погребани в Софийските гробища?

- Макар и член на левицата, той се противопоставя на желанието на Димо Хаджидимов да превърне Организацията в групировка с прокомунистическа ориентация. След идване на власт на самостоятелното земеделско правителство на Александър Стамболийски Петров поема ръководството на Бюрото за настаняване на бежанците към МВНР. На практика обаче земеделските водачи му поверяват като основна задача да неутрализира възстановената ВМОРО, която създава напрежение в отношенията със Сърбо-хърватското кралство във връзка с подновените си акции във Вардарска Македония.

- Гьорче Петров се противопоставя и на ръководената от Тодор Александров ВМОРО...

- Той е обвинен от нея, че подкрепя водената от правителството на БЗНС съгласителска политика, за което е осъден на смърт. Убит е на 28 юни 1921 г. в София по нареждане на ЦК на ВМОРО. Изпълнител на присъдата е млад турчин, който няма представа срещу кого трябва да стреля. Организацията официално не поема отговорност за убийството. Това усложнява отношенията между ВМОРО и земеделското правителство и предизвиква сериозни разногласия в самото македонско движение. С убийството на Петров започва периодът на кървави борби за лидерство във Вътрешната македонска революционна организация между двете световни войни.



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



Владислава ГАЛЕВА, юрист

В летния сезон пътищата са много натоварени не само с автомобили, но и с проверяващи. Добре е да знаем кой и кога има право да ни спре и каква проверка да извърши.

Не трябва да се спира и да се изпълняват разпореждания на лица, които не носят законово определената полицейска униформа (цвят – тъмносин и/или жълта светлоотразителна жилетка) с разположените на видно място нашивки с надпис „Пътна полиция“ (или „Traffic Police“) и светлоотразителни елементи. През зимния период пътните полицаи носят черна плетена шапка с надпис „Полиция“ („Police“). Автомобилите могат да бъдат спирани за проверка и от служители на звената „Пътен контрол“, „Престъпления по пътищата“ и „Сигма“ в СДВР и ОДМВР.

Служителите следва да имат обозначителен бадж със снимка, на който са изписани име, фамилия и идентификационен номер.

Освен това е определено нормативно изискване на маркировка на стоп-палката и надписа върху автомобила на служителите на реда „Полиция“ или „Пътна полиция“.

Служителите на „Охранителна полиция“ могат да спират за общополицейска проверка (установяване самоличността на водача, както и тази на неговите спътници; проверка на регистрацията и номерата на автомобила; проверка на багажите, превозвани с автомобила, и др.), но не и за спазване на Закона за движението по пътищата. Причината за спирането, както и поводът за това следва да се съобщават веднага в съответния дежурен център.

Служители на МВР могат да спрат на пътя, когато са най-малко двама и в следните случаи:

- ако видимо се нарушават правилата за движение по пътищата;

- ако автомобилът е в неизправно състояние или ако разположението на товара, който се превозва, създава опасност за другите участници в движението;

- ако начинът, по който се управлява автомобилът, и поведението на водача поражда съмнения за това, че е преуморен, употребил алкохол или упойващи вещества;

- ако има налични данни или предположения, че е участвал в пътнотранспортно произшествие или в извършване на престъпление.

За да се води спирането на един водач на автомобил правомерно от пътните полицаи,

трябва да бъдат изпълнени някои основни правила, а именно:

- полицаите да са застанали срещу движението върху пътното платно непосредствено до банкета или бордюра;

- да подават сигнала със стоп-палка, възможно е и с ръка, а през нощта да описват полукръг с червена светлина. Сигнал за спиране може да бъде подаден и от движещ се полицейски автомобил или мотоциклет;

- да се представят, като се идентифицират с име и звание, към кое структурно звено на МВР принадлежат и какъв е поводът за спирането на автомобила. При съмнение от страна на спрения са длъжни да покажат полицейските знаци по себе си и служебната си карта.

Ако някой от тези три елемента в началото на процедурата на проверка не са спазени, служителите на КАТ подлежат на дисциплинарна отговорност и би могло да се стигне до нередовност на процедурата. Тогава може да се предяви възражение относно начина, по който са спрели водача на автомобила, което се описва в акта или на отделен лист (ако е необходимо повече място), като се посочи в акта, че възражението се прилага на отделен лист. Ако по някаква причина не се напише възражение в акта, след това може да се възрази в 3-дневен срок пред органа, който го е издал. Последната възможност, която съществува, за да се извърши защита срещу отразеното в акта, е да се обжалва наказателното постановление на КАТ пред съответния районен



сът.

Всеки водач може да бъде проверен и за наличието на аптечка, пожарогасител, обезопасителен триъгълник и светлоотразителна жилетка.

Полицаяте рядко спират за проверка автомобили на места, където спирането е забранено, като: стеснени участъци на пътя, непосредствено преди или след кръстовище, жп прелез, тунел или други подобни места. Макар че е напълно възможно да спрат законосъобразно автомобил и на такова място, ако с това не се застрашава безопасността на останалите участници в движението. Това важи и при спиране на магистрала извън специално обозначените места, бензиностанции, паркинги и аварийни ленти.

От началото на 2015 г. само екип от двама пътни полицаи със специално оборудван полицейски автомобил можеха да извършват проверка. Автомобилът трябва да има обозначителен стикер („Зона с постоянно видеонаблюдение и аудиозапис“). Оборудването му следваше да се състои от:

- три камери (две на предното и една на задното стъкло) за наблюдение на зоните, в които се извършва проверка;

- цифрово записващо устройство;

- два безжични микрофона, носени от полицаите, с паник бутон;

- безжичен интернет;

- GPS.

На извършването на проверката се осъществява видеозапис и аудиозапис, като освен в реално време записаната информация се проверява и при свалянето ѝ от записващото устройство на автомобила след завръщане в съответната структура на МВР. След това информацията се архивира и съхранява в продължение на 1 месец (с оглед проверка на сигнали за нарушения, ако има такива, в законоустано-

вените за това срокове), след което се унищожава.

От 24.07.2015 г. е разрешено ППС да бъде спирано на пътя за проверка и от автомобил, който няма посоченото специално оборудване. Особеностите при проверка са следните:

- за да бъде спрял, трябва да е извършено явно нарушение на правилата за движение: преминаване на червен светофар, отнемане на предимство и т.н.;

- служителите са задължени да съставят акт за установяване на административно нарушение (тази мярка има за цел да избегне корупционни практики).

Когато не е извършено нарушение на пътя, за рутинна проверка може да бъде спирано ППС само от патрул на КАТ, обозначен със стикер, че има система за заснемане и аудиозапис.

За нарушения при прилагане на мерките за контрол на движението по пътищата, например ако автомобил бъде спрял от необорудван автомобил, без да е извършил нарушение, може да се подаде сигнал на откритата линия за противодействие на корупцията в МВР на тел. 02 982 22 22 или чрез електронната форма в секция „Антикорупция“ на сайта на МВР. В сигнала трябва да се посочат дата, час и място, обстоятелствата, при които е станало спирането, както и данни за екипа – полицейски номер (изписан на патрулния автомобил), регистрационен номер на автомобила, име или номер на служителя/те.

В Закона за движение по пътищата (ЗДвПН) както и в Закона за МВР е регламентирана контролната функция на Сектор „КАТ – Пътна полиция“ за безопасност и спазване на правилата за движение по пътищата. При проверка на редовността на документите органите на реда са овластени да проверяват само:

1. документи за самолич-

ност;

2. свидетелство за управление на МПС и контролен талон;

3. свидетелство за регистрация на МПС;

4. документ за сключена задължителна застраховка „Гражданска отговорност“;

5. удостоверителни стикери, залепени на предното стъкло на колата: за премианат технически преглед, за сключена застраховка „Гражданска отговорност“, за платена винетна такса (ако се пътува извън града).

Има случаи, в които Пътната полиция може да иска извършване на обиск на шофьора или пътниците в автомобила, проверка на лични вещи и на самото превозно средство, при което полицаят е длъжен да състави протокол, подписан от него, от един свидетел и от проверяваното лице. Този вид проверка става само в посочените от закона случаи, а не произволно. Например при наличие на данни, че проверяваното лице е извършило престъпление или друго нарушение на обществен ред, или при данни, че носи опасни и забранени за притежание предмети.

Обискът на МПС е нещо различно от обичайните проверки на КАТ. Той може да се извърши само когато се издирват веществени доказателства за извършено престъпление или нарушение на обществен ред. Това е различно от поглеждане какво има в багажника или какво се пренася на задната седалка или на капака на автомобила. Обискът е задълбочен, щателен оглед на купето, местата за багаж и други места в автомобила, за които се изисква предварително издадена разрешителна заповед. Обиск на МПС без издадена заповед има само в 2 случая – когато лицето е задържано или ако има неоспорими доказателства, че укрива предмет, обект на престъпление.



Тодор Чобанов: В Слатина открихме най-голямата неолитна постройка в Европа

Тодор Чобанов е зам.-кмет на София по култура, образование и спорт. Автор е на множество изследвания в сферата на средновековната археология, опазването на културните ценности и културния туризъм. С Тодор Чобанов разговаря Камен Здравков:



Г-н Чобанов, какви са през това лято акцентите в разкриването и запазването на археологическото наследство на София?

- Основните ни усилия са свързани с проучването на площад "Св. Неделя", където експедицията на Националния археологически институт с музей при БАН с финансиране от Столичната община ще продължи да работи за разкриването на късноантичната монументална сграда с приблизителни размери 125 на 75 метра, вероятно дворцова сграда от периода III – VI век сл. Хр.

Целта на проучванията е да се наберат данни за цялостната ситуация, които да позволят проектирането на ново площадно решение с експониране на археологическите ценности. Друга експедиция, под ръководството на чл.-кор. проф. Васил Николов, вече приключи работа на неолитното селище в Слатина, което се утвърди като един от най-важните обекти от епохата на неолита по нашите земи - бе открита триделна къща с размери около 150 кв.м и датировка края на VII хилядолетие пр. Хр., което е абсолютен рекорд по размери за

Европа. Столичната община подкрепя и експонирането на късноантичната базилика в манастира „Мария Магдалена“ в Бухово, където след няколко археологически сезона сме готови да представим старината на туристите и поклонниците.

- Какво в момента се прави по църквата „Св. София“ и кога ще е завършен проектът?

- Провеждаме предварителни спасителни разкопки, а предстои да се инсталира антисейсмична защита на храма с финансиране от т. нар. Норвежка програма. Проектът ще завърши през есента. Предвиждаме и реновиране на площадчето пред храма. Отделно се изпълнява третият етап от проекта за реставриране на оригиналните подови мозайки в храма „Св. София“, които ще бъдат представени към края на годината.

- Какъв интерес отчитате към античния комплекс под Ларгото и има ли планове за неговото разширяване?

- Комплексът все още не е преминал за управление към Столичната община. Инте-

ресът понастоящем е голям, но има още работа - ще инвестираме в експозиция и ще се организира културна програма в някои от зоните.

- Много столичани се питат няма ли шанс Националният исторически музей да се премести в сградата на бившия ЦУМ, който днес е със затихващи функции...

- Този въпрос е в ръцете на държавата и на частния собст-

веник на сградата. Чисто експертно мога да кажа, че сградата на ЦУМ е подходяща за музей.

- Кое е мястото в града, което и жителите, и гостите на София пропускат да видят, а Вие им го препоръчвате?

- Такива места са много - подземният музей под нашата светиня „Св. София“, Музеят за история на София, Боянската църква. Това са три от най-важните ни обекти, които всеки трябва да посети!



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



Д-р Борис Младенов е лекар в Клиниката по обща и спешна урология в УМБАЛСМ „Н. И. Пирогов“, където подготвя дисертационен труд по темата „хематурия“ – диагностика и лечение при кръв в урината. Провеждал е обучителни курсове в Централна военна болница в гр. Кобленц, Германия, и гр. Залцбург, Австрия. Има 21 публикации и участия в научни конгреси у нас и в чужбина.

Наличието на кръв в урината се нарича хематурия. Това поставя два въпроса пред нас – от една страна, от какво заболяване е предизвикана, а от друга - спешно ли е състоянието, може ли да доведе до значима кръвозагуба или запушване на пикочния мехур от съсиреци. Последното е относително рядко, но налага спешно лечение от специалист уролог.

Навременната диагноза увеличава шанса за излекуване

Причините за поява на кръв в урината могат да бъдат най-различни - нефрологични страдания като гломерулонефрити, безобидно възпаление, по-рядко при ексцесивни физически или сексуални усилия, камъни в отделителната система, доброкачествена простатна хиперплазия при мъже, понякога прием на медикаменти (включително антикоагуланти), при туморни образувания на бъбрека, уретера, пикочния мехур и простатата. Нерядко кръвенето преминава от само себе си при прием на повече течности и кръвоспиращи. Това е достатъчно лечение при един банален цистит, но при недостатъчно внимание и изследвания може да се пропусне сериозна патология, вкл. рак – най-често на пикочния мехур. При карцинома на пикочния мехур уринирането на кръв е първа изява и е от голяма важност да се установи в най-ранен етап. По наши данни повече от две трети от болните, при които има забавяне на диагнозата, са имали хематурия в даден момент, но не са потърсили своевременно помощ от уролог.

Хематурията от ракови образувания най-често е безсимптомна, т.е. отсъства парене и болка при уринира-

не, както и повишена телесна температура. Наличие на такива симптоми насочва към възпаление, понякога камъни, но в никакъв случай не изключва злокачествена патология. Кървенето в тези случаи може да е леко изразено, но по-често е масивно, при карцином на мехура – с образуване на съсиреци с неправилна форма. Обикновено този карцином засяга мъже над 50 г. Пушенето е допълнителен рисков фактор.

Гломерулонефритите са характерни за по-млади пациенти, при тях цветът на урината е тъмен, подобен на кока-кола, диагностицират се и се лекуват от нефролози.

За диагностиката на всяко кървене от отделителната система голямо значение имат добрата анамнеза, детайлният преглед от уролог, някои кръвни и микробиологични изследвания. Като първи евтин и безвреден метод днес се прилага ехографията на отделителната система при добре изпълнен пикочен мехур. По преценка на уролога може да се направи рентгенова снимка, СТ урография (скенер на отделителната система с венозно въвеждане на контрастна материя), ядрено-магнитен резонанс. Всички те са достъпни в

големите клиники у нас. Понякога се налага провеждане на цистоскопия. При нея с уред, наречен цистоскоп, се прониква в пикочния мехур през пикочния канал и се оглежда лигавицата. Методът е с най-висока чувствителност за разграничаване на видовете патология, безопасен е и се понася добре от пациентите. Клиниката по урология на УМБАЛСМ „Н. И. Пирогов“ има необходимите апаратура и опит в диагностиката и лечението на пациенти с хематурия, включително и при спешни случаи.

Важно е всеки, който има кръв в урината, да бъде прегледан своевременно от уролог, като това най-често може да стане планоно. Обикновено причината не е сериозна, но трябва да се изключат сериозни урологични заболявания, включително рак.

**За контакти с д-р Младенов:
Клиника по урология, УМБАЛСМ
„Н. И. Пирогов“, гр. София, тел.
02/9154387, 02/9154207.**

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



Доц. Сотир МАРЧЕВ,
директор
на Специализираната
болница за активно
лечение по кардиология,
гр. Плевен

Днес вече знаем, че тази върба е най-богатото на салицилати растение в стария свят и точно на тези вещества се дължат лечебните ѝ свойства. Още Хипократ например пише, че следродилната треска също се лекува с кора на бяла върба. А в един стар египетски пергамент, който е най-ранният открит рецептурник за лечение, пише, че възпаления, висока температура и треска се лекуват със същото растение. Дори и в клинописното писмо върбата е посочена като лечебно растение.

По-късно тази почит към върбата преминава и в християнството. По нашите географски ширини празникът Вход Господен в Ерусалим е известен още като Връбница, защото върването е, че Исус Христос е пос-

Ацетизалът има богата история и широко приложение до днес

Употребата на богати на салицилати продукти датира от дълбока древност. В архивите на Ватикана са запазени отговорите на папа Инокентий III (1161-1216) след изпратени писмени въпроси от българския цар Калоян. От този документ става ясно, че папата не възразява, ако българите приемат католицизма, да продължат да лекуват раните си чрез налагане с кора от бяла върба. Това доказва, че нашите предци чрез практическия си опит са открили, че бялата върба има лечебни свойства.

рещнат с върбови клонки. Днес закачаме тези клонки по вратите си „за здраве“. И това не е случайно – свързано е с истинските лечебни свойства на бялата върба.

В по-нови времена салицилатите са били широко използвани за лечение на ревматизъм. Но самата салицилова киселина е много неприятна на вкус и причинява ерозии в храносмилателната система. Един известен химик – Феликс Хофман, в опит да помогне на баща си в лечението на ревматизма променя салициловата киселина, като я ацетилира. Така получил ацетилсалицилова киселина. Това става в лабораториите на „Байер“ и дава началото на аспирина. А сър Джон Вейн открива механизма на действието на аспирина, за което получава Нобелова награда.

В организма има ензими, наречени циклооксигенази, които синтезират биологично активни вещества. Става въпрос за циклооксигеназа-1 и циклооксигеназа-2. Когато се изпие ацетилсалицилова киселина, тя се разпада в организма на съставните си части – салицилова киселина и ацетилова група. Именно тази ацетилова група инактивира необратимо циклооксигеназите. Активният център на ензима циклооксигеназа-1 е на повърхността. Затова тя се инактивира от ниски дози 75 – 100 мг ацетилсалицилова киселина. А точно тази циклооксигеназа е отговорна за агрегацията („слепването“) на тромбоцитите и получаването на тромб.

Активният център на ензима циклооксигеназа-2 е дълбоко разположен и затова за блокирането му са

необходими по-високи дози ацетилсалицилова киселина. Тази циклооксигеназа е свързана с температурата и възпалението. Затова за потискане на тези процеси се дават по-високи дози – 500 – 1000 мг и повече, ацетизал дневно.

С днешна дата, най-общо казано, ацетизал като кардиопрофилактика трябва да пият пациентите, които имат по-висок риск да загинат от тромботичен инцидент (напр. инфаркт и/или исхемичен инсулт), отколкото от кръвоизлив. Здравите хора не трябва да приемат никакви препарати. Но пациенти с исхемична болест на сърцето и особено с вече преживян миокарден инфаркт са показани да приемат по 100 мг ацетизал вечер. Това е средна доза по отношение на ефекта върху агрегацията на тромбоцитите. Минималната е около 75–81 милиграма, може да се прилага и 150 милиграма, затова най-често се предписват 100 милиграма.

Никога не можем да сме сигурни дали минималната доза ще е достатъчна за всеки пациент. А препоръчителният прием е вечер, защото синтезът на новите тромбоцити е основно нощем.

Не робувайте на митовете за устната хигиена

Страхът от зъболекар отдавна не може да бъде оправдание за занемаряването на зъбите. Модерната стоматология предлага напълно безболезненото извършване на всички видове лечебни процедури в устната кухня. По-реално оправдание за нелицеприятна усмивка е високата цена на зъбните „ремонти“. Точно затова най-важното е човек да полага всички необходими грижи за запазването на зъбите и венците в добро здраве. Учените са категорични, че най-голямо значение за това има редовната и правилно извършвана устна хигиена. Вярно е, че и наследствеността е от значение, но има хора с лош жребий по рождение, които с разум и усилия са спасили зъбите си, и други, които при отлична наследственост са с катастрофа в устата – от незнание, незаинтересованост и немарливост.

Много често за поддържането на зъбите се разпространяват митове, които обаче служат само за оправдание на незапознатите и мързеливите. Кои са основните заблуди?

1. Важно е да се използва скъпа паста за зъби.

Не е вярно! Съществена част в хигиената е редовното ѝ извършване и най-вече правилното почистване на зъбите. Ако тези две условия са спазени, можете да използвате и евтина паста. Общо взето, субстанцията от тубичката е в контакт със зъбите в най-добрия случай 3 минути. За това време на въздействие не очаквайте чудеса. Вярно е, че има и лечебни паста, които при съответните индикации могат да помогнат, но дори те е добре да се прилагат чрез

намазване върху венците с чист пръст след измиването с четка.

2. Най-добри са четките с голяма глава.

Не е вярно! Видът, размерът и твърдостта на влакната на четката имат съществено значение за добрата устна хигиена. Попитайте стоматолог каква четка е най-добра за вас. Четка с малка глава може по-лесно да достигне до отделните зъбни повърхности. Избирайте четки с по-голям брой влакна.

3. Няма значение с какви движения се мият зъбите, важно е четката да е в устата 2-3 минути.

Не е вярно! На първо място малко хора действително изчеткват зъбите си по 180 секунди. Субективно ни се струва, че времето е минало, а то не е. Затова е добре да имате малък пясъ-

чен часовник в банята. Колкото и да „мотае“ четката, ако не спазвате алгоритъма за почистване, резултатът няма да е задоволителен. Започва се от дъвкателните повърхности с изчеткване напред-назад, след което с измитаци движения се почистват горните и долните зъби в посока от венеца към върховете на зъбите. Трябва щателно да се мине през всички зъби: горе вляво и вдясно. Трябва да се изчеткват и вътрешните – откъм езика, повърхности.

4. Измиването с четка и паста сутрин и вечер е достатъчно.

Не е вярно! Използването на конци и/или малки интрадентални четки е задължително, защото иначе няма как да почистите междузъбните пространства. Напра-



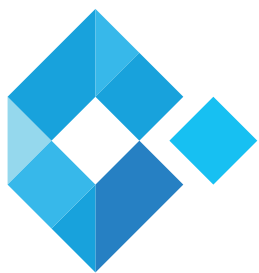
вете си експеримент: измийте качествено зъбите с четка и паста, след като сте хапнали месо или някакви плодове с малки семки, и след това почистете с конец. Ще се изненадате колко много хранителни частици са останали след измиването с четката.

5. Жабуренето със специални води и разтвори за уста замества конците и дори четката и пастата.

Не е вярно! Води за уста трябва да се използват при предписание на стоматолог за ограничено време по повод на възпаления в устната кухня или други конкретни проблеми. Постоянната профилактика с такива води не се препоръчва, защото те могат да имат обратен парадоксален ефект – натрупване на плака и зъбен камък. (ЖД)

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 10.08.2016

Продукти на **ECOPHARM**

credoweb™
HEALTH EXPERTS

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

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

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

Промоцията е валидна
в аптеку „Ремедиум“

-25%

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

ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



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

Промоцията е валидна
в аптеку „Ремедиум“

-17%

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

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна
в аптеку „Ремедиум“

-18%

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

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна
в аптеку „Ремедиум“

-15%

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

ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



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

-20%

~~12,96 лв.~~

Промоцията е валидна
в аптеку „Ремедиум“

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

ОГЕСТАН КАПС. X 30



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

Промоцията е валидна
в аптеку „Ремедиум“

-10%

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

УРОКОМФОРТ КАПС. X 60



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

Промоцията е валидна
в аптеку „Ремедиум“

-25%

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

КУПИ ИЗГОДНО В:



10 аптеки в гр. София

Продукти на **ECOPHARM**

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

РОЛЕТРА ТАБЛ. 10 mg X 10



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

Промоцията е валидна
в аптеку „Ремедиум“

-18%

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

ГИНКОФОЛ 60 mg X 30



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

Промоцията е валидна
в аптеку „Ремедиум“

-20%

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



Сдружение „Градски транспорт и инфраструктура“ организира първото тематично пътуване с исторически трамвай по проект „Зелените трамваи търсят своя дом“, който се изпълнява с финансовата подкрепа на Столична община, Програма „Европа“ 2016 в партньорство със Сдружение „365“.

Маршрутът бе посветен на парковете на София и връзката им с трамвайния транспорт. Сред участниците в ретропътуването бяха Ирина Йорданова, общински съветник и председател на Програмния съвет на Програма „Европа“, и Цветомира Георгиева, координатор по Програма „Европа“.

Пътуването започна от депо „Банишора“, премина през Северния и Западния

Стартира проектът „Зелените трамваи търсят своя дом“



парк, парк „Света троица“, парк „Свети Никола“, Градската градина, Борисовата градина, на пл. „Журналист“ обърна и продължи към Руски паметник. От там премина през парк „Хиподрума“, парк „Славия“, стигна „Княжево“ и се върна отново към депо „Бани-

шора“. Трамвайът измина маршрута за около 3 часа, като екскурзовод на Сдружение „365“ разказваше за историята на парковете и връзката им с трамвайния транспорт.

Изборът на екипа на проекта за обиколката на парковете не е случаен. След

Освобождението столичният град е неприветлив и не дава възможност за приятен отход на жителите и гостите му. През 1882 г. е назначен първият общински градинар на София – швейцарецът Даниел Неф, който проектира и създава първите градини и паркове на столицата. След пускането на трамваите през 1901 г. те се явяват естествен начин за придвижване на населението, в това число до вече изградените Княз-Борисова градина, Градска градина, Парк „Св. Никола“ и Витоша. В днешни дни трамваите продължават да осигуряват отличен достъп до парковете и градините на София, като популяризирането им създава добра предпоставка за насърчаването на активната почивка, спорта и туризма на столицата.

В рамките на проекта ще бъдат разработени няколко тематични маршрута, които да покажат възможностите за интегриране на забележителностите на града посредством възстановените исторически трамваи. Целта е жителите и гостите на града да се възползват от съществуващите начини за придвижване с обществен транспорт, да научат интересни факти за историята и развитието на София и да се популяризира екологичният трамваен транспорт. След приключването на проекта със съдействие на Столична община и „Столичен електротранспорт“ ЕАД маршрутите ще бъдат достъпни за всеки желаещ да направи опознавателен тур на София с историческите трамваи от началото на XX век.



Пазар „Красно село“ ще се захранва със слънчева енергия

Приключил е един от етапите за обновление и модернизация на пазар „Красно село“, съобщават от общинското дружество „Пазари Юг“. Подменени са покривната конструкция и цялото осветление. Нови са и масите за сергийна търговия, като пазарът вече е придобил модерен вид. За разлика от други тържища е запазен духът на пазара и той работи още по-добре, твърдят от дружеството, стопанисващо пазара. С новото осветление разходите на „Пазари Юг“ за електроенергия на пазарната площадка са намалели почти пет пъти.

Именно тази редуция позволява преминаването към слънчева енергия. В момента „Пазари Юг“ подготвя проект за поставяне на слънчеви панели върху покрива, като се очаква изпълнението да приключи в края на септември. Проектът ще бъде финансиран по програма за енергийна ефективност. Скоро се очаква да започне и подмяната на част от павилионите на пазара, за което има решение на Столичния общински съвет.

„Пазари Юг“ ЕАД е едно от най-успешните общински дружества. Въпреки че изплаща загуба от над 1 млн. лв. на влятото в него друго общинско предприятие – „Озеленяване“ ЕАД, дружеството реализира печалба от почти 900 хил. лева за 2015 г. Успехите се дължат основно на доброто управление, наложено от кмета на София Йорданка Фандъкова, твърдят от общинското дружество.

Диалогът между дървопластиката и живописата

Обща изложба на Чавдар Антов и Иво Дунчев

Новата столична галерия „Десет“ се появи с общите усилия на десет приятели художници, които отстояват художествените ценности, не правят компромиси с комерсиалното, и бързо стана предпочитано арт място не само защото се намира в центъра на столицата. Общата изложба на двама от тях – Чавдар Антов и Иво Дунчев, доказва, че диалогът между дървопластиката и живописата е възможен, защото

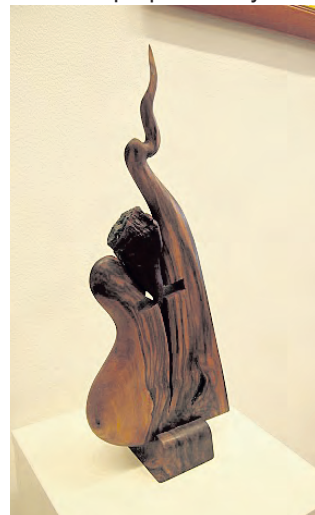
топлият, есенен цвят на дървения материал, обработван от Чавдар, и огненият колорит, изпълнен в изящността на танца и материализираната музика, имат какво да кажат на непринудения зрител.

Чавдар Антов според изкуствоведа Боян Александров има явен интерес към птиците и те разтварят криле от много негови произведения. В настоящата изложба той ни представя и ранна негова творба с Христов житиен цикъл, която ознаменува прехода в творчеството му от чисто художествения изказ към пластичния. Антов издига на пиедестал резбования орнамент, придавайки му значимост и пластическа монументалност. Освен художник-пластик, не спира да се занимава и с дърворезба, предимно църковна, изработва домашни иконостаси, икони. Работи в жанра на кавалетната дървопластика – едно направление в съвременното изкуство, което се характеризира с много специално отношение към топлия материал дърво.



Другият художник - Иво Дунчев, е свежо цвете в градината на балканската живопис. Като творец започна да търси себе си в емоционалната стихия на митичното начало, в сблъсъка с тракийската митология. Понякога Дунчев преоткриваше себе си чрез вече сбъднали се откривателства и го правеше с езическа страст. Но в тази изложба е съхранил оригиналното от предишната си „танцуваща“ изразност на образността и обрядността. Сега живописецът ни предлага другата страна на слънчевата си

страница, другото полукълбо на душата ѝ, оросено, окъпано в златните води на приказната ни река, отсъстваща от географията на небивалото ни никога графство. Тук ни изненадва с две поредици, които взаимно се допълват - музикални картини и „танцуващи“ фигури, много изразителни и впечатляващи. Особено „топлият му негрски джаз“, чиято фрактура заема цялото пространство на творбата, при това в агресивен, страстен, първичен преден план.





Топ забележителностите на града ще се определят с анкета

Преди дни започна анкета, в която пловдивчани са призовани да определят най-важните забележителности, гордост на града. Инициативата е на сдружението „Пловдив - най-старият жив град в Европа“.



Любомир Костов, председател на УС на сдружението, обясни за читателите на „Животът днес“ идеята за стартиралата анкета, която ще продължи близо месец: „Бихме искали, като културна столица на Европа през 2019 година, да подготвим града си за огромния международен интерес, който очакваме, отбелязвайки най-атрактивните обекти със „Знак за древността“.

Така ще акцентираме върху важното значение на Пловдив за историческото развитие на континента. Заедно с това ще работим за развитието на духовните ценности, културата и изкуството, науката, за утвърждаването на града ни като културна столица на Европа. Предвиждаме поредица от събития, които да разкрият богатата история на Пловдив, като едновременно с това

очакваме подкрепата на сдружения, развиващи сродна дейност, както и от страна на общинската администрация“.

Анкетата ще се проведе пряко сред гражданите от доброволци, облечени с отличителните тениски и шапки на сдружението, както и чрез фейсбук страницата на „Пловдив - най-старият жив град в Европа“.

Определените от пловдивчани исторически обекти ще бъдат отбелязани със „Знак за древността“. „Така те ще се превърнат в атрактивни туристически точки, които гостите на Пловдив да посетят, запознавайки се с историята и културата на най-древния жив град в Европа. Обектите, сред които хората ще определят най-важните според тях забележителности, са Античният театър, Римският стадион, Гребният канал, Цар-Симеоновата градина, Хисар Капия, Одеон, Античният форум, Небет тепе, Етнографският музей, архитектурният комплекс „Капана“, Сахат тепе - Часовниковата кула, Пловдивският панаир, Детската железница, паметникът Альоша. Кой от всички исто-

През 2015 година Ник Комптън, журналист, известен с публикации-те си за изкуство, музика, култура, мода и туризъм, пишейки за престижното издание The Guardian, поставя Пловдив редом с Йерусалим, Бейрут и Алепо като един от най-старите градове в света. Този факт не е нов за онези пловдивчани, които познават древната история на родния си град. През 2010 г. рота-рианските клубове под тепетата превърнаха това в кауза и обединиха усилията си около популяризирането на историята и значимостта на Пловдив като най-стар жив град в Европа.



рически обекти ще бъде посочен от пловдивчани като най-значим, кой е най-атрактивен и кои места в най-стария жив град в Европа ще бъдат обозначени със „Знак за древността“ ще стане ясно в края на месец август, когато ще бъдат оповестени резултатите от анкетата“ – каза

Любомир Костов.

Въпросите от анкетата и повече информация можете да откриете на сайта на сдружението и на страницата му във Фейсбук. Там авторите на инициативата припомнят някои от най-важните моменти от историята на древния град.

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



Доц. д-р Цветин Геннадиев е завършил Медицинския университет в София, след което специализира урология. Има над 20 г. практически и научен опит. В момента е началник на Клиниката по урология в МБАЛ „Уни Хоспитал“, гр. Панагюрище. Основните му интереси са свързани със съвременната ранна диагностика и минимално инвазивните методи за лечение на рака и на аденомите на простатната жлеза. Заедно със своя екип доц. Геннадиев въвежда лапароскопската оперативна техника в урологията в България. Прави и първите самостоятелни операции при рак на простатата с робота „Да Винчи“ в Плевен. За първи път въвежда и вискодозовата брахитерапия при простатен карцином. Работил е във ВМА - София, в Института за лечение на чужди граждани (днес УМБАЛ „Св. Анна“), Университетската болница „Лозенец“, където става първият доцент по урология във Факултета по медицина на Софийския университет.

Профилактиката спасява живот

Изключително е важно съвременните мъже да осъзнаят необходимостта от профилактични прегледи при уролог. Те трябва да започнат между 45- и 50-годишна възраст, но ако бащата е имал рак на простатата, синът трябва да се изследва още от 40 години.

Простатата е единственият орган, за който имаме много добър туморен маркер – простатноспецифичния антиген (PSA). Това ни позволява да изпреварим рака в тази жлеза, да го хванем, преди да е станал инвазивен, да се е разпространил регионално и глобално в тялото. Непростимо е да разполагаме с реални средства за ранно откриване, а да не ги използваме! Затова е добре, преди да се посети урологът за профилактичен преглед, пациентът да си направи изследване на PSA. Личните лекари могат да дават направление за това. Но дори и без направление цената в случая е напълно допустима. След това лекарят трябва да интерпретира резултатите. Важно е да се знае, че повишените нива на маркера не означават непременно рак, както и нормалният маркер не изключва 100 процента злокачествен процес. Но хората трябва да се обръщат към лаборатории и специалисти с доказано качество и опит. Само опитен уролог може да прецени при конкретния пациент какво означава полученият резултат от простатноспецифичния антиген. Някои мъже например имат по принцип по-високи стойности и те са съвместими с тяхното здраве. В „Уни Хоспитал“ сме изградили комплексен простатен център, в който обхващаме целия процес по профилактика, ранна диагностика и различните възможности за лечение – минимално инвазивни и отворени операции, брахитерапия, лекарствено лечение. Всичко е

на много високо технологично ниво, като предвиждаме и осигуряване на робот „Да Винчи“. В областта на лечението ще имаме апарат за радиохирургия. Целта ни е, когато пациентът дойде при нас, да премине през съответния диагностичен процес и ако се установи заболяване на простатата, да получи целия възможен спектър от допълнителни изследвания, цялостно лечение и дългосрочно проследяване. Единственият магнитен резонанс със специална приставка за изследване на простатата е при нас, в „Уни Хоспитал“. С негова помощ можем да установим дали злокачественият процес е излязъл извън жлезата. Другите резонанси не могат да дадат образ, който да е достатъчен, за да се определи изборът на лечение.

Мъжете трябва да знаят, че ракът на простатата и простатният аденом са две напълно различни заболявания. Аденомът (доброкачествената простатна хиперплазия) по правило не преминава в рак. А ракът най-често не дава никакви оплаквания. Най-често той се развива в периферната област на простатата и поради това не пречатства пътя на урината. Точно затова е важно целенасоченото търсене на злокачествен процес при мъжете над 45-50 г. Това за съжаление е често срещано заболяване в тази и по-високата възрастова група. Но открито навреме, може да се лекува по начин, който запазва не само живота, но в огромна степен и неговото качество.

За записване на час при доц. Геннадиев: 0357/88581

Още статии и съвети от доц. д-р Цветин Геннадиев четете в профила му в социалната платформа за здраве **CredoWeb**.



Доц. Сотир МАРЧЕВ,
директор
на Специализираната
болница за активно
лечение по кардиология,
гр. Плевен

Днес вече знаем, че тази върба е най-богатото на салицилати растение в стария свят и точно на тези вещества се дължат лечебните ѝ свойства. Още Хипократ например пише, че следродилната треска също се лекува с кора на бяла върба. А в един стар египетски пергамент, който е най-ранният открит рецептурник за лечение, пише, че възпаления, висока температура и треска се лекуват със същото растение. Дори и в клинописното писмо върбата е посочена като лечебно растение.

По-късно тази почит към върбата преминава и в християнството. По нашите географски ширини празникът Вход Господен в Ерусалим е известен още като Връбница, защото върването е, че Исус Христос е пос-

Ацетизалът има богата история и широко приложение до днес

Употребата на богати на салицилати продукти датира от дълбока древност. В архивите на Ватикана са запазени отговорите на папа Инокентий III (1161-1216) след изпратени писмени въпроси от българския цар Калоян. От този документ става ясно, че папата не възразява, ако българите приемат католицизма, да продължат да лекуват раните си чрез налагане с кора от бяла върба. Това доказва, че нашите предци чрез практическия си опит са открили, че бялата върба има лечебни свойства.

рещнат с върбови клонки. Днес закачаме тези клонки по вратите си „за здраве“. И това не е случайно – свързано е с истинските лечебни свойства на бялата върба.

В по-нови времена салицилатите са били широко използвани за лечение на ревматизъм. Но самата салицилова киселина е много неприятна на вкус и причинява ерозии в храносмилателната система. Един известен химик – Феликс Хофман, в опит да помогне на баща си в лечението на ревматизма променя салициловата киселина, като я ацетилира. Така получил ацетилсалицилова киселина. Това става в лабораториите на „Байер“ и дава началото на аспирина. А сър Джон Вейн открива механизма на действието на аспирина, за което получава Нобелова награда.

В организма има ензими, наречени циклооксигенази, които синтезират биологично активни вещества. Става въпрос за циклооксигеназа-1 и циклооксигеназа-2. Когато се изпие ацетилсалицилова киселина, тя се разпада в организма на съставните си части – салицилова киселина и ацетилова група. Именно тази ацетилова група инактивира необратимо циклооксигеназите. Активният център на ензима циклооксигеназа-1 е на повърхността. Затова тя се инактивира от ниски дози 75 – 100 мг ацетилсалицилова киселина. А точно тази циклооксигеназа е отговорна за агрегацията („слепването“) на тромбоцитите и получаването на тромб.

Активният център на ензима циклооксигеназа-2 е дълбоко разположен и затова за блокирането му са

необходими по-високи дози ацетилсалицилова киселина. Тази циклооксигеназа е свързана с температурата и възпалението. Затова за потискане на тези процеси се дават по-високи дози – 500 – 1000 мг и повече, ацетизал дневно.

С днешна дата, най-общо казано, ацетизал като кардиопрофилактика трябва да пият пациентите, които имат по-висок риск да загинат от тромботичен инцидент (напр. инфаркт и/или исхемичен инсулт), отколкото от кръвоизлив. Здравите хора не трябва да приемат никакви препарати. Но пациенти с исхемична болест на сърцето и особено с вече преживян миокарден инфаркт са показани да приемат по 100 мг ацетизал вечер. Това е средна доза по отношение на ефекта върху агрегацията на тромбоцитите. Минималната е около 75–81 милиграма, може да се прилага и 150 милиграма, затова най-често се предписват 100 милиграма.

Никога не можем да сме сигурни дали минималната доза ще е достатъчна за всеки пациент. А препоръчителният прием е вечер, защото синтезът на новите тромбоцити е основно нощем.

Не робувайте на митовете за устната хигиена

Страхът от зъболекар отдавна не може да бъде оправдание за занемаряването на зъбите. Модерната стоматология предлага напълно безболезненото извършване на всички видове лечебни процедури в устната кухня. По-реално оправдание за нелицеприятна усмивка е високата цена на зъбните „ремонти“. Точно затова най-важното е човек да полага всички необходими грижи за запазването на зъбите и венците в добро здраве. Учените са категорични, че най-голямо значение за това има редовната и правилно извършвана устна хигиена. Вярно е, че и наследствеността е от значение, но има хора с лош жребий по рождение, които с разум и усилия са спасили зъбите си, и други, които при отлична наследственост са с катастрофа в устата – от незнание, незаинтересованост и немарливост.

Много често за поддържането на зъбите се разпространяват митове, които обаче служат само за оправдание на незапознатите и мързеливите. Кои са основните заблуди?

1. Важно е да се използва скъпа паста за зъби.

Не е вярно! Съществена част в хигиената е редовното ѝ извършване и най-вече правилното почистване на зъбите. Ако тези две условия са спазени, можете да използвате и евтина паста. Общо взето, субстанцията от тубичката е в контакт със зъбите в най-добрия случай 3 минути. За това време на въздействие не очаквайте чудеса. Вярно е, че има и лечебни паста, които при съответните индикации могат да помогнат, но дори те е добре да се прилагат чрез

намазване върху венците с чист пръст след измиването с четка.

2. Най-добри са четките с голяма глава.

Не е вярно! Видът, размерът и твърдостта на влакната на четката имат съществено значение за добрата устна хигиена. Попитайте стоматолог каква четка е най-добра за вас. Четка с малка глава може по-лесно да достигне до отделните зъбни повърхности. Избирайте четки с по-голям брой влакна.

3. Няма значение с какви движения се мият зъбите, важното е четката да е в устата 2-3 минути.

Не е вярно! На първо място малко хора действително изчеткват зъбите си по 180 секунди. Субективно ни се струва, че времето е минало, а то не е. Затова е добре да имате малък пясъ-

чен часовник в банята. Колкото и да „мотае“ четката, ако не спазвате алгоритъма за почистване, резултатът няма да е задоволителен. Започва се от дъвкателните повърхности с изчеткване напред-назад, след което с измитаци движения се почистват горните и долните зъби в посока от венеца към върховете на зъбите. Трябва щателно да се мине през всички зъби: горе вляво и вдясно. Трябва да се изчеткват и вътрешните – откъм езика, повърхности.

4. Измиването с четка и паста сутрин и вечер е достатъчно.

Не е вярно! Използването на конци и/или малки интрадентални четки е задължително, защото иначе няма как да почистите междузъбните пространства. Напра-



вете си експеримент: измийте качествено зъбите с четка и паста, след като сте хапнали месо или някакви плодове с малки семки, и след това почистете с конец. Ще се изненадате колко много хранителни частици са останали след измиването с четката.

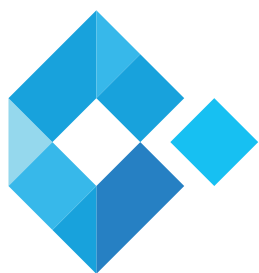
5. Жабуренето със специални води и разтвори за уста замества конците и дори четката и пастата.

Не е вярно! Води за уста трябва да се използват при предписание на стоматолог за ограничено време по повод на възпаления в устната кухня или други конкретни проблеми. Постоянната профилактика с такива води не се препоръчва, защото те могат да имат обратен парадоксален ефект – натрупване на плака и зъбен камък. (ЖД)



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 10.08.2016

Продукти на **ECOPHARM**

credowebTM
HEALTH EXPERTS

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

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

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

-25%

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

~~1.84 лв.~~

Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



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

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

-20%

~~23.93 лв.~~

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

ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



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

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

-17%

~~9.98 лв.~~

Препоръчителна нова цена **8,28** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

-18%

~~4.27 лв.~~

Препоръчителна нова цена **3,50** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

-15%

~~5.03 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,28** лв.

ОГЕСТАН КАПС. X 30



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

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

-10%

~~23.65 лв.~~

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

УРОКОМФОРТ КАПС. X 60



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

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

-25%

~~32.72 лв.~~

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

КУПИ ИЗГОДНО В:



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

АПТЕКИ ЗАПАД

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

Продукти на **ECOPHARM**

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

АЛФАЛИПОМАКС 300 mg X 60



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

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

-20%

~~23.96 лв.~~

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

ГИНКОФОЛ 60 mg X 30



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

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

-20%

~~16.85 лв.~~

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



Над 95 световни канала ще излъчат не само поредния кръг от световните стронгмен серии, Strongman Champions League, който се провежда в неделя вечерта в Пловдив, но и ще видят най-големите забележителности на града под тепетата, а и една от перлите на Българското Черноморие - Созопол и прекрасния му плаж „Грийн Лайф“. Така България ще бъде рекламирана реално пред 1 милиард зрителска аудитория. Това се случва благодарение на организатора на пловдивския кръг от Шампионска лига „Стронгмен“ 2016 Огнян Кръстев, председател на Фондация „Славна България“, и на най-силния българин Стоян Тодорчев, който веднага след титаничния сблъсък реши освен красотите на Пловдив да покаже на доскорошните си съперници и на международния тв екип и Созопол.

Преди кратката почивка на морето Стоян Тодорчев стана първият българин, спечелил кръг от световните стронгмен серии. Това се случва за пръв път в историята на спорта!

Стоян успя да постигне този грандиозен успех на

родна земя в Пловдив, и то не как да е, а поставяйки 3 световни рекорда в две от състезателните дисциплини. Първо постигна двоен световен рекорд - за разстояние и време във „Фермерската разходка“, като измина с двата „куфара“ от по 200 кг цели 25 метра само за 16,65 сек, а след

Форум събра представители на бизнеса, индустрията и науката

По инициатива на общината, БАН и Регионален академичен център – Пловдив, в Дома на културата „Борис Христов“ се проведе бизнес форум на тема „Научните изследвания и иновациите – основа за ускорено развитие на икономиката в Пловдивския регион“.



„Темата е много важна! Защото ние, от една страна с бизнеса и от друга с академичната общност от университетите, непрекъснато говорим за важността на науката и нуждата от развойна дейност и научни постижения. И за това, че е крайно време да създадем условия за по-тясна връзка между бизнеса, индустрията и научната общност“, отбеляза при откриването на форума зам.-кметът Стефан Стоянов. Той подчерта, че индустриално Пловдив се развива много добре, икономически регионът върви напред и в този програмен период, една от основните програми на ЕС – ОП „Наука и образование за интелигентен растеж“ ще инвестира в науката, при това близо милиард лева. „Трябва непременно да се възползваме от тази възможност. Имаме шанса да надградим научния потенциал в града, да привлечем още хора и с помощта на бизнеса да създадем още по-голям научен капацитет, който да дава добавена стойност в региона.“

„Имаме уникалния шанс да се възползваме от всичко това, за да надградим капацитет. Имаме средствата, хората са тук, индустрията е тук. Въпросът е как това да се случи по-бързо“, каза Стефан Стоянов, който представи и първата презентация в програмата на бизнес форума на тема „Инвестиционна дестинация – Пловдив“.

„Тук има огромен научен потенциал, съсредоточен в 4-те основни университета, в регионалните центрове на БАН и на Селскостопанската академия. Имаме реален шанс да привлечем 70 милиона за наука по ОП „Наука и образование за интелигентен растеж“, което е уникална възможност“, коментира още зам.-кметът Стефан Стоянов.

Четирите вуза, които се включват, са ПУ „Паисий Хилендарски“, Медицинският университет, Университетът по хранителни технологии и Аграрният университет. Част от парите ще бъдат насочени за сгради и оборудване, но голяма част от финансирането ще бъде за специфична техника и издръжка в средносрочен план, за да може центърът да се развие за 6-7 години. Очаква се програмата да бъде отворена през септември. До края на годината ще може да се кандидатства по нея, уточни Стоянов.

За пръв път българин спечели кръг от световните стронгмен-серии

това разби конкуренцията и в „Кобилищата“, където пренесе тежест от 500 кг на рекордните 16 метра!

Тодорчев успя да се справи със съпротивата на лидера във временното класиране за 2016 г. Матяз Белшак от Словения, който остана втори, както и на вицешампиона от 2015 г. Дайнис Загерис от Латвия, който трябваше да се задоволи с третото място.

Гигантите и международният телевизионен екип, който записва всяка тяхна стъпка, бяха покорени от магията на Античния амфитеатър и на Стария град. Със знамената



Стоян Тодорчев, Огнян Кръстев и Дайнис Загерис (от ляво на дясно) се забавляват на плажа „Грийн Лайф“ в Созопол



на своята страна на рамо 12-те стронгмени се спуснаха на разходка по Главната, като първата им спирка бе Римският стадион, където атлетите продължиха своята фото и тв сесия из най-притегателните кътчета на Пловдив - Европейска столица на културата за 2019 г.

Награждаването на Гребната база

Международният фолклорен фестивал се превърна в традиция

За 22-ри път Община Пловдив е организатор, а градът – домакин на участниците в Международния фолклорен фестивал Пловдив – 2016. Събитието, превърнало се в традиция за културния живот на Пловдив, е истински дългоочакван празник за жителите и гостите на града в горещите летни дни. Фестивалът е част от Календара на културните събития на общината и в него всяка година се включват фолклорни колективи от цял свят, предста-

вящи с много красота, талант и добро настроение незабравима феерия от цвят и ритми. Едни от най-добрите фолклорни, музикални и танцови ансамбли пропътуват хиляди километри, за да покажат красотата и уникалността на фолклора на своята държава пред пловдивската публика и гостите на града на едно от най-емблематичните места – Античния театър.

В изданието тази година си дават среща представителни фолклорни състави от Гърция,

Италия, Мексико, Румъния, Сърбия и Унгария.

От българска страна в програмата на фестивала се включват Фолклорен ансамбъл „Тракия“, Формация „Елика“ и танцови състави, участвали в надиграването „Хопни ми тропни ми“. Символичен домакин на 22-рото издание на Международния фолклорен фестивал Пловдив – 2016 от българска страна е Фолклорен ансамбъл „Тракия“.

Екипът на Община Пловдив, работещ по фестивала, е организиран богата паралелна, културна програма, която включва обиколка на забележителностите на Пловдив – Европейска столица на културата – 2019, както и на важни обекти в региона. Международният фолклорен фестивал отново привлича зрители от всички краища на България, а туроператори от цялата страна са включили събитието в програмата на своите чуждестранни гости.



22ри МЕЖДУНАРОДЕН ФОЛКЛОРЕН ФЕСТИВАЛ ПЛОВДИВ '2016
1 - 5 август

пл. Стефан Стамболов 1 - 18:00 ч.
Античен театър Пловдив - 20:00 ч.

Stefan Stambolov Square - 18:00 h.
Ancient theatre Plovdiv - 20:00 h.

1 - 5 August

INTERNATIONAL FOLK FEST PLOVDIV

Защо измират делфините в Черно море?

След поредица от случаи на намерени мъртви делфини по брега на Черно море правителството готви законови промени, с които да забрани риболова в районите, където има популация на морските бозайници.

Мирослава КИРИЛОВА

Според еколози от сдружение „Да запазим Корал“ основната причина за измирането на защитения вид е задушаването в рибарски мрежи. „Няма направена нито една аутопсия на намерените мъртви делфинчета, липсва и детайлна експертиза каква е популацията на трите вида делфини в района на Българското Черноморие и съответно причините за повишената смъртност, така че не можем да хвърляме вината само върху рибарите. Истината е, че няма дори една снимка или клипче на оплел се делфин в рибарски мрежи“, заяви пред в. „Животът днес“ директорът на базирания във Варна Институт по океанология – проф. Веселин Пейчев. Той

подчерта, че има много фактори за повишената смъртност на делфините – от белодробни и паразитни болести, през влияния на мъртви течения до военни учения. „При детонациите, когато се провеждат военни маневри например, се уврежда вестибуларният апарат на делфините, вследствие на което те се дезориентират и се губят. При малките делфинчета това е фатално, защото сучат на два часа и когато са далеч от майките си, умират“, обобща проф. Пейчев. Според него решението за забрана на риболова в районите на популация на делфините е прибрано и не е базирано на реални доказателства. Редица рибарски сдружения предупредиха, че подобна забрана ще погуби целия сектор. „Знаете ли какво всъщност означава „зони с популация“ на делфините? На практика



навсякъде. Делфините гонят пасажии от риби и плуват в акваторията на цялото Черноморие, това автоматично означава цялостна забрана за риболов“, негодува Стоян Проданов от сдружение „Морски сговор“. Според неправителствената организация „Българско Черноморие“ готвената забрана ще отнеме поминъка на повече от 10 000 семейства.

„От четири организации искаме среща с премиера

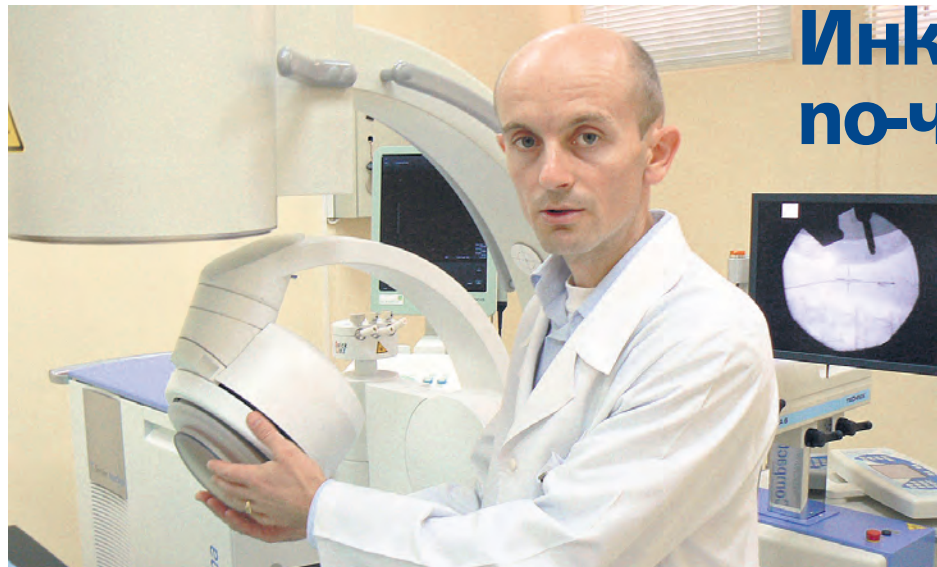
Бойко Борисов, за да коментираме недообмисленото предложение за забрана на риболова заради смъртността на делфините. Настояваме за диалог и широка обществена дискусия, така че да не се съсипва целият рибарски отрасъл, но в същото време да се вземат мерки за преус-

тановяването на различните браконьерски практики в морето“, каза пред изданието ни Димитър Канариев, председател на УС на Националната асоциация „Българско Черноморие“. От Института по океанология също потвърди желание за участие в подобна среща. Според Стоян Проданов от „Морски сговор“ няма големи екозащитници от рибарите, защото от запазването на биоразнообразието зависи препитанието им.

Общо 108 мъртви делфини са били изхвърлени от морето на брега от началото на сезона до момента и са регистрирани от регионалните инспекции по околната среда и водите във Варна и Бургас. Това обяви в морската столица министърът на околната среда и водите Ивелина Василева. Тя призова институциите, научните организации и обществото да работят заедно, за да спрат притеснителната тенденция.

Гражданите, които забележат бегстващ или мъртъв делфин, могат да се обаждат на „зелените“ телефони в РИОСВ – Варна: 052/634 582, 052/634 579, и РИОСВ – Бургас: 056/813212.

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



Д-р Георги ПАНАЙОТОВ, уролог в „Сити Клиник“, Варна

Уринарната инконтиненция е известна в разговорния език като „изпускане“ на урина. Това е явление, което се среща два пъти по-често при жените, отколкото при мъжете. Инконтиненцията нараства при пациентките от нежния пол с напредването на възрастта. Според международно проучване на NHANES близо 7% от жените между 20 и 39 години страдат от инконтиненция. В групата от 40 до 59 г. този процент нараства до 17, а от 60 до 79 г. вече е 23%.

В зависимост от причините за поява уринарната инконтиненция бива следните видове:

- Стрес инконтиненция – характеризира се с изпускане на малки количества урина при кашляне, кихане, смях, вдигане на тежки предмети. Обикновено се проявява при жени по

време на бременност, след раждане, менопауза, хистеректомия, поради отслабване на мускулите и фасциите на тазовото дъно или при мъже след простатектомия.

- Преливна инконтиненция – възниква при препълване на пикочния мехур и смутена функция на детрузора и мускулите на уретрата, поради невропатия при захарен диабет, вследствие на лечение с някои медикаменти (антихолинергетици), травми на гръбначния стълб, тумори, доброкачествена простатна хиперплазия при мъжете.

- Функционална инконтиненция – при нея не се установяват патологични анатомични промени в пикочоотделителната система. Налице е неврологично увреждане, което пречи да се осъществява контрол върху отделни-

Инконтиненцията се среща по-често при жените

телните функции. Наблюдава се при тежки форми на депресия, деменция, психични заболявания.

- Императивната инконтиненция (при свръхактивен пикочен мехур) се характеризира с поява на внезапни и силни позиви за уриниране, които се развиват в рамките на секунди при прием на малко количество течност, кафе, чуване на шум от ромолеща вода.
- Смесена инконтиненция – възниква при комбинация от няколко типа инконтиненция. Проявява се например при наличие на инфекция в комбинация с прием на някои медикаменти (антидепресанти, диуретици, транквилизатори) или напитки (кафе, алкохол, газирани напитки).

Инфекциите на пикочоотделителната система се изразяват с чести позиви за уриниране и/или императивна инконтиненция. Възпалението на пикочния мехур води до неконтролируеми контракции, а ендотоксин, произвеждан от бактериалната клетка, има ефект на алфа-блокатор, който може да предизвика инконтиненция. При жените в менопауза тези ефекти се срещат по-често. При цистит може да е по-изразена императивната инконтиненция в сравнение с болката.

Диагнозата уринарна инконтиненция се базира на описаните оплаквания, анамнезата за някои заболявания, данни за терапия с някои медикаменти и други, както и обстоен преглед

на абдоминалните (в коремната област) и уро-гениталните органи, при необходимост и неврологичен статус. Допълнителна информация дават още лабораторните анализи на кръвта и урината. Специални изследвания са стрес тест, уродинамични изследвания – оценяват промяната в налягането в пикочния мехур, цистография – оценяване на състоянието на уринарния тракт чрез изпълването му с рентген-контрастна материя, цистоскопия – оглед на пикочния канал и пикочния мехур.

Лечението на уринната инконтиненция зависи от типа ѝ, от сериозността на проблема и причината за възникването му. Основните типове на лечение са: физикални, медикаментозни и хирургични. Един от доказаните методи за преодоляване на симптоматиката са упражненията на тазовото дъно, известни като Кегелови упражнения. В зависимост от типа на инконтиненцията лекарят може да предпише различни медикаменти. Хирургичното лечение включва слингови операции, поставяна на изкуствен сфинктер, инжектирането на изкуствени материали около уретрата.

**Тел. за контакти с
д-р Панайотов: +35970033900**

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



Доц. Сотир МАРЧЕВ,
директор
на Специализираната
болница за активно
лечение по кардиология,
гр. Плевен

Днес вече знаем, че тази върба е най-богатото на салицилати растение в стария свят и точно на тези вещества се дължат лечебните ѝ свойства. Още Хипократ например пише, че следродилната треска също се лекува с кора на бяла върба. А в един стар египетски пергамент, който е най-ранният открит рецептурник за лечение, пише, че възпаления, висока температура и треска се лекуват със същото растение. Дори и в клинописното писмо върбата е посочена като лечебно растение.

По-късно тази почит към върбата преминава и в християнството. По нашите географски ширини празникът Вход Господен в Ерусалим е известен още като Връбница, защото върването е, че Исус Христос е пос-

Ацетизалът има богата история и широко приложение до днес

Употребата на богати на салицилати продукти датира от дълбока древност. В архивите на Ватикана са запазени отговорите на папа Инокентий III (1161-1216) след изпратени писмени въпроси от българския цар Калоян. От този документ става ясно, че папата не възразява, ако българите приемат католицизма, да продължат да лекуват раните си чрез налагане с кора от бяла върба. Това доказва, че нашите предци чрез практическия си опит са открили, че бялата върба има лечебни свойства.

рещнат с върбови клонки. Днес закачаме тези клонки по вратите си „за здраве“. И това не е случайно – свързано е с истинските лечебни свойства на бялата върба.

В по-нови времена салицилатите са били широко използвани за лечение на ревматизъм. Но самата салицилова киселина е много неприятна на вкус и причинява ерозии в храносмилателната система. Един известен химик – Феликс Хофман, в опит да помогне на баща си в лечението на ревматизма променя салициловата киселина, като я ацетилира. Така получил ацетилсалицилова киселина. Това става в лабораториите на „Байер“ и дава началото на аспирина. А сър Джон Вейн открива механизма на действието на аспирина, за което получава Нобелова награда.

В организма има ензими, наречени циклооксигенази, които синтезират биологично активни вещества. Става въпрос за циклооксигеназа-1 и циклооксигеназа-2. Когато се изпие ацетилсалицилова киселина, тя се разпада в организма на съставните си части – салицилова киселина и ацетилова група. Именно тази ацетилова група инактивира необратимо циклооксигеназите. Активният център на ензима циклооксигеназа-1 е на повърхността. Затова тя се инактивира от ниски дози 75 – 100 мг ацетилсалицилова киселина. А точно тази циклооксигеназа е отговорна за агрегацията („слепването“) на тромбоцитите и получаването на тромб.

Активният център на ензима циклооксигеназа-2 е дълбоко разположен и затова за блокирането му са

необходими по-високи дози ацетилсалицилова киселина. Тази циклооксигеназа е свързана с температурата и възпалението. Затова за потискане на тези процеси се дават по-високи дози – 500 – 1000 мг и повече, ацетизал дневно.

С днешна дата, най-общо казано, ацетизал като кардиопрофилактика трябва да пият пациентите, които имат по-висок риск да загинат от тромботичен инцидент (напр. инфаркт и/или исхемичен инсулт), отколкото от кръвоизлив. Здравите хора не трябва да приемат никакви препарати. Но пациенти с исхемична болест на сърцето и особено с вече преживян миокарден инфаркт са показани да приемат по 100 мг ацетизал вечер. Това е средна доза по отношение на ефекта върху агрегацията на тромбоцитите. Минималната е около 75–81 милиграма, може да се прилага и 150 милиграма, затова най-често се предписват 100 милиграма.

Никога не можем да сме сигурни дали минималната доза ще е достатъчна за всеки пациент. А препоръчителният прием е вечер, защото синтезът на новите тромбоцити е основно нощем.

Не робувайте на митовете за устната хигиена

Страхът от зъболекар отдавна не може да бъде оправдание за занемаряването на зъбите. Модерната стоматология предлага напълно безболезненото извършване на всички видове лечебни процедури в устната кухня. По-реално оправдание за нелицеприятна усмивка е високата цена на зъбните „ремонти“. Точно затова най-важното е човек да полага всички необходими грижи за запазването на зъбите и венците в добро здраве. Учените са категорични, че най-голямо значение за това има редовната и правилно извършвана устна хигиена. Вярно е, че и наследствеността е от значение, но има хора с лош жребий по рождение, които с разум и усилия са спасили зъбите си, и други, които при отлична наследственост са с катастрофа в устата – от незнание, незаинтересованост и немарливост.

Много често за поддържането на зъбите се разпространяват митове, които обаче служат само за оправдание на незапознатите и мързеливите. Кои са основните заблуди?

1. Важно е да се използва скъпа паста за зъби.

Не е вярно! Съществена част в хигиената е редовното ѝ извършване и най-вече правилното почистване на зъбите. Ако тези две условия са спазени, можете да използвате и евтина паста. Общо взето, субстанцията от тубичката е в контакт със зъбите в най-добрия случай 3 минути. За това време на въздействие не очаквайте чудеса. Вярно е, че има и лечебни паста, които при съответните индикации могат да помогнат, но дори те е добре да се прилагат чрез

намазване върху венците с чист пръст след измиването с четка.

2. Най-добри са четките с голяма глава.

Не е вярно! Видът, размерът и твърдостта на влакната на четката имат съществено значение за добрата устна хигиена. Попитайте стоматолог каква четка е най-добра за вас. Четка с малка глава може по-лесно да достигне до отделните зъбни повърхности. Избирайте четки с по-голям брой влакна.

3. Няма значение с какви движения се мият зъбите, важно е четката да е в устата 2-3 минути.

Не е вярно! На първо място малко хора действително изчеткват зъбите си по 180 секунди. Субективно ни се струва, че времето е минало, а то не е. Затова е добре да имате малък пясъ-

чен часовник в банята. Колкото и да „мотае“ четката, ако не спазвате алгоритъма за почистване, резултатът няма да е задоволителен. Започва се от дъвкателните повърхности с изчеткване напред-назад, след което с измитаци движения се почистват горните и долните зъби в посока от венеца към върховете на зъбите. Трябва щателно да се мине през всички зъби: горе вляво и вдясно. Трябва да се изчеткват и вътрешните – откъм езика, повърхности.

4. Измиването с четка и паста сутрин и вечер е достатъчно.

Не е вярно! Използването на конци и/или малки интрадентални четки е задължително, защото иначе няма как да почистите междузъбните пространства. Напра-



вете си експеримент: измийте качествено зъбите с четка и паста, след като сте хапнали месо или някакви плодове с малки семки, и след това почистете с конец. Ще се изненадате колко много хранителни частици са останали след измиването с четката.

5. Жабуренето със специални води и разтвори за уста замества конците и дори четката и пастата.

Не е вярно! Води за уста трябва да се използват при предписание на стоматолог за ограничено време по повод на възпаления в устната кухня или други конкретни проблеми. Постоянната профилактика с такива води не се препоръчва, защото те могат да имат обратен парадоксален ефект – натрупване на плака и зъбен камък. (ЖД)

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 10.08.2016

Продукти на **ECOPHARM**

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

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

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

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

-25%Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



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

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

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

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



- Главоболie
- Менструални болки
- Мускулоставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

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

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



- Главоболie
- Менструални болки
- Мускулоставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

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

ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



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

-20%

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

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

ОГЕСТАН КАПС. X 30



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

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

-10%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 „К-Крес“, аптеки „Манолова“

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

КУПИ ИЗГОДНО В:

**АПТЕКИ
К-КРЕС**

7 аптеки
в гр. Варна,
гр. Добрич

**АПТЕКИ
МАНОЛОВА**

4 аптеки
в гр. Варна

**НОВА
АПТЕКА**

3 аптеки
в гр. Варна

Продукти на **ECOPHARM**

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

РОЛЕТРА ТАБЛ. 10 mg X 10



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

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

-18%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.

Зелена светлина за пречиствателната станция на Златни пясъци

Кметът на Варна Иван Портних и министърът на околната среда и водите Ивелина Василева подписаха договор за втора фаза от проекта за развитие на инфраструктурата за отпадъчни води в Златни пясъци. Финансирането в размер на 37 млн. лв. е по ОП „Околна среда 2014-2020 г.“. Със средствата ще се извърши разширение и модернизация на пречиствателната станция на курорта, ще бъде изградена и част от канализацията на СО „Ален мак“.

Първият етап от проекта - изграждането на дълбоководно заустване, което отвежда пречистените води на разстояние около 2300 м от брега, бе изпълнен изпреварващо през 2014 г., като общата стойност на проекта е 46 млн. лв.

„Днес е важен ден за Варна и туризма в района, защото след дълъг период на процедури и трудности стигнахме до подписване на договор за безвъзмездна финансова помощ за изграждане на пречиствателната станция в Златни пясъци – един обект не само от регио-

нално, но от национално значение. С реализацията на проекта обезпечаваме дейността на втория по големина курортен комплекс и решаваме изцяло въпроса с отпадните води в района“, каза Иван Портних.

„Искам да припомня защо този договор не беше подписан в предния програмен период - защото тогава бяха спрени парите по ОП „Околна среда“ по време на предходния кабинет. Цяло чудо е, че успяхме да спасим проекта, за което благодарим на министър Ивелина Василева и на сегашното правителство. Буквално за



седмици реагирахме, включително с необходимата координация в Брюксел, и успяхме да го фазираме – т.е. да запазим финансирането от предходния програмен период за настоящия, което е изключителен резултат! Така средствата бяха обезпечени, за което сме благодарни, защото общината нямаше как да ги осигури от собствения си бюджет!“, сподели кметът.

Към момента 12 фирми са

подали оферти в процедура по избор на изпълнител за изграждане на пречиствателната станция. Комисията оценява предложенията с нагласата до 2 месеца да има резултат. След това ще стартира работата по проектиране и изграждане на ПСОВ „Златни пясъци“.

„Радвам се, че встъпваме във финалната права на този проект, защото пречиствателната станция е изградена преди 33 г. с капацитет за

около 20 000 души. Предвид ръста на туристическия поток и разрастването на курорта бе абсолютно неотложно да се реконструира. Затова благодарим на екипа на Община Варна за мобилизацията, подготовката, изготвянето на документите, които представихме и пред Европейската комисия, за да защитим реализирането на втората част от инвестицията през новия програмен период“, каза министър Ивелина Василева.

След модернизацията ПСОВ „Златни пясъци“ ще обслужва през летния сезон до 72 000 еквивалент жители, а през зимния – 18 000. В СО „Ален мак“ пък ще бъдат изградени 4 битови канализационни клона с обща дължина от 4795 м и 265 отклонения, тъй като до момента на тази територия има едва 20% от необходимата канализационна инфраструктура. „Това е сериозна стъпка и за превенция на свлачищните процеси в района“, коментира кметът.

Над 50 издателства участват в „Алея на книгата“

Над 50 български издателства и книготърговци участват в „Алея на книгата“ във Варна. Събитието се организира от Асоциация „Българска книга“ и Община Варна.

Книжното изложение ще бъде отворено до 7 август в часовете от 10:00 до 22:00 на бул. „Сливница“ от хотел „Черно море“ до Фестивалния и конгресен център.

Издателите изпълниха обещанието си да представят над 2000 нови заглавия, някои от тях специално подготвени за премиера във Варна. В морската столица първото изложение на книгата се е състояло още през 1927 г.

„Алея на книгата“ представя литературата в цялото ѝ многообразие и създава възможност за срещи между

читатели и автори, споделят организаторите. В съпътстващата програма са включени премиери на книги, срещи с писатели и преводачи, дискусии, детски работилници. Сред гостите в литературния кът тази година ще бъдат: Васил Георгиев, Васил Панайотов, Васил Стефанов – Слона, Венцислав Василев, Веселина Вачкова, Галя Маджарова, Георги Бърдаров, Георги Томов, Екатерина Йосифова, Елена Владова, Емил Минчев, Здравка Евтимова, Камелия Спасова, Константин Трендафилов, Марияна Шабаркова, Петър Краевски, Радко Пенев, Светозара Давидкова, Тео Чепилов, Христо Маджаров и др.

Достъпът до събитията в литературния кът е напълно свободен.



Изложба показва красотите на дивата природа

Изложбата „La mia Wildlife“ на входа на Морската градина във Варна показва селекция от снимки, които известният фотограф Марко Урсо е направил, пътувайки на четири континента през последните години. Двадесет и две прекрасни фотографии показват най-девичните и забележителни аспекти на дивата природа. В творческия си подход при снимането авторът подхожда с особено внимание към изражението на животинските видове, търсейки аналогия с взаимоотно-

шенията в човешката природа, като се стреми винаги да запази непокътната оригиналната атмосфера на обстановката и мястото. Марко Урсо е уайлдлайф и травел фотожурналист. Неговите снимки, статии и материали са публикувани в книги, посветени на природата и пътешествията, в пътеписи и травел гидове по целия свят, както и в списания като National Geographic, Nature Images, Nature Best, Outdoor Photographer, Asferico, Nature, Oasis and Go Nordic.





500 малчугани отгъхват на открито в горска детска градина

500 деца пият билков чай сред гората и учат игри от времето на баба и дядо до края на август в най-новата инициатива на Община Бургас „Детска градина сред природата“. Летните занимания на открито започнаха на 20 юни и ще продължат до 26 август.

Петя ДИКОВА

14 детски заведения от града се включиха в инициативата „горска детска градина“, в която малчуганите прекарват по една седмица в парка до Минералните бани във Ветрен. Всяка градина е направила собствена програма, която е качена на сайта на общината. Сред заниманията, които започват сутрин и приключват в ранния следобед, ще откриете горско ориентиране, разпознаване на билки, походи, спорт, наблюдение на дървета и животни, опознаване на скали и минерали, изучаване на непознати игри от времето на нашите родители като „Сляпа баба“, „Пускам, пускам кърпа“, „У кого е

пръстенът“. Накрая някои от децата се превръщат в малки екоинспектори и оглеждат в какъв вид оставят площадката за следващия ден.

„При нас летните месеци в детските градини са организирани по малко по-различен начин от това, което е практиката в останалите градове“, разказва за в. „Животът днес“ Веселина Таралова, директор на „Образование и демографски въпроси“ в Община Бургас. Всички градини продължават да работят и през лятото, макар и някои от тях с намален капацитет, тъй като родителите са ангажирани в сферата на туризма и децата няма при кого да останат. Директорите са се погрижили да си намерят

заместници за летния период, за да могат и учителите да ползват отпуските си. „През лятото продължават да идват дори и децата, които септември ще тръгнат в първи клас. Макар че имаме право да приключим заниманията с тях в края на май“, разказва Веселина Таралова.

За това лято в общината обсъждали варианти за нещо различно за децата и така се родила идеята за горската детска градина. Решили да предложат това на две-три градини. Идеята била приета много радушно на педагогическите съвети и започнала организацията. Включили се общо 14 детски градини. Родителите дали предварително писмено съгласие за заниманията на открито. Директорите заедно с експерти от общината избрали конкретния терен в парка. Присъствали специалисти, отговарящи за озеленяването, били почистени терените и обработени срещу кърлежи. От общината се погрижили за помеще-



ния и хладилници наблизко, в които да се съхранява обядът. Децата закусват в детската градина, после се извозват със специализиран автобус до парка. В програмата им влизат различни занимания като дидактични игри, четене на приказки и игри като федербал, народна топка и др. След това обядват на открито, почиват легнали на постелки за един час, като през това време учителите по свое усмотрение им пускат подходяща музика или им четат приказки. След това децата отново играят и после се прибират в градината.

Единственият допълнителен разход за общината по тази програма бил да осигури автобус за децата, всичко останало е поето от самите градини в рамките на нормалната им организация. Директорите се погрижили

на място в парка всеки ден да има достатъчно възпитатели, медицинско лице и представител на кухненския екип, който да се грижи за обяда.

В парка децата са спокойни, отзивите от родителите са страхотни, идват и благодарствени писма от самите градини, в които се казва, че периодът от една седмица на открито е твърде кратък и заниманията трябва да се удължат, разказва Веселина Таралова.

От една седмица се появила и друга инициатива – ученици от Младежкия културен център – Бургас вече се извозват от общината в парка, където четат любимите приказки на децата от градините до обед. Малчуганите приели с голям ентузиазъм инициативата. Има и идея учениците да направят заедно с децата драматизация.

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



Д-р Златко Кироваков е специалист по акушерство, гинекология и репродуктивна медицина. Професионалният път на д-р Кироваков започва в Университетската болница в гр. Плевен. От 2011 г. работи в МБАЛ - Бургас. Д-р Кироваков е специализирал гинекологична ендокринология и стерилитет, ултразвукова диагностика в акушерството и гинекологията, фетална морфология, хистероскопия и колпоскопия.

Съвременните изследвания откриват голям процент от малформациите при плода

След установяване на бременност специалистите предприемат определени стъпки за проследяването ѝ, което гарантира здравето и на бъдещата майка, и на плода. Ще спомена накратко какви са тези задължителни стъпки.

Обикновено към 10-ата седмица бременната жена се регистрира в женската консултация и започва ежесечно ѝ проследяване. По нейно желание се извършва биохимичен скрининг за хромозомни аномалии. През първия триместър на бременността се извършва високоспециализирано изследване дородов комбиниран (ултразвуков и биохимичен) скрининг за хромозомни аномалии. По данни на Националната генетична лаборатория чрез този скрининг се откриват над 90% от децата със синдром на Даун. При всяка бременност съществува 3-4% риск за генетична болест. Самото изследване е безопасно.

Провежда се специализираното ултразвуково изследване фетална анатомия в 11-14, 15-17 и 19-23 седмица на бременността, което открива 2/3 от случаите с 50-60 вида малформации и почти 100% на най-честите – спина

бифида и аненцефалия.

При над 2000 наследствени и 400 хромозомни болести е възможно с почти 100% сигурност поставяне на диагноза само със специализирано изследване в клетки от бебето, получени чрез амниоцентеза. Манипулациите се обсъждат само при наличие на доказан – оценен при конкретната бременност, генетичен риск.

Много от генетичните рискове могат да бъдат оценени чрез биохимичен скрининг в 15-20-ата седмица – за болест на Даун и тежки дефекти на нервната тръба – спина бифида, аненцефалия и дефекти на коремната стена. Прави се и изследване на един от партньорите за най-честите наследствени болести: бета-таласемия – тежка средиземноморска анемия, и муковисцидоза – чести тежки белодробни и чревни проблеми.

Важна подробност е, че посочените

подходи не се заместват, а се допълват.

За безпроблемно протичане на бременността, а и за цялостното добро здравословно състояние на жените, много са важни рутинните профилактични гинекологични прегледи. Те включват профилактика на рак на маточната шийка – цитонамазка (обикновена) и течнотбазирана цитология, колпоскопия. При влагалищно течение, възпаления – микробиологични изследвания на влагалището, изследване за хламидия, уреоплазма и микоплазма. Ехографско изследване на матката, маточните тръби, яйчниците и съседните органи. При предракови изменения на маточната шийка се извършва биопсия или широкобримкова ексцизия. Лапароскопски може да се огледат и да се вземат проби от корема, яйчниците, матката, маточните тръби и други вътрешни органи.

Д-р Кироваков работи с направления по НЗОК. Часове за преглед се запазват на тел. 0899 922 752.

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



Доц. Сотир МАРЧЕВ,
директор
на Специализираната
болница за активно
лечение по кардиология,
гр. Плевен

Днес вече знаем, че тази върба е най-богатото на салицилати растение в стария свят и точно на тези вещества се дължат лечебните ѝ свойства. Още Хипократ например пише, че следродилната треска също се лекува с кора на бяла върба. А в един стар египетски пергамент, който е най-ранният открит рецептурник за лечение, пише, че възпаления, висока температура и треска се лекуват със същото растение. Дори и в клинописното писмо върбата е посочена като лечебно растение.

По-късно тази почит към върбата преминава и в християнството. По нашите географски ширини празникът Вход Господен в Ерусалим е известен още като Връбница, защото върването е, че Исус Христос е пос-

Ацетизалът има богата история и широко приложение до днес

Употребата на богати на салицилати продукти датира от дълбока древност. В архивите на Ватикана са запазени отговорите на папа Инокентий III (1161-1216) след изпратени писмени въпроси от българския цар Калоян. От този документ става ясно, че папата не възразява, ако българите приемат католицизма, да продължат да лекуват раните си чрез налагане с кора от бяла върба. Това доказва, че нашите предци чрез практическия си опит са открили, че бялата върба има лечебни свойства.

рещнат с върбови клонки. Днес закачаме тези клонки по вратите си „за здраве“. И това не е случайно – свързано е с истинските лечебни свойства на бялата върба.

В по-нови времена салицилатите са били широко използвани за лечение на ревматизъм. Но самата салицилова киселина е много неприятна на вкус и причинява ерозии в храносмилателната система. Един известен химик – Феликс Хофман, в опит да помогне на баща си в лечението на ревматизма променя салициловата киселина, като я ацетилира. Така получил ацетилсалицилова киселина. Това става в лабораториите на „Байер“ и дава началото на аспирина. А сър Джон Вейн открива механизма на действието на аспирина, за което получава Нобелова награда.

В организма има ензими, наречени циклооксигенази, които синтезират биологично активни вещества. Става въпрос за циклооксигеназа-1 и циклооксигеназа-2. Когато се изпие ацетилсалицилова киселина, тя се разпада в организма на съставните си части – салицилова киселина и ацетилова група. Именно тази ацетилова група инактивира необратимо циклооксигеназите. Активният център на ензима циклооксигеназа-1 е на повърхността. Затова тя се инактивира от ниски дози 75 – 100 мг ацетилсалицилова киселина. А точно тази циклооксигеназа е отговорна за агрегацията („слепването“) на тромбоцитите и получаването на тромб.

Активният център на ензима циклооксигеназа-2 е дълбоко разположен и затова за блокирането му са

необходими по-високи дози ацетилсалицилова киселина. Тази циклооксигеназа е свързана с температурата и възпалението. Затова за потискане на тези процеси се дават по-високи дози – 500 – 1000 мг и повече, ацетизал дневно.

С днешна дата, най-общо казано, ацетизал като кардиопрофилактика трябва да пият пациентите, които имат по-висок риск да загинат от тромботичен инцидент (напр. инфаркт и/или исхемичен инсулт), отколкото от кръвоизлив. Здравите хора не трябва да приемат никакви препарати. Но пациенти с исхемична болест на сърцето и особено с вече преживян миокарден инфаркт са показани да приемат по 100 мг ацетизал вечер. Това е средна доза по отношение на ефекта върху агрегацията на тромбоцитите. Минималната е около 75–81 милиграма, може да се прилага и 150 милиграма, затова най-често се предписват 100 милиграма.

Никога не можем да сме сигурни дали минималната доза ще е достатъчна за всеки пациент. А препоръчителният прием е вечер, защото синтезът на новите тромбоцити е основно нощем.

Не робувайте на митовете за устната хигиена

Страхът от зъболекар отдавна не може да бъде оправдание за занемаряването на зъбите. Модерната стоматология предлага напълно безболезненото извършване на всички видове лечебни процедури в устната кухня. По-реално оправдание за нелицеприятна усмивка е високата цена на зъбните „ремонти“. Точно затова най-важното е човек да полага всички необходими грижи за запазването на зъбите и венците в добро здраве. Учените са категорични, че най-голямо значение за това има редовната и правилно извършвана устна хигиена. Вярно е, че и наследствеността е от значение, но има хора с лош жребий по рождение, които с разум и усилия са спасили зъбите си, и други, които при отлична наследственост са с катастрофа в устата – от незнание, незаинтересованост и немарливост.

Много често за поддържането на зъбите се разпространяват митове, които обаче служат само за оправдание на незапознатите и мързеливите. Кои са основните заблуди?

1. Важно е да се използва скъпа паста за зъби.

Не е вярно! Съществена част в хигиената е редовното ѝ извършване и най-вече правилното почистване на зъбите. Ако тези две условия са спазени, можете да използвате и евтина паста. Общо взето, субстанцията от тубичката е в контакт със зъбите в най-добрия случай 3 минути. За това време на въздействие не очаквайте чудеса. Вярно е, че има и лечебни паста, които при съответните индикации могат да помогнат, но дори те е добре да се прилагат чрез

намазване върху венците с чист пръст след измиването с четка.

2. Най-добри са четките с голяма глава.

Не е вярно! Видът, размерът и твърдостта на влакната на четката имат съществено значение за добрата устна хигиена. Попитайте стоматолог каква четка е най-добра за вас. Четка с малка глава може по-лесно да достигне до отделните зъбни повърхности. Избирайте четки с по-голям брой влакна.

3. Няма значение с какви движения се мият зъбите, важно е четката да е в устата 2-3 минути.

Не е вярно! На първо място малко хора действително изчеткват зъбите си по 180 секунди. Субективно ни се струва, че времето е минало, а то не е. Затова е добре да имате малък пясъ-

чен часовник в банята. Колкото и да „мотае“ четката, ако не спазвате алгоритъма за почистване, резултатът няма да е задоволителен. Започва се от дъвкателните повърхности с изчеткване напред-назад, след което с измитаци движения се почистват горните и долните зъби в посока от венеца към върховете на зъбите. Трябва щателно да се мине през всички зъби: горе вляво и вдясно. Трябва да се изчеткват и вътрешните – откъм езика, повърхности.

4. Измиването с четка и паста сутрин и вечер е достатъчно.

Не е вярно! Използването на конци и/или малки интрадентални четки е задължително, защото иначе няма как да почистите междузъбните пространства. Напра-



вете си експеримент: измийте качествено зъбите с четка и паста, след като сте хапнали месо или някакви плодове с малки семки, и след това почистете с конек. Ще се изненадате колко много хранителни частици са останали след измиването с четката.

5. Жабуренето със специални води и разтвори за уста замества конците и дори четката и пастата.

Не е вярно! Води за уста трябва да се използват при предписание на стоматолог за ограничено време по повод на възпаления в устната кухня или други конкретни проблеми. Постоянната профилактика с такива води не се препоръчва, защото те могат да имат обратен парадоксален ефект – натрупване на плака и зъбен камък. (ЖД)



ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 10.08.2016

Продукти на **ECOPHARM**

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

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

КУПИ ИЗГОДНО В:

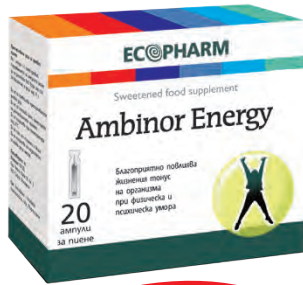


7 аптеки
в гр. Бургас,
гр. Ямбол



6 аптеки
в гр. Бургас

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 „Афиа“ и аптеки „Фаркол“

-17%

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

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

-25%

~~1,84 лв.~~

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

Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

-18%

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

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеки „Афиа“ 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%

~~12,96 лв.~~

Промоцията е валидна в аптеки „Афиа“

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

ОГЕСТАН КАПС. X 30



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

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

-10%

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

УРОКОМФОРТ КАПС. X 60



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

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

-25%

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

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 „Афиа“

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

АЛФАЛИПОМАКС 300 mg X 60



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

Промоцията е валидна в аптеки „Фаркол“

-20%

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

ГИНКОФОЛ 60 mg X 30



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

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

-20%

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



Дългоочаквано планираната библиотека ще е ситуирана на мястото на старата Немска болница, намираща се на ъгъла на улиците „Кирил и Методий“ и „Оборище“, в сърцето на града. Строежът е част от проекта, целящ да придаде нов облик на емблематични за Бургас сгради, част от които е и старата Немска болница. Сградата е построена през 1935 г., а вече близо 10 години е неизползваема.

Масштабният проект за нова градска библиотека надхвърля 4 млн. лева. До този момент книжният фонд на Регионална библиотека „Пейо Яворов“, събиран в продължение на 137 години, е разпръснат сред различни точки из града. Новата библиотека ще даде възможност всичките 610 хиляди тома да бъдат събрани на едно място.

В проекта е планирано и изграждането на арт ателие за живопис, графика и

Новата градска библиотека ще „приюти“ 610 хиляди тома



скулптура, съвременна фотография и дизайн, научни лаборатории, многофункционален център, лекционни и образователни зали, библио-

течни хранилища и читални, музей на съвременното изкуство, амфитеатър и сцена за представления, звукозаписно студио, кино и

вътрешна градина.

За удобство на посетителите мястото ще разполага с паркинг, който ще се намира в сутерена, панорамен асан-

сьор, както и такъв, пригоден за хора със специални потребности, детски отдел с читалня, кафетерия и гардеробиерна.

Атрактивният нов облик ще бъде подсилен с големи стъклени витрини, през които ще се наблюдават книжните рафтове. Идеята ще се реализира по модел на големите библиотеки в Германия, Англия и Франция. Това ще даде възможност за навлизане на повече светлина, а книгите ще се виждат дори от по-далечно разстояние, така всеки ще се ориентира с какво предназначение е сградата.

След като бъде изградена, бургаската градска библиотека ще е най-голямата на територията на Юго-източна България.



Плажовете издържаха на проверките

Няма констатирани съществени нарушения по плажовете, отдадени под наем от Областна администрация Бургас. Комисията, назначена със заповед на областния управител, и тази година обходи и провери десетте плажни ивици: „Обзор – юг“, „Несебър – стар град“, „Несебър – изток“, „Поморие – централен“, „Бургас – север“, „Крайморие“, „Младост – ММЦ“, „Малък плаж Лозенец“, „Царево-Василико“, „Устие на река Велека“.

Като отличници без нито едно нарушение, с изпълнени всички изисквания по договор са се отличили плажовете „Бургас – север“, „Младост-ММЦ“ и „Устие на р. Велека“. Проверяващите са констатирали, че почти всички миналогодишни предписания към стопанина на „Обзор – юг“ са изпълнени и в момента плажът се намира в добро състояние. Лично областният управител Вълчо Чолаков и заместникът му Владимир Крумов провериха част от плажните ивици, като извършиха внезапна повторна проверка непосредствено след тази на комисията. Осигуряване на водно спасяване, обезопасяване на прилежащата акватория, здравното и медицинско обслужване, както и санитарно-

хигиенното поддържане на плажовете бяха част от нещата, които проследиха проверяващите.

Като основен проблем наемателите споделиха липсата на достатъчен брой квалифицирани кадри за спасители. Сред установените нарушения са липсата на далечни плаващи знаци, табели за обозначаване на зоната за свободно разполагане на плажни принадлежности, несъответствие в някои от схемите за преместваеми обекти и съоръжения. На една от плажните ивица е констатирана липса на спасителна лодка, а на друга наличие на воден атракцион тип понтон без необходимата документация и разрешителни. На наемателите на плажове, където са констатирани нарушения, са издадени предписания, които трябва да бъдат изпълнени. Нарушителите, които не вземат под внимание предписанията на експертите, ще бъдат санкционирани.

Междувременно в Областна администрация Бургас се проведе процедура за частично обезпечаване на водноспасителната дейност на 5 неохраняеми плажа – „Иракли“, „Поморие – север“, „Атанасовска коса, без част 1“, „Алепу“, „Корал“.

17 блока се санират по програмата за енергийна ефективност

След като през месец май официално беше открит първият саниран блок по Националната програма за енергийна ефективност в многофамилни жилищни сгради, в момента нови 17 блока са в процес на саниране.

Най-голям процент от тези сгради се намират в комплекс „Меден рудник“. Това са блокове с номера 114, 101, 105, 165, 403 и 416. Според плановете блок 114 може да бъде завършен до края на месец август. Сградата е от две секции, като едната е облепена с изолация. В 165-и блок в момента се подменя дограмата в общите части, работи се и по фасадите. Върху по-голямата част от покрива на 403-ти блок е положена нова изолация.

Обновяване се извършва на четири блока и в „Изгрев“ – № 7, 20, 32 и 57. При част от сградите санирането е още в начален етап, а при други прилагането на мерките за енергийна ефективност е в напреднал етап.

В комплекс „Славейков“ по националната програма в момента се ремонтират 3 жилищни сгради. В блок № 19, който има 8 входа, се премахват старите опасни парапети от терасите. При обследването на сградата е установено, че те са в лошо експлоатационно състояние и във времето това може да предизвика проблеми. 17-и и 70-и блок също се обновяват.

В процес на саниране в квартал „Възраждане“ са две сгради. В 14-и блок се подменят старите парапети по терасите, а в блок №3 предстои да започнат същинските дейности по мерките за енергийна ефективност.

27-ми блок в комплекс „Зорница“ и 88-ми в „Братя Миладинови“ са другите два панелни блока, по които се работи.

До няколко дни предстои да бъдат подписани договорите за обновяването на още 5 жилищни блока. Вече са избрани фирмите, които ще санират други 19 сгради в Бургас. Ако няма обжалване на процедурата, до месец ще бъдат сключени договори с изпълнителите за проектиране и внедряване на енергоспестяващи технологии.





Прочистването на незаконните ромски постройки в кв. „Лозенец“ продължава

Общо 26 незаконни постройки в местността „Зайчева поляна“ в старозагорския ромски кв. „Лозенец“ бяха премахнати преди дни от властите в града. Девет от тях бяха разрушени от багерите при акцията, а 17 бяха съборени от самите живеещи в тях. Те са около 150 души, но никой не е регистриран жител на Стара Загора.

„Така наречените „къщи“ са изградени с подръчни материали и са опасни. Във всяка една от тях са се само-настанили по десетина души, придошли от различни градове, за които Община Стара Загора няма ангажимент“, обясни кметът Живко Тодоров.

Премахването на незаконните постройки ще продължи, но

ще се даде възможност на хората да узаконяват там, където имат желание,

с терените, които се отпускат от общината, съобщиха за в. „Животът днес“ от градската управа в Стара Загора. Идеята на кмета Живко Тодоров е да се кандидатства с проекти, за да се направи



водоснабдяване и канализация в квартала. Така ще бъде решен проблемът с наводняването на града и свличането на камъни и чакъл оттам.

Още през април започна описването на паянтовите постройки в западната част на кв. „Лозенец“. За разлика от първата акция през 2014 г., тази година голяма част от постройките бяха премахнати доброволно и няма нови незаконни жилища, обясниха от общината. Нямаше и напрежение и протести на местните при акцията, организирана за събаряне на постройките. Около 20 жите-

ли на квартала се охраняваха от полиция и жандармерия.

При първото събаряне на незаконни ромски постройки в кв. „Лозенец“ през 2014 г. напрежението се покачи и се стигна до сблъсъци между обитателите и полицията. От жандармерията пуснаха лютив газ, тъй като ромите не пускаха багерите и полицията в махалата, припомнят жителите на града. Жандармерист и двама полицаи бяха леко ранени при акцията, двама мъже бяха арестувани.

тогава, си закупи парцел с отстъпено право на строеж и сега има законно жилище, скоро му прекарахме вода, остава електричеството“, уточни Тодоров. Това е примерът, който трябва да следват и останалите, подчерта градоначалникът.

Други предпочитат да излязат на квартири. Семейство с 4 деца се е преместило в квартира, за която ще заплаща месечен наем в размер на 50 лева, съобщиха местни медии.

Акцията за незаконно строителство няма да спре дотук, обясниха от община Стара Загора.

През август започва премахването на още 52 масивни постройки

в района покрай канала в кв. „Три чучура - север“, към квартал „Лозенец“. Много от тях се намират в частни имоти на други собственици, има и в общински, обясни кметът.

Идеята е на изток от ул. „Витоша“, в парк „Борова гора“, да няма изобщо строежи. „Сега предстои да се сложи граница на застрояването и в посока запад“, разясни още кметът на Стара Загора Живко Тодоров.



ли на квартала се бяха събрали близо до местата за разрушаване на колибите и наблюдаваха събарянето им. Обстановката бе спокойна,

„Над 50 незаконни постройки бяха съборени в парк „Борова гора“ през 2014 г. Само един от собствениците, чието жилище бе разрушено

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



Д-р Пламен Янев е АГ специалист с повече от 25-годишна практика. Работил е в Окръжната болница в Стара Загора, от няколко години преглежда и оперира в МБАЛ „Тракия“. Има многобройни специализации – във Франция, Испания, Великобритания, Швейцария, Германия. Д-р Янев работи в целия спектър на специалността акушерство и гинекология.

Макар бременността да е най-нормално, физиологично състояние, понякога тя протича с усложнения, застрашаващи развитието на плода, както и здравето на майката. Ролята на женската консултация е именно

Все повече жени разбират важността на профилактичните прегледи

ранното откриване на тези усложнения и адекватното поведение през цялата бременност. Бъдещите майки, които не се консултират редовно с лекаря си, поемат рискове, които могат да са с тежки последици.

В женската консултация последователно се проследява бременността на жената от момента на регистрация до нейния завършек, както и в първите 40 дни след раждането. Проследяването се състои от поредица прегледи и лабораторни изследвания, които не са разпределени равномерно през целия период на бременността - честотата им варира в зависимост от напредването на бременността и състоянието на бъдещата майка. Съветите, които давам, са различни за всеки отделен случай, притесненията на жените в периода на бременността са разнообразни, но най-често това е страхът от загуба на бебето. Разбираемо, като общо правило, по време на бременността начинът на живот трябва да бъде променен, да бъде съобразен с грижата за здравето на бебето – например категорично да се изоставят цигарите,

алкохолът, наркотичните вещества.

Всяка жена трябва минимум веднъж годишно да посещава гинеколога

за профилактичен преглед, а най-добре е на 6 месеца. Освен прегледа се взима и цитонамазка – това изследване може да предпази жената от рак на шийката на матката, както и от усложнения при киста на яйчника. Добре е да се направи също ехографски преглед. Според мен напоследък все повече жени разбират необходимостта от редовните профилактични прегледи, старая се постоянно да обяснявам на моите пациентки колко важно е за тяхното здраве това. В същото време имам огромни затруднения поради факта, че жените ползват всевъзможни източници в интернет и идват много объркани. Моят съвет към всички е да не четат нещо, което не разбират.

Когато се налага операция, безспорно лапароскопската (безкръвна) е максимално щадяща.

Тя се прави с диагностична или терапевтична цел. Като диагностична – най-често за установяване на проходимост на маточните тръби (това е изключително точен метод), терапевтичното приложение е при заболявания на маточните тръби (тазововъзпалителна болест, ендометриоза, сраствания, извънматочна бременност), на яйчниците (кисти, поликистоза), на матката (миоми от външната страна на матката, някои вродени аномалии).

Предимствата на лапароскопската операция пред отворената коремна операция са несъмнени – възстановяването след интервенцията е много по-бързо, кръвозагубата е минимална, значително по-нисък е рискът от постоперативни инфекции, оперативният травматизъм е минимален, престоят в болницата е съкратен.

С д-р Пламен Янев можете да се свържете на тел. 0886 299034

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



Доц. Сотир МАРЧЕВ,
директор
на Специализираната
болница за активно
лечение по кардиология,
гр. Плевен

Днес вече знаем, че тази върба е най-богатото на салицилати растение в стария свят и точно на тези вещества се дължат лечебните ѝ свойства. Още Хипократ например пише, че следродилната треска също се лекува с кора на бяла върба. А в един стар египетски пергамент, който е най-ранният открит рецептурник за лечение, пише, че възпаления, висока температура и треска се лекуват със същото растение. Дори и в клинописното писмо върбата е посочена като лечебно растение.

По-късно тази почит към върбата преминава и в християнството. По нашите географски ширини празникът Вход Господен в Ерусалим е известен още като Връбница, защото върването е, че Исус Христос е пос-

Ацетизалът има богата история и широко приложение до днес

Употребата на богати на салицилати продукти датира от дълбока древност. В архивите на Ватикана са запазени отговорите на папа Инокентий III (1161-1216) след изпратени писмени въпроси от българския цар Калоян. От този документ става ясно, че папата не възразява, ако българите приемат католицизма, да продължат да лекуват раните си чрез налагане с кора от бяла върба. Това доказва, че нашите предци чрез практическия си опит са открили, че бялата върба има лечебни свойства.

рещнат с върбови клонки. Днес закачаме тези клонки по вратите си „за здраве“. И това не е случайно – свързано е с истинските лечебни свойства на бялата върба.

В по-нови времена салицилатите са били широко използвани за лечение на ревматизъм. Но самата салицилова киселина е много неприятна на вкус и причинява ерозии в храносмилателната система. Един известен химик – Феликс Хофман, в опит да помогне на баща си в лечението на ревматизма променя салициловата киселина, като я ацетилира. Така получил ацетилсалицилова киселина. Това става в лабораториите на „Байер“ и дава началото на аспирина. А сър Джон Вейн открива механизма на действието на аспирина, за което получава Нобелова награда.

В организма има ензими, наречени циклооксигенази, които синтезират биологично активни вещества. Става въпрос за циклооксигеназа-1 и циклооксигеназа-2. Когато се изпие ацетилсалицилова киселина, тя се разпада в организма на съставните си части – салицилова киселина и ацетилова група. Именно тази ацетилова група инактивира необратимо циклооксигеназите. Активният център на ензима циклооксигеназа-1 е на повърхността. Затова тя се инактивира от ниски дози 75 – 100 мг ацетилсалицилова киселина. А точно тази циклооксигеназа е отговорна за агрегацията („слепването“) на тромбоцитите и получаването на тромб.

Активният център на ензима циклооксигеназа-2 е дълбоко разположен и затова за блокирането му са

необходими по-високи дози ацетилсалицилова киселина. Тази циклооксигеназа е свързана с температурата и възпалението. Затова за потискане на тези процеси се дават по-високи дози – 500 – 1000 мг и повече, ацетизал дневно.

С днешна дата, най-общо казано, ацетизал като кардиопрофилактика трябва да пият пациентите, които имат по-висок риск да загинат от тромботичен инцидент (напр. инфаркт и/или исхемичен инсулт), отколкото от кръвоизлив. Здравите хора не трябва да приемат никакви препарати. Но пациенти с исхемична болест на сърцето и особено с вече преживян миокарден инфаркт са показани да приемат по 100 мг ацетизал вечер. Това е средна доза по отношение на ефекта върху агрегацията на тромбоцитите. Минималната е около 75–81 милиграма, може да се прилага и 150 милиграма, затова най-често се предписват 100 милиграма.

Никога не можем да сме сигурни дали минималната доза ще е достатъчна за всеки пациент. А препоръчителният прием е вечер, защото синтезът на новите тромбоцити е основно нощем.

Не робувайте на митовете за устната хигиена

Страхът от зъболекар отдавна не може да бъде оправдание за занемаряването на зъбите. Модерната стоматология предлага напълно безболезненото извършване на всички видове лечебни процедури в устната кухня. По-реално оправдание за нелицеприятна усмивка е високата цена на зъбните „ремонти“. Точно затова най-важното е човек да полага всички необходими грижи за запазването на зъбите и венците в добро здраве. Учените са категорични, че най-голямо значение за това има редовната и правилно извършвана устна хигиена. Вярно е, че и наследствеността е от значение, но има хора с лош жребий по рождение, които с разум и усилия са спасили зъбите си, и други, които при отлична наследственост са с катастрофа в устата – от незнание, незаинтересованост и немарливост.

Много често за поддържането на зъбите се разпространяват митове, които обаче служат само за оправдание на незапознатите и мързеливите. Кои са основните заблуди?

1. Важно е да се използва скъпа паста за зъби.

Не е вярно! Съществена част в хигиената е редовното ѝ извършване и най-вече правилното почистване на зъбите. Ако тези две условия са спазени, можете да използвате и евтина паста. Общо взето, субстанцията от тубичката е в контакт със зъбите в най-добрия случай 3 минути. За това време на въздействие не очаквайте чудеса. Вярно е, че има и лечебни паста, които при съответните индикации могат да помогнат, но дори те е добре да се прилагат чрез

намазване върху венците с чист пръст след измиването с четка.

2. Най-добри са четките с голяма глава.

Не е вярно! Видът, размерът и твърдостта на влакната на четката имат съществено значение за добрата устна хигиена. Попитайте стоматолог каква четка е най-добра за вас. Четка с малка глава може по-лесно да достигне до отделните зъбни повърхности. Избирайте четки с по-голям брой влакна.

3. Няма значение с какви движения се мият зъбите, важно е четката да е в устата 2-3 минути.

Не е вярно! На първо място малко хора действително изчеткват зъбите си по 180 секунди. Субективно ни се струва, че времето е минало, а то не е. Затова е добре да имате малък пясъ-

чен часовник в банята. Колкото и да „мотае“ четката, ако не спазвате алгоритъма за почистване, резултатът няма да е задоволителен. Започва се от дъвкателните повърхности с изчеткване напред-назад, след което с измитаци движения се почистват горните и долните зъби в посока от венеца към върховете на зъбите. Трябва щателно да се мине през всички зъби: горе вляво и вдясно. Трябва да се изчеткват и вътрешните – откъм езика, повърхности.

4. Измиването с четка и паста сутрин и вечер е достатъчно.

Не е вярно! Използването на конци и/или малки интрадентални четки е задължително, защото иначе няма как да почистите междузъбните пространства. Напра-



вете си експеримент: измийте качествено зъбите с четка и паста, след като сте хапнали месо или някакви плодове с малки семки, и след това почистете с конец. Ще се изненадате колко много хранителни частици са останали след измиването с четката.

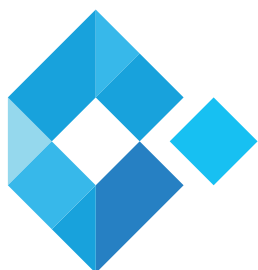
5. Жабуренето със специални води и разтвори за уста замества конците и дори четката и пастата.

Не е вярно! Води за уста трябва да се използват при предписание на стоматолог за ограничено време по повод на възпаления в устната кухня или други конкретни проблеми. Постоянната профилактика с такива води не се препоръчва, защото те могат да имат обратен парадоксален ефект – натрупване на плака и зъбен камък. (ЖД)

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 10.08.2016

Продукти на ECPHARM

credoweb™
HEALTH EXPERTS

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

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

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



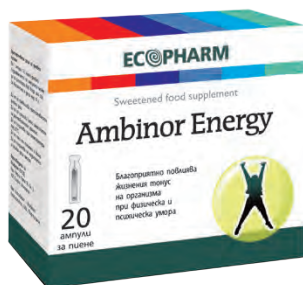
- При повишена температура
 - При простуда и грип
 - При болка от различен произход
- За възрастни и деца над 6 години. A50/07.03.2013

-25%

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

Препоръчителна нова цена ~~1,84 лв.~~
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 ~~23,81 лв.~~
19,06 лв.

ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



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

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

-17%

Препоръчителна нова цена ~~9,88 лв.~~
8,28 лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

-18%

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

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

-15%

Препоръчителна нова цена ~~5,03 лв.~~
4,28 лв.

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

-25%

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

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

ОГЕСТАН КАПС. X 30



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

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

-10%

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

УРОКОМФОРТ КАПС. X 60



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

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

-25%

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

КУПИ ИЗГОДНО В:

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



АПТЕКИ МАРВИ

4 аптеки
в гр. Стара Загора

Продукти на ECPHARM

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

АЛФАЛИПОМАКС 300 mg X 60



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

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

-20%

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

ГИНКОФОЛ 60 mg X 30



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

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

-20%

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



Баскетболните ни национали започват тренировки в града на липите

„Благодаря на Георги Глушков, президент на Българската федерация по баскетбол, на Любо Минчев, треньор на националния ни отбор, за това, че подготовката за предстоящия им състезателен сезон започва от Стара Загора. Пожелавам на всички вас – треньори и състезатели, да продължавате да прославяте България“, каза кметът на Стара Загора Живко Тодоров. Той се среща с националния отбор по баскетбол, наставника му Любо Минчев и Георги Глушков, президент на Българската федерация по баскетбол.

„Преди няколко години започнахме да инвестираме и в мъжкия, и в женския баскетбол в града. Тази година продължаваме да надграж-

даме положените вече основи. Надявам се, че ще имаме сериозни успехи. Амбициите ни не са прекомерни, защото сме стъпили здраво на земята. Радвам се, че получаваме подкрепа от треньора Любо Минчев, от НБФ и от човека, който истински милее за баскетбола – Георги Глушков. Вярвам, че Стара Загора ще бъде център на баскетболни успехи“, подчерта Живко Тодоров.

„Много съм щастлив, че получихме толкова добро отношение и база в Стара Загора. Благодаря на кмета Живко Тодоров, на зам.-кмета Красимира Чахова, на всички, които спомагат за развитието на българския спорт“, каза Глушков. Той подари на градоначалника на Стара Загора първите три броя на специали-

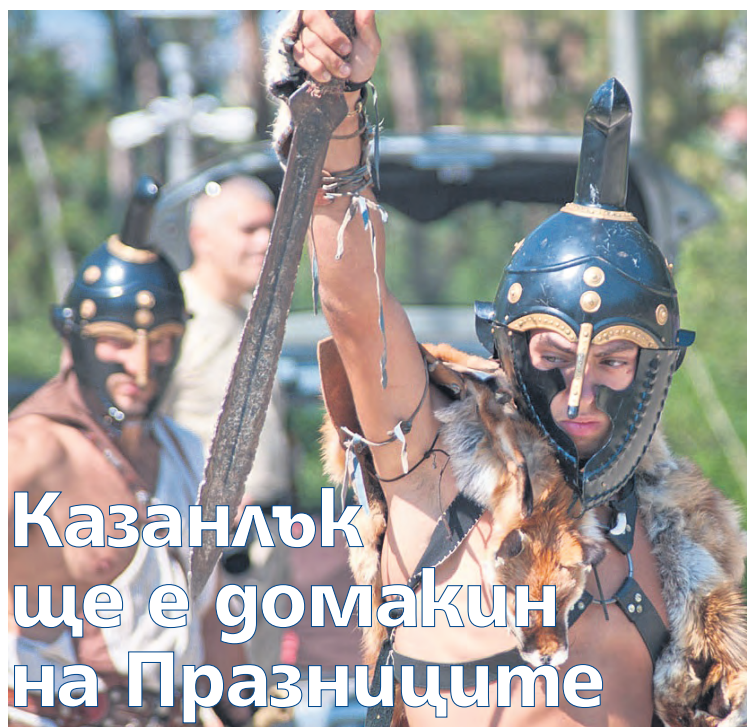


зирано списание за баскетбол, в което се поставя акцент на младите надежди на българския спорт. Кметът на Стара Загора получи и

почетна грамота за принос към развитието на баскетбола от Георги Глушков.

Благодарности за възможността лагерът на

националите да започне от Стара Загора изрази и наставникът Любо Минчев, който е и треньор на старозагорския „Берое“.



Казанлък ще е домакин на Празниците в Долината на тракийските царе

Празниците в Долината на тракийските царе ще се проведат на 26, 27 и 28 август. За първи път те са организирани през 2005 година и амбицията е да се превърнат в ежегоден културно събитие в община Казанлък. Очакванията са около 20 учени да участват в научната конференция на траколозите със свои доклади и презентации. Ще бъде връчена и наградата „Александър Фол“ 2106.

В лапидариума на Музея ще бъде отворена творческа работилница на деца от школа „Артлиния“. В библиотека „Искра“ ще се организира събитие, наречено „Назад към корените“, където децата ще могат да се запознаят с историята на траките и с елементи от облеклото и оръжието им. Малчуганите ще могат да изработят оръжия с материал от отпадъци, което е и част от проект за зелена класна стая.

В неделния ден, 28 август, в парк „Розариум“ ще се проведе анимация за деца „В Долината на траките“.

По време на тракийските празници в ЛХМ „Чудомир“ ще бъдат представени 6 филма за Чудомир, като в паузите между тях гостите ще могат да разгледат залите на музея и къщата на Димитър Чорбаджийски. Ще се реализира бодиарт и демонстрация на тракийско облекло с дегустация на тракийско вино. Сред атракциите за туристите е и походът до мегалита над Бузовград.

Част от празниците ще бъде и „Джаз фестивал - Казанлък 2016“.

Стартира анкета за нуждата на местния бизнес от кадри

„Клубът на работодателя“ в Стара Загора заедно с Областна управа и ТПП започват проучване за необходимостта на местния бизнес от кадри. Организирането на анкетата е провокирано от факта, че в последните години се наблюдава дисбаланс между пазара на труда в региона. Разминаване се наблюдава между производството на кадри в средните и висшите училища и това, което бизнесът търси реално. Целта на „Клуба на работодателя“ е да

проучи реалната необходимост от кадри. Това коментира в ефира на Радио Стара Загора председателят му Димитър Янков. До момента се установява, че има недостиг на хора с професионална средна квалификация.

Анкетата ще остане постоянна с амбицията да се разрасне и на национално ниво, каза още Димитър Янков. Той призова младите, когато решават какво да учат, да правят информиран избор.

Приеха най-ниската ставка на данъка за таксиметровите превозвачи

300 лева ще бъде данъкът върху таксиметровите превози в Стара Загора. Това решиха общинските съветници на редовната сесия на местния парламент. Налогът беше гласуван, след като кметът на града Живко Тодоров

се среща със собствениците на таксиметрови компании в града във връзка с изменението в Закона за местните данъци и такси, който определя допустими граници за размера на общ местен данък върху таксиметровите прево-

зи на пътници от 300 до 1000 лв. годишно.

Община Стара Загора е издала 560 разрешения за извършване на таксиметров превоз на пътници и поддържа 36 стоянки за таксиметрови автомобили. За ползването им превозвачите не заплащат такси или цени за ползване на общинските терени и пътната инфраструктура. Първоначалното предложение на общинската администрация бе за сумата от 700 лева. Впоследствие тя бе намалена на 300 лева.

За да бъде окончателно прието предложението, трябва да бъде гласувано и на второ четене от Общинския съвет. Най-вероятно това ще стане още на следващата сесия през септември, тъй като срокът за окончателно определяне на сумите от страна на общините е 31 октомври. Промените влизат в сила от 1 януари следващата година.



С геца на море



Отдавна е известно, че децата са най-уязвими от ултравиолетовите лъчи на слънцето. Въпреки това много родители пренебрегват предупрежденията на лекарите, затова им ги припомним

на стр. 20

Да помогнем на паметта

Мозъкът, както и всички други органи в човешкото тяло, също е подвластен на годините. При някои хора смущенията в паметта настъпват по-рано, други запазват умствените си възможности до късна старост. Защо?

Отговорът

на стр. 24

Алергиите не се предават

Според специалистите тенденцията за увеличаване на страдащите от алергичен ринит е ясно забележима, като причинителите са различни. Какви са симптомите и може ли да се преодолее ще научите

на стр. 25

Ползите от ябълковия оцет



Без съмнение оцетът е една от най-използваните подправки в кулинарията, но когато е направен от ябълки, той е истински склад на полезни вещества. Неслучайно го наричат „еликсир на младостта“. Повече

на стр. 27

СЪВРЕМЕННИТЕ ХОРА СА ПО-ВИСОКИ ОТ ПРЕДШЕСТВЕНИЦИТЕ СИ



Неотдавнашни изследвания установиха, че високите хора са по-добре заплатени от ниските им колеги. Беше доказано още, че високите мъже са по-малко склонни към развитието на сърдечносъдови заболявания, а психолозите твърдят, че те имат по-щастливи съпруги, особено ако жените им са значително по-ниски от тях. Наличието на висок ръст не е панацея на всички беди, но той явно е индикатор за добро здраве и самочувствие. Този факт заинтригувал учени от Лондон, които провели изследване и открили, че средният британец е с 10 сантиметра по-висок от хората, живели преди 100 години. Специалистите стигнали до извода, че хората са по-високи, защото страните, в които живеят, са по-богати и качеството на живот се подобрява. Затова във всички западни държави е констатирано масово увеличаване на ръста на жителите от XIX век насам. Според данните най-високите мъже живеят в Холандия. Това може би се дължи на отличната социална система и ниското ниво на неравенство сред населението.

СЕДЯЩАТА РАБОТА СЪСИГВА СЪРЦЕТО

Специалисти от няколко висши учебни заведения в САЩ направили изследване, за да установят влиянието на застоялия начин на живот върху състоянието на сърдечносъдовата система. Оказало се, че седящата работа нанася сериозни вреди върху сърцето.

Факт е, че едно от преимуществата на съвременното е удобството на работните места, където хората седят в продължение на часове, практически без да стават. Колко дълго може да прекара човек в това положение, без да навреди на сърцето си? Категоричният отговор все още не е известен. Но учените от САЩ са изчислили, че максималният „сидящ“ работен ден продължава 12 часа. А при хората, които прекарват в столовете не повече от 2,5 часа на ден, рискът да развият сърдечносъдови заболявания е по-нисък с 14% в сравнение с работохолиците. За съжаление застоялият начин на живот (седенето средно по 10 часа в денонощие) става все по-разпространен сред съвременните хора.

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

ХЕМОРОИДИ?

Procto-eze™



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

Procto-eze™ е бързо попиваща, мека и лека хидрофилна емулсия, която осигурява отлична защита

Procto-eze™ е клинично тестван в Милано и доказано ефективен при дискомфорт, сърбеж и парене свързани с хемороиди

С ДЕЦА НА МОРЕ

Ако искате почивката ви с децата да мине безпроблемно и без неприятни приключения, свързани със здравето, ще трябва по-отрано да се подготвите, а и да предвидите ситуацияите, които бихте искали да избегнете.

Затова на първо място вземете със себе си здравните книжки на всички. Ако пътувате в чужбина, не пропускайте да направите здравни застраховки. Следва приготвянето на задължителната аптечка. В нея трябва да има антихистаминови препарати (те ще помогнат при ухапвания от насекоми или появата на някаква алергия от нови хранителни продукти например), медикаменти, които понижават температурата, крем или спрей срещу слънчево изгаряне, препарати за обработване на малки рани като антисептик, болкоуспокояващо, средства срещу разстройство, памук, марля, бинт. Не е зле да добавите и след консултация с педиатъра някакъв медикамент срещу простуда и грип. Средствата, които ще предпазват децата ви от ултравиолетовите лъчи, трябва да са с максимален защитен фактор. Пак със същата цел в багажа ви е необходимо да присъстват шапки с големи периферии, слънчеви очила

и повече памучни тениски или блузки в светли цветове.

Слънчевите бани

Слънцето е много полезно за децата. Но само в ограничено количество, особено през първите дни на почивката ви. Най-благоприятните часове за плаж са рано сутрин и след 17:00 часа. Но даже и през това време децата трябва да бъдат с шапки и повече време да стоят на сянка. Във водата също не бива да се сваля шапката.

На всеки 1,5-2 часа нанасяйте слънцезащитен крем. Най-голям е рискът детето да изгори, докато е във водата.

Давайте му да пие повече вода. Не разчитайте на местните източници, а взимайте минерална.

Преди къпане детето трябва да постои минимум 30 минути на сянка. Първата баня не бива да превишава 2-3 минути, а последната – 10 минути. Това натоварване се равнява на 1 час за възрастни. Внимавайте малкият човек да не се преохлади. Колкото е по-малко детето, толкова по-трудно понася студената вода. На две години и при 25 градуса може да „замръзне“.

Кога задължително трябва да потърсите лекарска помощ

- Ако детето е изгоряло от слън-



цето и още няма една годинка. Лекарската помощ е наложителна, защото кожата му е по-чувствителна към ултравиолетовите лъчи.

- Изгорялата повърхност заема голяма част от цялата му кожа.

- Върху кожата са се образували мехури. В никакъв случай не ги пукайте.

- Ако температурата му е по-висока от 38 градуса.

- Ако детето има главоболие, повдига му се или повръща.

Тъй като децата по-дълго време се аклиматизират, лекарите съветват да планирате отпуската си на море за минимум 2 седмици. И най-добре в зона с умерен климат. (ЖД)



НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ ЗДРАВНООСИГУРИТЕЛНАТА СИ КНИЖКА ПО ВРЕМЕ НА ОТПУСК

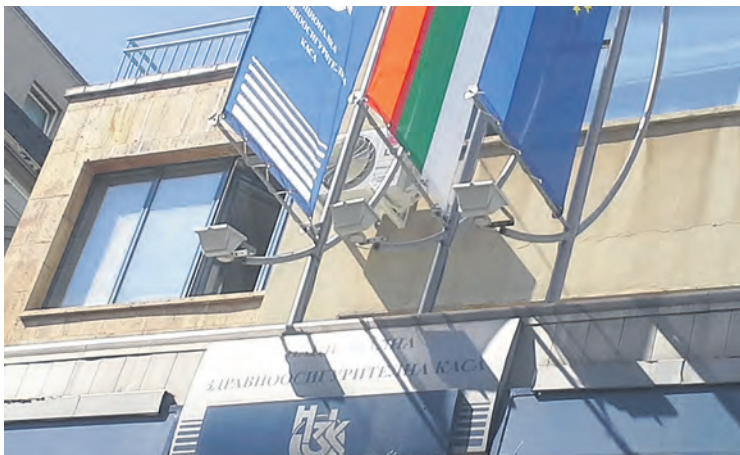
В сезона на летните отпуски и почивки Националната здравноосигурителна каса (НЗОК) напомня на здравноосигурените:

Не забравяйте здравноосигурителната си книжка, когато замислите.

С нея, ако се наложи, ще получите медицинска помощ по линия на НЗОК. За целта може да се обърнете към всеки общопрактикуващ лекар за съдействие, като му представите здравноосигурителната си книжка. Здравната каса заплаща на общопрактикуващите лекари за инцидентно оказана медицинска помощ на лица, които не фигурират в пациентските им листи. Ако в лечебното заведение, където търсите инцидентна медицинска помощ по време на почивка и ваканция, поискат да заплатите, трябва да изискате от лекаря финансов документ за платените суми.

При необходимост от спешна и неотложна помощ

Ако се наложи да ползвате спешна или неотложна медицинска помощ, обърнете се към центровете за спешна помощ на мястото,



където пребивавате. Оказаната Ви услуга не се заплаща.

Ако сте хронично болен

За улеснение на здравноосигурените граждани рецептите, с които са предписани лекарствени продукти за остри и хронични заболявания, лекарствени продукти с протоколи IB и IC, както и рецептите за медицински изделия и диетични храни се изпълняват в аптеки, работещи по договор с НЗОК на територията на цялата страна. Изключение правят лекарствата по протокол 1А и лекарствените продукти, съдържащи наркотични и упойващи вещества. Тези рецепти може да се изпълняват само в аптеки, сключили договор с районна здравноосигурителна каса, намираща се на територията,

на която е направен избор на личен лекар.

Ако се наложи да ползвате стоматологични услуги

Може да посетите всеки зъболекар, който е сключил договор за работа с НЗОК, за да получите необходимата Ви първична дентална помощ. За целта трябва да предоставите своята здравноосигурителна книжка, в която зъболекарят да впише извършените от него дейности.

Ако се налага да постъпите в болница

Може да се обърнете директно към най-близката болница, където ще Ви прегледат и ще Ви издадат направление за постъпване в болницата по необходима-

та клинична пътека. Заплащате само потребителска такса от 5,80 лв. за всеки ден болнично лечение, но за не повече от 10 дни в годината.

Ако Ви се налага да пребивавате в друг здравен район (на територията на друга РЗОК в страната) за срок от един до пет месеца, трябва да направите временен избор на общопрактикуващ лекар. За целта попълвате регистрационен формуляр за временен избор, който може да се „изтегли“ от сайта на НЗОК - www.nhif.bg, меню „Вие питате“, или да се закупи от книжарница за медицинска документация. Формулярът се попълва от лекаря, който ще Ви обслужва за периода на пребиваването Ви на новото място.

При извършване на временен избор Вие се ползвате с всичките си права по реда на здравноосигурен. Добре е да знаете, че временно избраният общопрактикуващ лекар е длъжен да Ви оказва медицинска помощ от датата, на която е осъществен изборът. Вие сте включен в пациентската му листа също от тази дата.

Избраният лекар може да извършва прегледи, да издава направления за консултация с лекар специалист, да издава направления за изследвания или за хоспитализация и да Ви изписва

лекарства. Ако получавате лекарства за хронично заболяване по линия на НЗОК, трябва да заверите рецептурната си книжка в съответната районна здравноосигурителна каса (РЗОК) по местопребиваване.

При изтичане на срока на временния избор автоматично се възстановява постоянният Ви избор на личен лекар.

Ако почивката Ви е свързана с пътуване в друга държава - членка на Европейския съюз

Трябва предварително да си извадите европейска здравноосигурителна карта (ЕЗОК) или Временно удостоверение, което замества ЕЗОК.

- ЕЗОК се издава във всеки клон на банка ДСК в срок от 15 дни;

- Временно удостоверение се издава от РЗОК в срок до 2 дена.

Тези документи не са задължителни, те са препоръчителни, но ни осигуряват безплатен достъп до спешна и неотложна помощ в страните от ЕС, в Норвегия, Исландия и Лихтенщайн. Задължително условие при тяхното издаване е изрядният Ви здравноосигурителен статут.

ЦЕЛТА НИ Е НЕДОНОСЕНИТЕ ДЕЦА ДА НЯМАТ КЪСНИ УСЛОЖНЕНИЯ

• С д-р Радка Масларска
разговаря Галина Спасова

Д-р Радка Масларска е началник на Отделението по неонатология в „Токуда болница София“ от откриването на лечебното заведение през 2006 г. Преди това е работила в Университетската болница в Плевен и Университетската детска болница в София. Научният интерес на д-р Масларска е в сферата на интензивната терапия, кардиопулмоналната адаптация и късното проследяване на рискови и високорискови новородени. Има редица публикации, както и участия в неонатологични форуми у нас и в чужбина. Казва, че в специалността я привлича най-много динамиката:

Още първите минути от живота на детето изискват извънредно голяма концентрация, трябва в няколко секунди след раждането да се вземе решение дали то е добре, дали има нужда от първична реанимация. Тези първи мигове са от огромно значение, защото от тях зависят следващите години от живота на новороденото. От това дали то е изплакало добре, дали е дишало добре зависи степента на риск примерно от нисък коефициент на интелигентност, от церебрална парализа и т.н.

Неонатологът трябва да прецени правилно в самия момент на раждането доколко трябва да се намеси, така че детето да не изпитва липса на кислород. Реакцията му трябва да е съобразена също и с емоционалното състояние на майката, тя да не се стресираща, защото раждането е един от най-прекрасните моменти от живота на семейството.

- Важността на практиката бебето да се дава веднага на майката е световно доказана, но това все още масово не се прави у нас.

- В последните години много се говори за етиката и отношението на неонатологичните екипи към децата. Първо – новородените, както всички хора, усещат болка. На международните форуми се говори за болката, която новородените изпитват в процеса на раждането, при процедурите, които се провеждат, особено при тези деца, които попадат в интензивните отделения. И ние тук обръщаме особено внимание на това. Трябва да помним, че дори родените с тегло под 1000 грама имат усещане за болка. И когато се прави каквато и да е процедура, дори стомашна сонда за хранене, вземане на кръв, включване на венозен път, поставяне на детето на апаратна вентилация, едно от първите неща, за които трябва да мислим, е болковият синдром. Това важи и за съвсем здравите бебета – примерно вземането на кръв от петичката за масовия скрининг трябва да се прави, когато бебето е нахранено, може да му се даде подсладен разтвор, за да се успокои и да не изпитва болка. Работим и по това бебето да е до майката веднага след раждането. Защото се смята, че за него мирисът на майката, нейният глас са познати и ако то е веднага до нея, това ще му помогне по-лесно да се адаптира. Освен това много проучвания показват, че сукателният рефлекс е твърде силен в първите 30 минути

след раждането и ако бебето се сложи на гърдата през това време, това е едно от условията за успешно и продължително кърмене. Трябва да се стремим да правим тези неща, когато няма никакъв проблем при детето или майката.

- Заради инерция или по други причини бебето се дава на майката доста по-късно?

- Има такъв стереотип. И е нужно да се говори повече, да се изисква в тази посока. И не само неонатолозите, а всички лекари, акушерките да бъдат убедени в смисъла на това. Трябва да има присъствие на неонатологичен екип на всяко раждане – и то не само лекар, но и акушерка или сестра. Въпрос на организация е, на обучение на екипите и разбира се, на осигуреност с кадри. Това е един от основните проблеми в нашата специалност. Не достигат и лекари, и медицински сестри. Почти всички неонатологични отделения работят на предела на възможностите като персонал. Нямаме и структури, които могат да облекчат работата на акушерките и сестрите – това са кадри с по-ниска квалификация, които могат да участват в храненето, в други дейности. Все още у нас медицинските стандарти не го позволяват.

- Бурното развитие на пренаталната диагностика дава ли резултати при вас?

- Напредъкът на медицината оказва своето влияние да забравим много от заболяванията, с които преди се срещаме по-често. Например генетичните увреждания. Пренаталната диагностика вече е на много по-високо ниво, ултразвуковата диагностика също, както и квалификацията на акушер-гинеколозите. Така че ние се срещаме със сериозните заболявания вече много по-рядко. То зависи и от контингента на съответната болница. Специално в нашето отделение, където жените са добре наблюдавани, с тежки генетични заболявания се раждат 1-2 деца на хиляда. А състоянията, предизвикани от трудно раждане, когато има тежка асфикция, водеща до сериозни отклонения в бъдещото развитие, почти не срещаме. Рискът е по-голям при жените, които не проследяват качествено своята бременност, пренебрегват допълнителните изследвания за вродени, генетични болести, за вродени инфекции. Наистина тези жени са вече по-малко.

- Намалява ли броят на родените със синдрома на Даун?



- Да, но при нас все още народопсихологията, както и психологията на лекарите не е на нивото на развитите страни по отношение на тези деца. Има напредък обаче и в тази посока. Ние се сблъскваме с неразпознати от пренаталната диагностика случаи и се стараем да убедим родителите, че детето ще се чувства много по-добре в семейството, че ако има адекватни грижи, тези деца успяват да преодолеят някои от проблемите, съпътстващи синдрома.

- Защо расте процентът на недоносените бебета?

- Една от причините е, че общият брой на ражданията намалява. Но България държи високо ниво на недоносени бебета. Тъй като отделението ни е от трето ниво на компетентност, акушер-гинеколозите насочват жените с патологична бременност към нас. Ние имаме възможност адекватно и максимално бързо да се погрижим за новороденото. Като целта е не само да се спаси животът му, но това да бъде направено по начин, който да изключи късни усложнения. Една от най-честите причини за преждевременно раждане е прееклампсията – това е състояние на бременността, свързано с високо кръвно налягане. На второ място като причина са недобре контролирани или подценени продължителни системни инфекции при майката – на отделителната система, на горните дихателни пътища. Често се negliжират като „нормални“, като резултат от промяна на хормоналния баланс вагиналните инфекции. Но такава инфекция може да създаде предпоставки за преждевременно раждане. Причини могат да бъдат и генетични или метаболитни заболявания, които не са диагностицирани пренатално. Не на последно място имат принос и инвитро бременностите. Не заради самата процедура, а защото се предприемат двуплодни и многоплодни бременности. Известно е, че при тях често раждането е преждевременно. Така че в последните години

тенденциите са инвитро процедурите да са на една яйцеклетка.

- Какви са новостите, които дават повече шанс на недоносените?

- Голямо постижение е, че вече можем да спасяваме деца, родени с тегло под 1000 грама – в 80% от случаите. Докато преди в същия процент умираха. Това е благодарение на апаратурата, с която разполагаме, на квалификацията на персонала и на това, че има вече установени протоколи как стъпка по стъпка да се работи, за да няма усложнения. Вече работим по това децата с екстремно ниско тегло да бъдат спасявани по неинвазивни методики, максимално щадящо, което означава да не бъдат поставяни на апаратна вентилация, без високи стойности на кислорода. Все неща, които преди години бяха немислими. Има нови методики, като азотния окис например, за който преди две години не можехме да си мечтаем. Това е апарат не с кислород, а с азотен окис, който позволява да се справим при деца с тежка белодробна хипертония. По-рано, независимо че получаваха кислород, тези деца загиваха. Докато сега с този апарат можем със сигурност да ги спасяваме.

- Как се обяснява старото акушерско правило, че при проблем шансът на бебето да оцелее е по-висок, ако е от женски пол?

- Няма научно обяснение, но когато видим, че е в тежко състояние едно дете, ако е момиченце, сме по-обнадеждени, може би това е чисто психологическо. Но и световната статистика показва, че при много от заболяванията момчетата са по-уязвими. И в момента имаме момиченце, което е родено с тегло 630 грама. Беше няколко дни на апаратна вентилация, вече диша само, храни се добре, вече е на 14 дни и тежи 800 грама. Много добре се справя. Но тук става въпрос за добре проследена бременност, което има голямо значение.

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

с подкрепата на Българското сдружение на болните от болестта на Бехтерев

ПРИ ПАЦИЕНТИ С БЕХТЕРЕВ РЕХАБИЛИТАЦИЯТА МОЖЕ ДА СПРЕ РАЗВИТИЕТО НА БОЛЕСТТА



Проф. Тройчо ТРОЕВ,
Началник на Клиниката по физикална терапия
и рехабилитация към ВМА

Болестта на Бехтерев (анкилозираш спондилит) неслучайно се определя като болест на младите мъже. Пикът на заболяването е между 16 и 36 години. Едва ли има друго заболяване, при което кинезитерапията и физикалната терапия имат толкова голямо значение. Те определено са основното лечение при това заболяване, като, разбира се, не игнорираме медикаментозното лечение, чиято съвременна гама е доста богата.

За поставяне на диагноза болест на Бехтерев понякога са достатъчни няколко характерни симптома: болки ниско долу в кръста при млади хора (възрастова група 16-36 г.), боли, както казваме ние, като при ниско лумбаго. Болките се засилват във



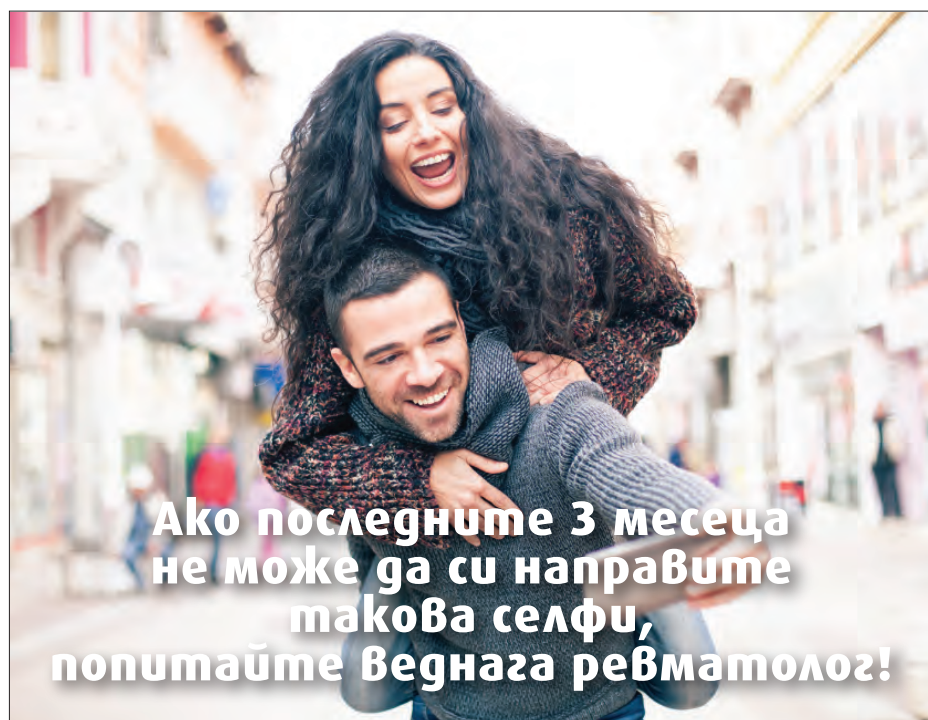
му. Упражненията са уреди са: с медицинската тояжка, с топка - вдигане нагоре с цел разгъване на белия дроб, подаване на топката назад, на следващия, упражнения на шведска стена. Задължителни са елементите на спорт, от спортовете най-добрият е плуването... плуване, плуване и пак плуване. Не колоездене! Видим ли пациент - при нас, на улицата, където и да е - със силно изкривяване и със синдрома на футболната топка отпред (като скиор на старт за гигантски слалом), това значи, че с този човек не е проведено необходимото рехабилитационно лечение. Грешката може да е и наша, но тя е и негова грешка, че не е потърсил лекар навреме, че не е започнал рехабилитация и не спазва необходимия режим. Пациентите, това искам да подчертая специално, не бива да се страхуват от болката при рехабилитация. Съвременната медицина казва, че няма място за щадене, и това е важно да бъде разбрано от всички: умерената болка не е противопоказание. Допреди седем-осем години старата школа казваше: изохка ли пациентът, край, спира се. Това беше грешка и е грешка. Колкото повече е щаденето, толкова по-голяма е опасността от инвалидизация.

Статията е част от Националната информационна кампания за ранна диагностика и лечение на болестта на Бехтерев, реализирана с подкрепата на Българското сдружение на болните от болестта на Бехтерев.

втората половина на нощта или сутрин преди ставане. Налице са още сутрешна скованост и проболедуван/наличен иридоциклит - възпаление на очите (на ириса), което може да е и преходно, и хронично. Ако при наличието на тези знаци бъде направен и един скенер на сакроилиачните стави (два от най-важните центрове за поддържане на тялото, отговорни за това силите на тялото от туловището да се трансферират от гръбначния стълб през таза към краката) и се установи двустранен сакроилит, диагнозата е сигурна. За пациентите с Бехтерев специализираната рехабилитационната програма е ключова за поддържането на качество на живот - за подобряването на състоянието им и за спиране на развитието на болестта. Иначе те са съвсем нормални хора, могат да работят като всички, да запълват максимално пълноценно свободното си време с различни дейности и полезни спортове, при жените - няма никакви смущения при раждане, няма нарушения на половите функции при

мъжете и т.н. При нас, в Клиниката по физикална терапия и рехабилитация към ВМА, работим системно с такива болни, имаме системни курсове, но за тях кинезитерапията, системните упражнения постоянно - и в домашни условия, както и спортуването, трябва да са, образно казано, седем пъти в седмицата, до края на живота. Възстановителните комплекси при нас включват първоначално всички преформирани физикални фактори - лазертерапия, магнито-терапия, токове - ниско-честотни, средно-, високочестотни, използване на ултразвук с лечебна цел, напр. с нестероидни противовъзпалителни, др.

Следва кинезитерапия - релаксиращ масаж преди започване на комплекса - с възглавница под корема, за да се осигури максимален релакс, после са групите специфични упражнения за анкилозираш спондилит: гмуркания, котешки гръб и т.н. Следват дихателните упражнения, тъй като при това заболяване много често има засягане на белия дроб, нарушено е разгъването



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

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

Експертна информация на:
www.credoweb.bg/behterev



2016



Национална информационна кампания за ранна диагностика и лечение на болестта на Бехтерев (Анкилозираш спондилит)
с подкрепата на
Българското сдружение на болните от болестта на Бехтерев

Още експертни съвети и мнения, всичко за заболяването -
в социалната платформа за здраве Credoweb,
www.credoweb.bg/behterev

ПЛАТФОРМАТА

ПЕЙСМЕЙКЪР БЕЗ ЕЛЕКТРОДИ - НОВО ЛЕЧЕНИЕ НА СЪРДЕЧНА НЕДОСТАТЪЧНОСТ

Иновативна технология на пейсмейкър без електроди беше демонстрирана на годишната среща на Асоциацията за сърдечния ритъм в САЩ, която събра в началото на лятото в Сан Франциско кардиолози от цял свят. Това пише в социалната мрежа за здраве CredoWeb инвазивният кардиолог Михаил Михалев, един от лекарите, представили България на срещата.



да директно в сърцето по минимално инвазивен път, разказва д-р Михалев.

Липсата на електроди намалява значително риска от различни усложнения. Първоначалните наблюдения върху 700 пациенти показват добри резултати.

Демонстрираните пейсмейкъри все още имат редица недостатъци, тъй като са съвсем нова технология. На първо място, трябва да се има

предвид цената им - около 10 000 евро. Недостатък е също, че се вкарват в сърцето с по-големи катетри, което може да предизвика усложнения на пунктуационното място, посочва д-р Михалев. Все още има затруднения при екстракцията (изваждането) на тези пейсмейкъри и преместването им в една или друга област на сърцето. Освен това приложението им е ограничено, тъй като не могат да се поставят във всички кухини на сърдечния мускул.

Все повече пациенти в света страдат от сърдечна недостатъчност, затова и съвременните методи за лечение търпят бурно развитие, коментира д-р Михалев. По време на срещата в Сан Франциско са демонстрирани различни нови технологии за лечение на сърдечна недостатъчност - ресинхронизираща терапия, неврална стимулация, стимулация на барорецепторите, автономна модулация и много други.

Една от най-сложните нови техники успява да окаже положителен ефект върху сърдечната функция,

като променя генната експресия на определени молекули чрез подаване на импулси в рефрактерния период от сърдечния цикъл. Проучване при 900 пациенти показало, че импулсът модулира гените и променя благоприятно работата на сърцето. Друг иновативен метод за лечение на сърдечна недостатъчност е автономната модулация, при която се стимулират неврални ганглии на симпатиковата нервна система или се прави прекъсване на симпатиковите влакна около бъбречните артерии. Това оказва благоприятно въздействие при високо кръвно и сърдечна недостатъчност. В Сан Франциско са показали и устройства за кардиостимулация с ултразвукови вълни чрез външен подкожен източник.

Още актуални медицински новини ще откриете

В профила на болница „Тракия парк“, Стара Загора, в credoweb.bg

СИНДРОМЪТ НА РАЗДРАЗНЕНО ДЕБЕЛО ЧЕРВО - НАЙ-ЧЕСТАТА ПРИЧИНА ЗА КОРЕМНИ ПРОБЛЕМИ



Синдромът на раздразнено дебело черво (СРДЧ) е много разпространено заболяване, за което малко се говори. На практика засяга всеки десети българин, но въпреки това не получава необходимото обществено внимание. Това пише в профила си в CredoWeb гастроентерологът д-р Стефан Митев, който отскоро се присъедини към социалната платформа за здраве.

Друга важна тема, която обсъжда в профила си д-р Митев, е гастроскопията. Тази медицинска процедура (наричана още фиброгастроскопия) е основният метод за директно изследване на хранопровода, стомаха и дванадесетопръстника.

Синдромът на раздразненото черво е най-честата причина за коремни симптоми - болка, диария, констипация (запек), подуване на корема, чувство за недоизхождане. За съжаление в България на това заболяване не се обръща никакво внимание. Често пациентите се пренебрегват и се отправят с думите, че „нищо им няма“. А всъщност те наистина страдат.

Диагнозата на заболяването се поставя при изпълнение на така наречените Римски критерии (Rome III criteria) и след изключване на други заболявания, които могат да протичат с подобни оплаквания. При част от пациентите се наблюдава предимно диария, а при други - запек. Понякога тези оплаквания могат да се редуват при един и същ пациент - така наречена смесена форма.

Лечението се основава на подробно обясняване на причината за оплакванията, назначаване на подходящ диетичен режим, общи мерки за справяне с оплакванията и стреса, който те причиняват, както и подходящо медикаментозно лечение, насочено към водещия симптом.

За повече информация за този често срещан синдром и за други гастроентерологични проблеми можете да потърсите профила на д-р Стефан Митев в credoweb.bg и да го последвате.

С ИГРА И ТЕСТ ОТКРИВАТ АУТИЗЪМ ПРИ ДЕЦАТА

Медицински специалисти от цяла България бяха обучени на „златен стандарт“ в диагностиката на аутизма. Психиатри и психолози вече имат сертификат да работят с 2 инструмента, използвани в цял свят, за откриване на разстройства от аутистичния спектър при съвсем малки деца, пише в профила си в CredoWeb УМБАЛ „Александровска“.

Психиатри, психолози и други медицински специалисти бяха обучени от есента на 2015 г. досега за работа с двата нови инструмента ADOS и ADI-R. Серията от обучения бе реализирана от експерти на Клиниката по детска психиатрия „Св. Никола“ на УМБАЛ „Александровска“ и двама сертифицирани обучители от Каролинския институт в Швеция в рамките на проект „Развитие на ефективни програми за ранна диагностика на децата с аутизъм в България чрез прилагане на международни стандартизирани инструменти“.

30 психиатри от цялата страна вече имат сертификат да работят с двата инструмента, обясни проф. Надя Полнарева, началник на Клиниката по детска психиатрия в УМБАЛ „Александровска“ и ръководител на екипа по проекта.

Двата инструмента дават възможност за т.нар. научна еднаквост при определянето на случая, така че той да бъде класифициран по един и същи начин у нас и например в Швеция, ако семейството на детето се премести да живее там, обясни д-р Светла Стайкова, клиничен психолог в Клиниката по психиатрия в болницата. ADI-R е диагностично интервю, което има за цел да открие аутистично разстройство както при деца, така и при младежи. В рамките на ясно структуриран разговор

родителите описват поведението на детето от раждането досега. Това интервю има много голяма чувствителност към аутистичната проблематика. Неговата ефективност става още по-голяма в комбинация с другия инструмент - ADOS-2, което поставя децата в стандартизирани ситуации с помощта на играчки или ако е за младежи, с включване на реч. Определен набор от стимули се представят на детето и се наблюдава неговата реакция спрямо самите стимули.

Малките деца се диагностицират между 2 и 3 години и този процес може да трае седмици наред, обясниха специалистите.

Клиниката вече посещават и деца под 2-годишна възраст, като често инициативата идва от родителите, а не от медицинските специалисти. Дори и да не може още да говори, детето може да бъде обслужено от медицински специалисти, обясни д-р Стайкова. Специалистите предупреждават, че при малките деца специфичните симптоми за дадено разстройство са изключително малко. За да се открие дадено разстройство, медицинският специалист трябва преди всичко да има компетентност за най-ранното детско развитие.

В България вероятно има около 7000 души с аутизъм от Канеров тип или класически аутизъм. Това са около 1 на 1000 или на 2000 души, обясни доц. Димитър Терзиев, завеждащ Дневно отделение в Клиниката по детска психиатрия. Т.нар. разстройство на Аспергер е значително по-рядко срещано, т.е. 2000 до 3000 души у нас биха страдали от него.

Влезте в credoweb.bg и последвайте профила на УМБАЛ „Александровска“ за още актуални медицински новини.



Проф. Любомир ХАРАЛАНОВ, началник Клиника по нервни болести при МБАЛ Национална кардиологична болница

УМСТВЕНИТЕ ЗАНИМАНИЯ ОТЛАГАТ СТАРЕЕНЕТО НА МОЗЪКА

Има хора, чиито мозъчни функции са изключително съхранени до късна възраст, и други - с предразположеност към мозъчни дисфункции, които се проявяват най-вече с така нареченото оглупяване.

При индивидите с ранно проявление на мозъчни проблеми съществува физиологичният феномен за генетична програмираност за клетъчна смърт, при който невроните умират по-рано. При други, пак по генетични причини, имаме удължен невронен клетъчен живот. Тъй като няма съществена регенерация на мозъка, тази генетична предразположеност е от особено значение. Тогава настъпва губене на функцията на невроните или

на поддържащите ги глиални клетки.

Има нормални физиологични процеси на стареене на мозъка, но има и болестни

и е важно да можем да ги разграничим. Леките когнитивни нарушения са първите най-ранни прояви на т.нар. ментални смущения, свързани с паметта и с егзекутивните функции. Пациентът може дори и да не ги забележи. Проблемите забелязват по-скоро близките, които са ежедневно до него. Проявите са най-често забравяне - на дати,

факти, обръкване, грешки при готвене (при жените), несъобразителност, при пазаруване се започва предпоставяне - даваш пари и грешиш, чакаш да ти върнат без яснота за ресто, прибиращ машинално или погрешно обвиняваш продавача. Нормалният и подвижен мозък държи подобни неща под контрол и така непрекъснато се поддържа. Пациенти, които не са в социална среда, изискваща непрекъснато добра кондиция, няма да го забележат. Както и такива с по-ниско образователно ниво, с физически професии, от категорията вечни домакини. Но проблемите

проличават рязко при хората на умствения труд.

За дефицитите при лекото когнитивно нарушение ние, специалистите, можем да се ориентираме лесно по прости скали, а при необходимост се прави комплекс от допълнителни изследвания, за да бъде установено в коя от областите на висшата нервна дейност започва да има пропуск.

Периодът на настъпване на лекото когнитивно нарушение е най-търсеният „момент“ за повлияване,

тогава може да се помогне най-ефективно състоянието да се задържи, да не се влоши, да не се стигне до по-сериозни нови загуби на памет и неспособност за изпълнение на дейности, свързани с нормалното ежедневие.

Ключова важност за съхраняването на личността имат умствените занимания. Четенето на книги - ежедневно, решаването на кръстословици, движението, посещаването на културни мероприятия, търсенето на комуникативна среда са активности, които могат доста резултатно да спрат нежелано, галопиращо и стресово сриване.

В чист вид началните когнитивни нарушения се срещат най-често при мозъчно-съдови заболявания

и особено при свързаност и с хронични сърдечносъдови проблеми. Друга форма са дегенеративните заболявания на мозъка, като най-честата е болестта на Алцхаймер, при която водещи са когнитивните нарушения. Разликата между едното и другото е значима, особено когато е свързана с избора на лечение. Когато се установи начална деменция от Алцхаймеров тип, носе-

ща съответните характерни начални когнитивни нарушения, се бърза със започване на специфично медикаментозно лечение. Но ако става въпрос за мозъчно-съдови заболявания, т.е. за проявление на т.нар. болест на малките мозъчни съдове, където причината е нарушаване на капилярното кръвоснабдяване на мозъка, терапевтичният подход е различен.

Има сериозни проучвания и лекарства с потенциал да помогнат влошаването на състоянието на мозъка да се забави,

и то с години. И тук понякога не е необходимо използване на голямата химия, биохимия, голямата фармакология. Фармаиндустрията разполага вече с много добре работещи т.нар. хранителни добавки, включващи много, различни и полезни за организма съставки. Някои от тях могат да са химично синтезирани, други - да са екстракти, извлечени от растения. Такива формули ни позволяват да подпомогнем овладяването на ред процеси, било то и патологични, вкл. в случаи на мозъчно-съдова болест. Чрез тях още преди да имаме проявено ясно болестно състояние, е възможно да се влияе на естествено стареене на мозъка като допълнение към лечението с цел повлияване на склонността да настъпва ранна апоптоза, унищожаване на мозъчните клетки.

Сред тези препарати е „Мемостор“.

Откакто е на нашия пазар, той буквално ни развързва ръцете на нас, невролозите, чиято немалка задача - в целия сложен комплекс от наши задачи - е да подпомогнем нормалното стареене, особено при установени начални съдови заболявания. Специално предимство на „Мемо-

стор“ е неговата поливалентност. Съдържа много добри, полезни и работещи за човешкия мозък съставки като уридин, цитидин, глутамин, пантенова киселина, има и желязо, които работят много добре в комплекс. Цитидин генерира нови връзки между невроните, уридин има отношение към енергийното изчерпване на самата нервна клетка, той е важен енергетик. И желязото има положителен ефект, като в конкретната формула използването му не води до най-честото нежелано странично действие - констипация.

При начална мозъчно-съдова болест ефектът на „Мемостор“ е най-солиден. Вече при инсултни състояния, особено при по-леки инсулти, без да е част в алгоритъма за лечение на слединсултните състояния, той може чрез своите енергизирани съставки да подпомогне поддържането на мозъчните функции, да осигури вижланс, да влияе на мотивациите на болните. При хората с инсулт е много важно преодоляването на постинсултното отчаяние, че стават инвалиди. В случая помагаме (без използване на психотропни лекарства) за справяне със слединсултната депресия и тревожност и енергизираме (без да се прибегва до някой от ергетичите, които днес младите използват за едно или за друго). Говорим за важно, физиологично дохранване на клетките - както на оцелелите, така и на клетките в близост до инфарктната зона, за да се мобилизират, да компенсират дефицити, да върнат колкото се може повече от своите функции в управлението на тялото.

Колкото по-активно, по-продължително пациентът сам участва в кинезитерапията, в рехабилитацията, толкова по-добри и бързи резултати могат да бъдат постигнати.

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

ЕСОPHARM

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



Д-р Георги ИЛЧЕВ, специалист УНГ в ДКЦ „Ескулап“, Пазарджик

По принцип алергията е реакция на организма, израз на повишена чувствителност към субстанции от околната среда, които обикновено не са патогенни, безвредни са за нас. За да се прояви алергията, е задължителен предишен контакт със съответния антиген. Състоянието се причинява от т.нар. алергени.

Думата алергия е от гръцки произход, съставена от две думи: *алос* – различен или друг, и *ергос* – дейност. Това е реакция на свръхчувствителност – придобита, предвидима и краткотрайна. Самата тя е защитна реакция на имунната система на организма.

Най-често срещани са алергичните ринити, отоците в областта на лицето, устната кухина, носа и напоследък все по-често алергични прояви като екземи в областта на външните слухови проходи. Проявяват се със сърбеж. Те са предмет основно на колегите-специалисти по кожни болести, но все по-

често идват при нас пациенти, защото локализацията е в областта на ушите.

Тенденцията за увеличаване на страдащите от алергичен ринит е ясно забележима, като причинителите са различни. Буквално

почти всички с алергичен ринит са чувствителни към домашния прах и съдържащи се в него акари, микрокърлежи – а те са навсякъде около нас. Полени от цветя, треви, дървета, отровата или секретите от насекоми – оси, пчели, комари, и животинските пера, пух, косми също могат да предизвикат алергия. Не на последно място са

САМО ПРИ АЛЕРГИЧНА ХРЕМА ИМА СЪРБЕЖ В НОСА

лекарствените алергии, които също се увеличават. Да не забравяме и козметиката, битовата химия. Голяма е групата на хранителните алергии.

Всички изброени могат да предизвикат и алергичен ринит, при който организмът реагира със запушен нос, обилен секрет от носа, сърбеж в носа и ушите, сълзене.

Как да се различи ринитът от обикновената хрема?

Обикновено секретцията при алергичния ринит е характерна – бистра, водниста, без каквото и да е мътно съдържание на секретата от носа. Освен това сърбежът в очите и носа е характерен само за алергичния ринит. При настинка, при грип, при грипоподобни заболявания, при синусит няма сърбеж в носа, а секретът е слузен, гноен или смесен.

Алергиите все повече се подмладяват, страдат все по-малки деца. Докато преди беше характерно най-вече в зряла възраст, след пубертета. Имам двегодишни пациенти, дори по-малки, които са с алергичен ринит. Смята се, че 20-25% от нашето население има проблем с алергията, това ще бъде заболяването на XXI век.

Може да се прояви във всяка възраст за първи път. Въпрос на реакция на организма. Когато имунните сили на организма са по-слаби, алергията се

проявява по-трудно. Това е реакция на свръхчувствителност.

Колкото по-развито е едно общество, толкова повече страда от алергии.

Хората с по-нисък социален статус по-рядко имат такива оплаквания. Все още няма категорично становище какво може да предизвика една алергия, какви са предпоставките за реакцията на организма. Голяма част от пациентите с алергичен ринит развиват бронхиална астма като усложнение.

Ако можем да установим какво е предизвикало алергичния ринит, най-лесно е да се избягва контактът

със съответния алерген. Но това е на практика невъзможно. Има определена наследственост в алергиите, която най-често се предава от майката, по-трудно от бащата.

Лечението в момента се свежда основно до овладяване на симптомите.

При лечението на алергичния ринит и другите алергични заболявания на първо място е извеждането на пациента от контактната среда. На второ място, това е най-добрият вариант – имуноterapia, това е лечение, целящо да направи организма нечувствителен. Лошото е, че е сравнително скъпо и с голяма продължител-

ност. Трае между три и пет години.

Най-популярни са антихистаминовите препарати – те блокират отделянето на хистамин в организма. От първото поколение много известен в България е алергозанът, който обаче има странични действия, предизвиква сънливост, намалява работоспособността. Второто поколение антихистаминови препарати са много по-пречистени и предоставят възможността за еднократен или най-много двукратен прием – при по-тежки състояния.

Такъв препарат от второ поколение е „Ролетра“, който се отличава с много добро и продължително повлияване при голяма част от пациентите с алергичен ринит.

КОЛКО ЧАСА СЕДМИЧНО Е ПОЛЕЗНО ДА СЕ РАБОТИ

Група учени от университетите в Мелбърн, Австралия, и Кейо, Япония, установили къде минава границата, след която човешкият мозък не може да се справи с натоварването по време на работа. Изследователите анализирали данните на 6500 души от Австралия, 3000 мъже и 3500 жени. В резултат установили, че след определен брой изработени часове в седмицата хората, които са навършили 40 години, показали съществено понижаване на работоспособността.

Един от авторите на изследването заявил, че ако човек работи прекалено много, това се отразява лошо на неговите когнитивни функции. Според учените работата на първо място стимулира клетките на мозъка, но в определен момент стресът взема превес.

Специалистите съобщиха, че оптималната продължителност на работната седмица за мъжете трябва да бъде от 25 до 30 часа, а за жените – от 22 до 27 часа.

ROLETRA
Loratadine tabl. 10 mg x 10

СЕННА ХРЕМА?

Без рецепта!

При алергии и сenna хрема

Облекчава:

- Течащ нос
- Сърбеж и кихане
- Парене в очите

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

ЕКОФАРМ
Allergology

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

РАННОТО ОВЛАДЯВАНЕ НА УРОИНФЕКЦИИТЕ ПРЕДПАЗВА ОТ КАМЪНИ В БЪБРЕЦИТЕ

Д-р Иван ГЕОРГИЕВ

Д-р Иван Георгиев, дм, изучава фармация и медицина в МУ, София, завършва магистратура по медицина с отличие. Специализира и работи в областта на нуклеарната медицина в Александровска болница в столицата. Известно време работи като експерт в Националната здравноосигурителна каса. Участва в курсове по хомеопатична медицина. Активно работи в научния колектив за изследване патогенезата на бъбречните камъни и създаване на нови фармацевтични продукти за лечение и профилактика на бъбречнокаменната болест (БКБ), подагра и жлъчнокаменна болест. Управител е на фирма „Авефарм“ ООД, където съвместно с проф. Мария Иванова разработва проекти за технологични схеми при създаване и производство на нови фармацевтични продукти. Участвал е в редица конгреси, има много статии по темата в списания по биохимия, биофизика, обща медицина, урология.

Продължителни те урологични инфекции са един от рисковите фактори за образуване на камъни в бъбреците. Причината е, че в резултат на самото възпаление може да се формира ядрото на конкремента, което впоследствие се надгражда и расте във времето. Именно затова е толкова важно инфекциите да бъдат овладени навреме, за да се



предотврати образуването на камък.

При тези пациенти подходящ е препаратът „Урокомфорт“. Една от основните му съставки е Д-маноза, която има способността да увеличи бактериите, да ги захваща и да ги извежда от пикочните пътища. В случай че вече има образувани камъни, може да се приложи „Реналит“, чиято основна съставка е естер с патентован механизъм да разтваря конкрементите, което става чрез образуване на водоразтворим комплекс между пикочната киселина и естера.

Наличието на уроинфекция не означава задължително, че ще се образуват камъни в отделителната система. Тя може да премине само като инфекция и да се овладее с „Урокомфорт“, като продължителността на терапевтичния курс е по преценка на лекуващия лекар.

Когато обаче възпалителният процес продължи по-дълго, не се обърне внимание и пациентът не потърси помощ, той с изненада може да установи, че има камък. Знае се болката, която човек получава при първата криза. Приблизително в 50% от случаите се стига до съчетание на уроинфекция и камъни в бъбреците.

От значение за формиране на съответния конкремент е и рН на урината. Специално при уратните (пикочнокиселинните) камъни има доста опити за лечение с медикаменти, които действат с алкализирание на урината, като целта е да се предотврати образуването на конкремента. Умишленото алкализирание обаче е предпоставка за развитие на уроинфекция, защото рН на урината се повишава над 7. На практика се получава омагьосан кръг. В тези случаи подходящ е „Реналит“, тъй като той не води до повишаване на рН.

При по-тежки уроинфекции много често се прилага антибиотична терапия. Като е известно обаче, лечението с антибиотик може да продължи само до 7-14 дни и при честа повторна употреба се стига до резистентност на бактериите. Затова лечението спокойно може да продължи за дълъг период от време с „Урокомфорт“ и „Реналит“, към които бактериалният микроорганизъм е чувствителен. Това обаче трябва да става по схема, като през първия месец се започва с „Урокомфорт“ за повлияване на инфекцията, а през следва-

щите шест месеца се приема „Реналит“ за разтваряне на конкрементите и спиране на инфекцията. След първия курс с „Реналит“ е препоръчителна почивка в приема за един месец, като през това време отново може да се взима „Урокомфорт“, който действа посредством неговите основни съставки - червена боровинка и Д-маноза, които пряко влияят върху инфекцията, като извличат бактериите.

При „Реналит“ рН на урината не се променя и така се елиминира един от рисковите фактори за нова бактериална инфекция. Друга характерна черта на продукта е, че се намалява повърхностното напрежение, което се създава между конкремента и самата урина. Не на последно място, „Реналит“ има и доказано бактериостатично действие. Това означава, че се спира процесът на развитие на бактериалната флора. Съществуват големи проучвания по този въпрос, които са правени още преди около 20-25 години.

„Реналит“ по-скоро потиска развитието на бактериите, докато при „Урокомфорт“ целта е изхвърляне на бактериите.

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



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Без съмнение оцетът е една от най-използваните подправки в кулинарията. Съществуват свидетелства, че технологията за неговото получаване е била позната на човека преди около 8000 години. Първите писмени сведения за оцета идват от древен Вавилон и датират отпреди 5000 години преди н.е. По тези земи той се произвеждал от фурми, от които се получавало и традиционното ароматно вино.

Съществуват множество артефакти, които свидетелстват, че секретът за получаването на оцета е бил известен в древния Египет, в древна Гърция, както и в Римската империя. Великият древногръцки лекар Хипократ препоръчвал лечебен еликсир, съдържащ оцет и пчелен мед, известен като оксимел, за лечение на инфекции на дихателните пътища и редица други болести.

Съвременни изследвания показват, че оцетът наистина действа губително на огромната част от причинителите на грипа, пневмонията и респираторните заболявания. Оцетът многократно се споменава в Библията, както и в Сунната (нахествията на пророка Мохамед).

Смята се, че производствата на вино и оцет са едни от най-древните технологични процеси, усвоени от човека. Без преувеличение може да се каже, че тези технологии са едни от най-добрите дарове на природата, благодарение на които се получават два продукта с уникални вкусови и лечебни свойства. Вероятно откритието на технологията за получаване на оцета е станало случайно – забравено вино се превърнало в необичаен продукт, за който се оказало, че притежава забележителни вкусови, консервиращи и целебни свойства.

Хилядолетия човекът използвал уникалните свойства на оцета, без да познава тайнството на процесите,

водещи до превръщането на виното в този невероятен продукт. Загадката била разкрита от френския химик и биолог Луи Пастър, който през 1865 г. публикува статията „Изследване върху оцета“

ЯБЪЛКОВИЯТ ОЦЕТ – ЕЛИКСИР НА МЛАДОСТТА



(Etude sur le vinaigre). В нея той доказва, че въпросното превръщане става под действието на т.нар. оцетнокисели бактерии (*Acetobacter aceti*), които трансформират етиловия алкохол в оцетна киселина. Наред с нея в реакционната среда се откриват и редица други продукти на жизнената дейност на тези бактерии – органични киселини (аскорбинова, винена, ябълчна, лимонена и т.н.), алдехиди, естери, висши алкохоли, витамини, минерални вещества, ензими и др. Заедно с оцетната киселина те формират органолептичните качества на оцета.

Още от древността оцетът намира множество приложения в кулинарната и лечебната практика.

Антисептичните и консервиращи качества на оцета го правят незаменима съставка на различни маринати, сосове и заливки, които навлизат в кулинарната практика на всички народи по света. Антисептичните свойства на оцета предопределят неговото многостранно приложение в бита и в лечебната практика. Следва да се подчертае, че лечебни свойства притежава единствено оцетът, който е продукт на оцетнокисела ферментация на виноматериали, получени от природни суровини – грозде, ябълки, малини и други сладки плодове. Съществуват сурогатни продукти, които се получават от синтетична оцетна киселина и които са лишени от каквито и да са благотворни въздействия върху човешкия организъм. Под сериозно съмнение е чистотата и безвредността на подобен продукт. Единственото му „предимство“ е ниската цена. В немалко страни подобни продукти са забранени.

Многовековната практика доказва, че

най-полезен за човешкия организъм е ябълковият оцет, който се е сдобил с престижното прозвище „еликсир на младостта“.

Установено е, че в ябълковия оцет преминават на практика всички ценни вещества, съдържащи се в ябълките. В него са идентифицирани над 60 биологично активни органични съединения, между които 16 безценни за човешкия организъм аминокиселини, над три пъти повече от тези в изходната суровина – ябълките. В ябълковия оцет са открити още органични киселини (оцетна, аскорбинова, лимонена, млечна, оксалова, пропионова, ябълчна и др.), въглехидрати, алдехиди, естери, каротеноиди, фенолни съединения, ензими, витамини (бета-каротен, В₁, В₂, В₃, В₆, В₁₂, С, D, Е) и невероятен набор от ценни минерали (натрий, калий, калций, магнезий, бор, мед, цинк, желязо, манган, силиций, фосфор, сяра, флуор и др.). По безспорен начин е доказано, че

ябълковият оцет подпомага храносмилането, отстранява възпаленията в дебелото черво,

противодейства на газообразуването, способства за обновяването на чревната микрофлора, подпомага отделянето на жлъчния сок и дефекацията, спира диарията. Той действа благотворно на пикочната система – пречиства и отстранява възпаленията в пикочните пътища и бъбреците и ускорява отделянето на излишната вода. Способства за понижаването на кръвното налягане, на нивата на глюкоза и холестерол в кръвта, за понижаване на нервното напрежение, както и за добрия сън. В съчетание с мед, прополис или други пчелни продукти ябъл-

ковият оцет е ефективно средство срещу мигрена, парадонтоза, разширени вени, хемороиди, метеоризъм, оригване и заекване, както и срещу нервно изтощение, умора и понижени жизнени сили. Съществуват немалко наблюдения, които свидетелстват, че

ябълковият оцет способства и за понижаване на телесната маса – без изтощителни диети и душевни терзания.

Това негово свойство се обяснява с активизирането на процесите на разграждане на въглехидратите и липидите, с интензифицирането на обменните процеси в организма и с понижението на апетита, особено на желанието за консумиране на сладки неща.

Значителна част от своята книга „Лечение с помощта на естествени продукти (мед, масло, оцет)“ известният американски учен и натуропат д-р Д. К. Джарвис посвещава на целебните свойства на ябълковия оцет. Според учения уникалните лечебно-профилактични свойства на последния в значителна степен се обуславят от особено високото съдържание на калий в него.

Дори и да успеете да се сдобите с автентичен ябълков оцет, за придаване на добър търговски вид

производителите предлагат на пазара предимно рафиниран и стабилизираният продукт

(кой би закупил мътен и с утайка такъв?), в който са отстранени значителна част от ценните биологично активни вещества, съдържащи се в него.

За постигане на максимален благотворен ефект от приемането на ябълков оцет е препоръчително му в домашни условия. Ето една проста рецепта за това.

Ябълките се измиват, нарязват се колкото се може по-ситно, поставят се в емайлирана тенджерка и се заливат с гореща (около 60°C) вода, нивото на която трябва да бъде 3-4 см над това на ябълките. Добавят се триста грама мед или двеста грама захар и сто грама мед на 1 кг ябълки. След разтварянето на захарта и меда съдът се покрива с няколко слоя марля и оставя на тъмно и топло място (не на слънце!), като съдържанието се разбърква поне 3-4 пъти дневно.

След две седмици полученият материал се прецежда през няколко слоя марля и течността се поставя в стъклен буркан

с подходящ обем, покрит с марля, за протичане на оцетнокиселата ферментация. Постепенно на повърхността на течността се образува тънък, сивкавобял слой, видът на който не е особено насърчителен, но в който се съдържат огромен брой ценни биологично активни вещества (над три пъти повече от филтрирания оцет!). Затова, ако искате в пълна мяра да използвате лечебния потенциал на получения продукт, не изхвърляйте тази негова ценна съставка. Две чаени лъжички от този оцет и две чаени лъжички мед се поставят в чаша вода, разбъркват се и се изпиват след храна. Споменатият д-р Джарвис нарича тази напитка „здравен еликсир“ и препоръчва той да се пие няколко пъти дневно. Добрата новина за нежния пол е, че след два месеца се констатира намаление на талията с цели три сантиметра. При мъжете с добре изразено бирено коремче нещата са по-малко оптимистични – то изчезва едва след две години.

Изключително благотворен ефект има и балсамовият оцет, традиционно произвеждан в Могена (Италия), който се получава от концентриран гроздов сок, а не от гроздово вино. Колкото по-дълго зрее, толкова по-вкусен и полезен е той. Като правило оптималният срок на зреење е 10-12 години, въпреки че има продукти, зрели 20-25, че и 100 години. Поради трудоемкото производство цената му е твърде висока. За съжаление съществуват и немалко негови фалшификати. В Андалусия (Испания) от хересово вино се произвежда уникалният хересов оцет. В страните на Изтока се произвежда оризов оцет, който също има своите добри органолептични и полезни свойства.

Най-интересните статии на доц. г-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 Анелия ГОЦЕВА, инфекционист, вирусолог,
Болница „Уни Хоспитал“ - Панагюрище

Една от основните характеристики на голяма част от инфекциозните заболявания е тяхната сезонност. През лятото много масови са чревните инфекции, както и кърлежовопреносимите. Особено застрашени са децата, както и рисковите групи от възрастните - с хронични заболявания, с компрометиран имунитет, при които закономерно се очаква по-тежко протичане на заразата.

При чревните инфекции най-характерни за клиничната картина са диарийен синдром и повръщане. Много често тези инфекции са съпроводени с висока температура, организмът се дехидрира. Тъй като губят течности и електролити, хората чувстват тежка отпадналост. Затова основното и първо нещо в лечението е рехидратацията, приемът на достатъчно количество течности и спазването на диетичен режим. В комплексното лечение

важна роля играе още приемът на пробиотици, като един от най-утвърдените пробиотици, които и аз използвам в клиничната практика, е „Лакто 4 VIP“. Самото име „Лакто 4“ показва, че имаме съдържание на четири щамма лактобацили - полезни бактерии. Приемът именно на този вид пробиотици е изключително удачен при стомашно-чревни инфекции. Препаратът е препоръчителен и за малки, и за големи пациенти, могат да го приемат и кърмачки, и бременни жени,

ПРИЛОЖЕНИЕ НА ПРОБИОТИЦИ - В КАКВИ СЛУЧАИ И ЗАЩО, КАК РАБОТЯТ

което искам специално да подчертая. Благодарение на пробиотика постигаме възстановяване на нормалната чревна флора, преодоляване на настъпилата като последица от инфекцията сериозен дисбаланс между полезните бактерии (лактобактериите) и патогенните бактерии. Добрият пробиотик има няколко характеристики. Трябва да има преди всичко високо микробно число. (В една капсула „Лакто 4 VIP“ например, препарат, който вече споменах, има 2 милиарда полезни бактерии.) Също така трябва да преминава през стомашно-чревния тракт, без солната киселина на стомаха да го разрушава, да може да показва полезното си действие в тънкото черво.

Нека обърнем внимание и на едни други състояния, които изискват да се подпомогне възстановяването на нормалната чревна флора. Живеем във време на, бих казала, прекомерно използване на антибиотици, на недокрай правомерното им използване. Например - доста често те се използват (дори назначават) като антипиретик, което не е

правилно. Подчертавам: приложението на антибиотици трябва да бъде само при бактериални инфекции, които изискват конкретно приложение на конкретен антибиотик. При вирусни инфекции антибиотиците не са удачни, но използването им и в такива случаи е масово. Винаги при използването на антибиотиците трябва да се има предвид, че не е изключено нарушаване на нормалната чревна флора - диария, общ стомашно-чревен дискомфорт и др., така че е добре организмът да бъде подпомогнат. Изобщо, когато се провежда антибиотичен курс (както когато имаме чревна инфекция), е препоръчително успоредно с конкретното лечение да се включва и пробиотик, като неговият прием е добре да продължи (съответно на указанията на лекаря) достатъчно дълго време и след спирането на антибиотика.

Сами по себе си пробиотиците биха могли да бъдат препоръчвани и с чисто профилактична цел. Например - когато лятото сменяме жизнената среда, тръгваме на море, на подалечно пътуване в чужда

страна с различен или много различен климат, когато сменяме обичайната кухня с непривична, непознатата или по-рискова и т.н., добре е да имаме „застраховка“. Знаено е, чрез пробиотиците ние подкрепяме не само локалния имунитет в чревната лигавица, но също и системния имунитет.

Подпомагането на имунитета с пробиотици е от голямо значение и при тежки пациенти, като например хронично болни с назначена химио- или лъчетерапия. При тези терапии също е възможен страничен ефект с диарийен синдром. А когато в един или друг случай успоредно имаме и продължителен прием на антибиотици, положението още повече се усложнява. Пробиотиците действат добре и при пациентите с възпалителни чревни заболявания, които са гастроентерологични.

Всичко описано е на базата и на собствена практика, личен клиничен опит. А свързано с темата пробиотици, бих обърнала внимание и на самия превод на името им. Защото пробиотик значи „за живота“.

Тина БОГОМИЛОВА

Кайсията е съкровище, криещо дори и в костилката си куп ценни за здравето и красотата вещества. Родината ѝ е Китай, но ботаническото ѝ име е *prunus armeniaca* и означава „арменска слива“, защото от там е попаднала в Европа.

Слънчевият плод е богат на витамините А, С, Е, РР, F, В-групата, на фибри, калий, пектин и лесноусвоими захари. Каротинът в него дарява усмивки и глади бръчки. Мъхестият плод също укрепва имунната система, помага на очите, сърцето и костите.

Кайсията е чудесна не само за хапване, но и за разкрасяване и подмладяване. Полезните свойства на маслото от нейните ядки били известни още на древните китайци, а през XVI век цената на кайсиевото масло дори гонела тази на златото.

Маслото от кайсиеви ядки помага за красотата от главата до петите. То съдържа голямо количество витамини А, Е и В-групата, както и незаменимите мастни киселини омега-6 и омега-9.

Маслото хидратира и регенерира сухата кожа. Глади бръчки, тъй като

КАЙСИЕВОТО МАСЛО ГЛАДИ БРЪЧКИТЕ

подпомага образуването на колаген и съдържа природен восък, затова често попада в скъпата и качествена антиейджинг козметика. Освен това възпрепятства появата на дерматит, екземи, има и заздравяващо действие при рани и изгаряния.

Маслото от кайсиеви ядки има мека и лека текстура и е подходящо за всеки тип кожа, попива в дълбочина и ѝ придава кадифена мекота. Тъй като е леко, използването му не води до прекомерно омазняване и разширяване на мастните пори, но при предразположение към акне все пак трябва да се внимава.

Кайсиеното масло помага и за намаляване на тъмните кръгове около очите и подпухналостта, ако се употребява редовно.

Използва се често и при масажи на цялото тяло, тъй като задържа по-дълго влагата в кожата, подобрява кръвообращението и стимулира естествените жизнени функции.



Маслото от кайсиеви ядки пази и от вредните лъчи, тъй като има естествен слънцезащитен фактор. Често се влага в козметиката за преди и след плаж, тъй като действа като естествен протектор.

Вълшебното масло може да бъде открито като съставка във всякакви козметични шишенца и тубички, но може и да се добави към готови продукти за лице, тяло и ръце. Маслото може да се използва и самостоятелно, като е достатъчно да се втрият няколко

капки върху почистената кожа и да се масажират леко.

Благодарение на своите лечебни свойства маслото от кайсиеви ядки може да подобри структурата и растежа на косата, заради това се добавя и към шампоани, балсами, течни сапуни и лосиони. Маслото предотвратява загубата на коса и укрепва космените фоликули, овлажнява скалпа, подхранва и прави косъмалъскав и здрав, без да го омазнява. Препоръчва се и на дамите с непокорна грива, тъй като я укротява и прави разресването лесно.

Маслото от кайсиеви ядки може да се намери в аптеките, дрогериите и магазините за здравословно хранене. То има светъл, златист цвят и съвсем лек, ненавратлив аромат на ядки. За разкрасяване и подмладяване е препоръчително е да се купува 100% чисто, натурално и нерафинирано, студенопресовано. Отделно може да се купува и кайсиево масло за овкусяване на манджи и салати. Има и много здравни рецепти за вътрешния му прием, но е задължителна консултацията със специалист.

Както и другите студенопресовани растителни масла, и кайсиевото трябва да се съхранява на тъмно и прохладно място. Не бива да стои в хладилника, а след отварянето му е препоръчително да се употреби до два месеца.

● Само преди
броени дни
долмените
в Антекера,
Андалусия, бяха
вписани като
45-ия испански
обект на ЮНЕСКО

Бойка ВЕЛИНОВА

Когато говорим за мегалити, обикновено си представяме тези в Стоунхендж: структури от масивни каменни късове или грубо дялани блокове, свързани без хоросан. Долмените пък могат да бъдат съвсем малки (от няколко плоски камъка, забити в земята, покрити с плочи), до много по-просторни и големи, с коридори и вътрешни камери, каквито са трите край Антекера, служили за религиозни обреди, приношения и погребения. И при трите е уникално съчетаването на добре обмисления от древните „архитекти“ градеж с околния пейзаж. Твърди се, че това са едни от най-майсторски построените, впечатляващи и запазени светилища в Европа и целия свят.

Двата долмена Менга и Виера са много близо един до друг и съвсем в рамките на града.

Те са обособени в археологически комплекс с все още недостроен музей и информационен център с шанд за сувенири, зала и барче. Входът за обекта е импозантен, а пред и след него има множество места за паркиране. Посетителите се предупреждават с табели да не се отплесват, защото, ако тръгнат да си се разхождат и забравят колата си вътре до късно, ще могат да си я вземат чак на другата сутрин след девет. И това, при положение че комплексът работи всеки ден, както е от средата на септември до края на март. След това работното време се променя, в понеделниците е затворено, а през горещите летни месеци достъпът е от сутринта до следобедната сиеста.

Всъщност градежът на долмените Виера и Менга е свързан с една 880-метрова скала, която се извисява сред полето и прилича на профил на спящ индианец.

Наричат я Пеня де лос енаморадос (Скалата на влюбените) и е видима от цялата околност.

Легендата разказва за мюсюлманка и християнин, чиято любов била невъзможна, но те все пак избягали. Били настигнати от преследвачите си на върха на скалата и тогава предпочели да скочат и да загинат, но да останат завинаги заедно. Входовете и на Виера, и на Менга са ориентирани необичайно за подобни структури: точно към скалата - профил на индианеца, а не към

Близка среща с първите архитекти в човешката история

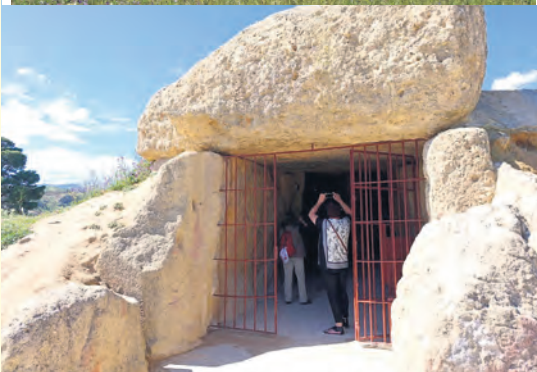
ЮНЕСКО вписа в Световното наследство на човечеството 21 нови обекта по целия свят, сред които 12 културни, 6 природни и 3 смесени. Това се случи на 40-ата сесия на комитета в Истанбул, Турция, между 10 и 20 юли т.г. Сред тях по-близо до България се намират три: в Гърция (античният град Филипи е между Драма и Кавала); в Турция (Анй, столицата на средновековното Арменско царство); в Босна и Херцеговина, Хърватия, Черна гора и Сърбия (Средновековните надгробни плочи и камъни срещки). Комплексът в Антекера, Андалусия, включва трите долмена — Менга, Виера и Ел Ромерал, както и намиращите се в близост скала Пеня де лос енаморадос и Ел Торкал — природният парк с причудливи варовикови форми. Любопитното е, че от Андалусия на тази юлска сесия на ЮНЕСКО бе вписан още един обект: пещерният комплекс Gorham в Гибралтар, обитаван от неандерталци преди около 28 000 години, където освен за начина на живот на праисторическите хора могат да се открият свидетелства и за нивото на морето, за климатичните и екологичните промени. За Гибралтар това е първият обект на ЮНЕСКО, а с него тези в Обединеното кралство на Великобритания и Северна Ирландия стават общо тридесет.

изгряващото слънце. Ориентацията на Ромерал е също нетипична — към парка Торкал. Построяването им се отнася към неолита — около 3500-3000 г. пр. Хр., а на Ромерал — към бронзовата ера, около 2500 г. пр. Хр.

От входа (достъпът е безплатен и целогодишен, както и екскурзоводската услуга,

но тя е с предварителна резервация по имейл или по телефона) първо се посещава информационният център, където ще ви попитат откъде сте и ще ви скъсат билет. След това ще можете да се освежите и да гледате документален филм с много сполучлива анимация за начина, по който се предполага, че са били строени мегалитите. Той е на няколко езика: както и дилпняните, които са на разположение.

Първата спирка към самите светилища е при символичната бронзова скулптура на „Пътешественика“ от Мигел Гарсия. Следва площадът със слънчевия часовник, а долменът Виера (по



фамилията на братята, които са го открили), е само на метри оттук.

Светилищата започват с коридор и се уширяват във вътрешните пространства.

Дължината на Менга е към 30 метра и там неотдавна бе разкрит напълно почти 20-метров кладенец, издълбан във варовика, наред най-вътрешната погребална камера. Името на долмена е дадено от прокажена, която живяла тук през XVI век на подаванията на местните и пътниците. Стените и на трите са от огромни каменни блокове, които са били влачени от множество хора и изправяни (наричат се ортостати). Най-тежкият изправен стенов камък в Менга е 180 тона (в Стоунхендж най-големият е „едва“ 40 тона). Конструкцията на Виера и Менга включва „покрив“ от каменни плочи (от по около 250 тона), като в Менга има и три каменни колони, които са ги подпирали, освен стените. Отгоре всичко е било затрупвано с пръст и камъни. Това е т.нар. тумулус, могила, оформяща долмена в обширен радиус. Ромерал пък е покрит с фалшив купол, а през трите минава градският автобус номер 1.

Изобщо, не се оставяйте да бъдете заблудени от некадърните компилации по български туристически сайтове,

заради които няма и да помисля да им стана клиент. Толкова глупости накуп за никоя друга забележителност не бях чела, честно. От това, че Антекера за тях е „непопулярна туристическа дестинация“, до безумието, че „долмените пред-

ставяват скала с формата на човешко лице, където често могат да бъдат забележани младоженци, които си правят снимки за спомен“.

Антекера (известен от римско време като Антикария, „Старият град“) е много популярен

не само защото е в сърцето на Андалусия, пресечна точка на маршрутите от Севиля до Гранада и от Кордоба до Малага. Градът е на 50 км от морето, което означава, че до него се стига за половин час по магистралата от Коста дел Сол, а с високоскоростния влак — за малко над 20 минути! На илюстрираната му карта, която ще получите безплатно в туристическия информационен център на площада „Сан Себастиан“ до едноименната църква, има към 60 обекта, които могат да бъдат посетени. Сред тях са долмените и природният парк Торкал (именно там, върху причудливо наредените от природата като катми една върху друга каменни плочи младоженците обичат да се снимат).

За пътуващите с цел и интереси Антекера е неизпускаем като **испанския град с най-много черкви, параклиси и конвенти на глава от населението.**

Според времето на основен градеж и дострояване (някои върху стари джамии) върху тях са отпечатани готиката, барокът и Ренесансът, но си струва да се разгледат и импозантните домове на знатни местни фамилии и множеството музеи. Градът е бил от първите, завладени при Реконкистата (възвръщането на испанските земи от арабите), станал е значим център на католицизма и е известен с това, че дон Фернандо толкова го е харесвал, че го е добавил към името си. Ако искате да разгледате обстойно всичко, което си заслужава, заедно с новите обекти на ЮНЕСКО, ще ви трябват минимум 2-3 дни и нека да е включена неделата, когато черквите са отворени за сутрешната литургия и след това са достъпни за туристи. Непременно минете през главните улици и се изкачете на крепостта, старата арабска алкасаба, откъдето в панорамата е включена и Скалата на влюбените. По пътя вляво остават Арката на гигантите и църквата Реал Колежиата де Санта Мария ла Майор с елегантната фасада и майсторския дърворезбован таван в стил мудехар.

Антекера е тържествен и пищен по време на големите религиозни празници,

но е и пазарен град сред плодородната долина на река Гуадалорсе. Селскостопанските панаири са през май и август, съпътствани от шествия, кориди и всенародни веселия. Аз бях тук за първи път по Коледа, когато културният афиш преливаше от събития за възрастни и деца, а на базара до арената за борба с бикове имаше ужасно вкусни и разнообразни сладкиши, хамони и сирена от дребни местни производители, достойни за всяко гурме изложение.

Снимки: авторката



Самата идея антекерските долмени да бъдат номинирани се заражда в далечната 1984 г., когато сенегалецът Амаду-Махтар М'Боу, генерален директор на ЮНЕСКО тогава, посещава града и буквално се просълзява от възмущение в Ромерал, докато споделя: „Ако в Менга първобитният човек е търсил практичното, в Ромерал е постигнал красивото“.

АВАНТЮРА
РОМАН ОТ
АРЧИБАЛД
КРОНИН

ЛИНИЯ РАЗДЕ-
ЛЯЩА ЗЕМЯ-
ТА НА ДВЕ
ПОЛУКЪЛБА
ИТАЛИАНСКИ
ФУТБ.ОТБОР

ЕДИНИЦА ЗА
АКТИВНОСТ
НА ИЗОТОП
ОГНЕТЕЧНА
МАСА

ПОЛСКИ
ПИСАТЕЛ
1921-2006
„СОЛАРИС“

СРЪБСКА
ПАРИЧНА
ЕДИНИЦА
НЕДВИЖИМ
ЗЕМЕДЕЛСКИ
ИМОТ

КОНСПИРА-
ТИВНИ
СРЕЩИ
ХРАНИЛКА
ЗА ДОБИТЪК

ПЪРВАТА
ЖЕНА
/БИБЛ./

ПАРЧЕТА ОТ
ВЗРИВЕН
СНАРЯД
РЕКА В
КРИМСКА
ОБЛАСТ

КОЖЕНО
ДУХАЛО
ЗА ОГЪН
ПРАБЪЛГАР-
СКИ ХАНСКИ
РОД

НАШ АКТЬОР,
КОМИК
1925-2012
СТОЛИЦАТА
НА ЯПОНИЯ

СПЛАВ ОТ
ЖЕЛЯЗО И
НИКЕЛ
МОДЕЛ НА
„ШКОДА“

СТОЛИЦАТА
НА БЕЛАРУС

НАШ ПОЕТ
1889-1925

УПРАВИТЕЛ
НА ВИЛАЕТ
НАША
АКТРИСА
ХОТЕЛ
ЦЕНТРАЛ

ТИБЕТСКИ
БИК

МЕЖДУНАРОД-
НА СПОРТНА
ОРГАНИЗАЦИЯ

БЕЛЕЖКА
ЗА УСПЕХ

ЧАСТИЦА ЗА
СЪДРУЖИЕ

ДИРИЖАБЪЛ

РЕКА НА
ЗАБРАВАТА
/ГР.МИТ./
ПИСАЛИЩНА
МАСА

МЕТАЛНА
РЕШЕТКА ЗА
ПЕЧЕНЕ
ГОЛЯМА
НЕОТРОВНА
ЗМИЯ

ПОЛИТИЧЕСКО
ОБЕДИНЕНИЕ

„СНЕЖНИЯТ
ЧОВЕК“ В
ХИМАЛАИТЕ

ГЕРОЙ НА
У. ШЕКСПИР
„ПЕРИКЪЛ“
НАШ ПОЕТ,
ПРЕВОДАЧ И
ДРАМАТУРГ

НАУКА ЗА
НАСЛЕД-
СТВЕНОСТТА

РУМЪНСКА
ПАРИЧНА
ЕДИНИЦА

РАЗВАЛИНИ
ИЗВЕСТЕН
НАШ
ФУТБОЛИСТ

НАШ КИНО-
СЦЕНАРИСТ
„ФОКСТРОТ“
КИНОАКТЬОР
ОТ САЩ
„КАБАРЕ“

СРЕДНОВЕ-
КОВНА БЛА-
ГОРОДНИЧЕ-
СКА ТИТЛА
КИТАЙСКИ
ТИГАН

ЕДНОКОННО
ФАЙТОНЧЕ
В АНГЛИЯ

СЕЛО В
ОБЩИНА
КАВАРНА
ТВЪРД КАМЪК
С ВАРОВИТ
СТРОЕЖ

НАШ ПОП
ПЕВЕЦ

СИН НА
ОДИСЕИ
/ГР.МИТ./

ЧОВЕК ОТ
СМЕСЕН
ПРОИЗХОД

ЖИВОТИНСКИ
АНАЛОГ НА
ЦЕЛУЛОЗАТА
ГЕРОИНЯ ОТ
ОПЕРАТА
„ДАМА ПИКА“

ГРАД В ЛИБИЯ

БИВШ
КИПЪРСКИ
ФУТБОЛИСТ,
НАЦИОНАЛ

СТИХОТВ. ОТ
ЕМ. ПОП-
ДИМИТРОВ
МАРКА РУСКИ
АВТОМОБИЛИ

РИСУНКИ С
ВОДНИ БОИ
МАРКА
ИТАЛИАНСКО
КАФЕ

МАХАЛА НА
СЕЛО ГЕЛА,
СМОЛЯНСКО
ЛЕГЕНДА,
ПРЕДАНИЕ
ГРАД В ЛАОС

БЛАГОДАТНИ
МЕСТА В
ПУСТИНЯ
ХИМИЧЕН
ЕЛЕМЕНТ,
МЕТАЛ

ГРАД В
НОРВЕГИЯ
ТЕЧНОСТ ЗА
ДЕЗИН-
ФЕКЦИЯ

ТРАГЕДИЯ ОТ
ЕВРИПИД
КРАТЪК
ЛИТЕРАТУ-
РЕН ВИД

МУЗИКАЛНА
НОТА
ПЕСЕН НА ЕМ.
ДИМИТРОВ
ПРИТОК НА
РЕКА ДУНАВ

ТРОПИЧЕСКО
ДЪРВО С
ГОЛЕМИ
ПЛОДОВЕ


ГОЛЯМ
ГУЩЕР

ЗАЛУБА НА
ГЛАСА /МЕД./
ХОТЕЛ С
ЛЕЧЕБНИ
ПРОЦЕДУРИ

ГРАД В ЛИБИЯ

МУЗИКАЛНА
НОТА
ПОДАРЪК

ЗАЛА



РЕЧНИК : АВЗОН, АНЕНЕС, КЛЕОН, КРЕОЛ, ОКАС, ТЕОФИЛОВ, УОК, ХОМС ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 28:

ВОДОРАВНО: Спане. „Кучетата на войната“. АН. Барабан. ИЛИ. Крамоли. Василев (Васко). Кранта. Нушич (Бранислав). Воле. ЕНИАК. Арника. Сав. Саки (Ариго). Каро. Фар. Тик. Оса. Ало. КА. „Рир“. Ав. Лири. „Електра“. Имитатор. Глад. Аир. „Ти“. Инаби. Език. Мате. Карокан. Анатоми. Ядосване. Ото (Николаус). Каролина. АЛТО. Слип. Еремити. Бея. Икако. Сатири. АЛПИН. „Капитал“.

ОТВЕЩО: Акас. „Хубавата Елена“. Часови. Лазарет. Берил. Кредитори. Талис. Ик. Колер (Юрген). Габе (Дора). Аорта. Мими. „Тавекс“. Римини. Хан. Ниагара. АТА. Ки. „Тя“. ИЛ. Чаира. ЕДА. Влак. Олби (Едуард). Воин. Остен. Такт. Ит. Вол. Анкара. „Амика“. Як. Ар. Нрави. Ана. Станиол. Тире. Ип. Памук. Олано (Абрахам). Ски. Ошаф. Итаконат. На Ли. Акробатика. Еничар. Иринопол.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ

ДНЕС

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светла Фотева
s.foteva@health.bg

Редактори
Галина Спасова
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Репортери
Георги Бираджиев
Мирослава Кирилова
Кристина Пешина

Наблюдатели
Акад. Григор Велев
Акад. Румен Леонидов

Графична концепция
РЕМЕ-син

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

Инфраструктура, сигурност и чистота. Всичко, което ги обединява, е ключовата дума „проблеми“. В Рио те нямат край непосредствено преди началото на най-очаквания спортен форум - Летните олимпийски игри. И за да се отстранят всички нередности, от организационния комитет на Игрите бяха принудени да наемат допълнително 600 работници, сред които водопроводчици, електротехници и строители, които да се трудят 24 часа в денонощието.

При пристигането си на 24 юли първите български спортисти завариха мизерна обстановка в олимпийското село. Антоанета Бонева (спортна стрелба) и Силвия Дънекова (лека атлетика) се сблъскаха със сериозни проблеми с водопроводната и канализационната мрежа, като в някои от апартаментите попадат на неизмазани стаи, стърчащи жици, незавършени тоалетни. Тогава едва 11 стаи от 46 са възможни за компромисно настаняване.

Българската делегация е настанена в блок 10 на Лилавата зона от олимпийското село, като отвън сградата изглежда нова и много хубава. За ужас на първите пристигнали обаче отвътре нещата не са така, а въпросът с чистотата ги притеснява постоянно, защото довършителните работи в последния момент водят до нови строителни отпадъци.

Лично с проблемите в олимпийското село се запозна и президентът на Международния олимпийски комитет - германецът Томас Бах.

Мръсни води, боклуци, зарази

Природата ще определя съдбата на състезанията, в които околната среда има значение. Това констатира биологът проф. Марио Москатели, бразилец с италиански произход. „Обещаха ни Ламборгини, а ни предоставят велосипед без колеа“, е острият образен коментар на специалиста. Москатели подчертава, че обещанията, касаещи екологията, които са били направени по време на издигането на кандидатурата на Рио за олимпийска столица, не са спазени. Всъщност той е отговорен за Лагуната Жакарепауга в покрайнините на олимпийския парк в Тижука, което е в сърцето на олимпийската столица. „Мирише“, лаконичен е биологът, когато говори за това място. „Имаше

прекъсване по време на работата заради бюрократични проблеми между правителството и министерствата. Когато изглеждаше, че все пак нещата ще се задвижат, бяха иззети около 20 милиона евро, за да се плати на чиновници в Рио, които заради икономическата криза не получаваха парите си. Липсваше политическа воля. Нямахме по-голям ентузиаст от мен, когато Рио спечели правото да организира Олимпийските игри през 2009 г. Но днес съм най-големият критик. Загубихме огромна възможност от гледна точка на околната среда. Лагуната е мъртва, а притокът на всички реки в нея е големият проблем“, обяснява професорът. Освен това подчертава, че работата по почистването не е била достатъчна и ако духне по-силен вятър, миризмата в околността става непоносима.

Екологичните проблеми обаче са свързани и с едно от най-известните места в Рио - Копакабана. „Когато вали дъжд, не се препоръчва влизането в океана между 24 и 48 часа след това, защото морето се изпълва с боклуци“, казва още проф. Москатели. Именно на това място трябва да се проведат състезанията по триатлон и плуване в открити води. „Ако вали, какво ще се случи? Ще се отменят състезанията? Знае ли човек, природата ще реши съдбата на Игрите“, коментира

Рио 2016 – проблеми, проблеми и само проблеми



още специалистът.

Няма дори покемони, спортистите в шок

Да, някои атлети се оплакаха, че апликацията, която завладя света с играта Покемон Go, не е активна за олимпийското село в Рио и по този начин нямат възможност за развлечение между отделните тренировки и занимания.

Американската състезателка по скокове във вода Аби Джонстън, която е носителка на сребърен медал от Лондон '12, каза: „Бих искала тук, в олимпийското село, играта да функционира. В САЩ прекарвам по 2-3 часа на ден в търсене на покемони. Всичко това не ми пречи да тренирам нормално, защото обикновено играя, когато съм на улицата“. Разочарована остана и канадската футболистка Деан Роуз: „Наистина ли няма покемони в Бразилия? Жалко, защото в Канада играя доста. Да се надяваме, че ще може да се търсят и тук, защото по този начин ще можем да релаксираме“.

Стигна се до това от организационния комитет на Игрите в Рио да

обещаят на спортистите, че играта с покемоните ще може да се сваля и на територията на олимпийските съоръжения. Дори кметът на Рио Едуардо Паес отправи официално допитване до „Нинтендо“ да направи продукта си достъпен за бразилската територия. „Цял свят идва тук, ела и ти, Покемон“, написа Паес в официалната си страница в социалната мрежа Фейсбук.

Тв неволи за церемонията по откриването

Сериозен проблем се оказа, че има и за церемонията по откриването на Игрите на 5 август. Американският тв гигант Nbc поиска официално да бъде променен протоколът по церемонията заради излизането на делегацията на САЩ.

Според разпоредби-

те на Международния олимпийски комитет първата държава, която излиза, е Гърция, тъй като е родина на олимпизма, а последната е тази на страната домакин, Бразилия. Всички останали са подредени по азбучен ред според официалната азбука на домакина. Поради тази причина делегацията на САЩ трябва да е в началото на дефилирането (Estados Unidos е на португалски, езикът, който се говори в Бразилия), което обаче не пасва на стратегията на Nbc, държаща правата за излъчване на Игрите. Ранното излизане на американската делегация не съвпада с предварително програмираната схема на телевизионния канал.

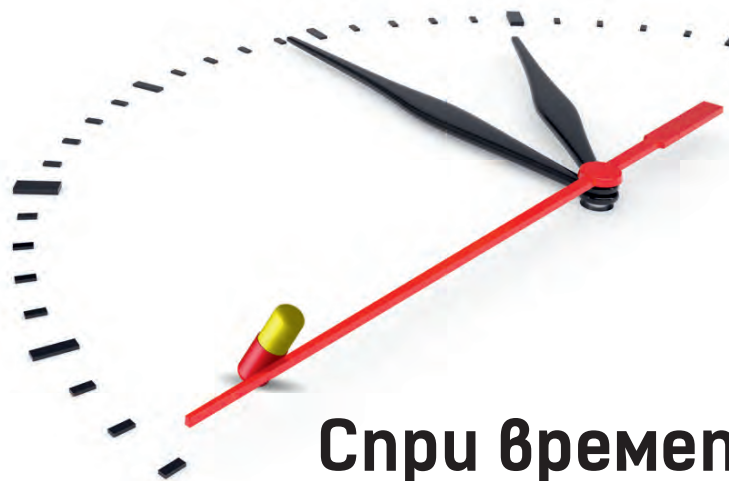
Страницата подготви
Ивайло ПАМПУЛОВ
BGvolleyball.com



Хранителна гобавка

Resvirol

Природен антиоксидант
Мощно действие!



Спри времето с Ресвиrol!

Неутрализира свободните радикали, образувани в организма

Подпомага нормалната функция на сърцето, черния дроб и кръвоносните съдове

Екстракт от японска пача трева



Произведено от: Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

ЕСОPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Детско - юношеският спорт
на едно място!



VIA SPORT.bg

Яна КАСОВА

България вече изпрати първите си олимпийци за Рио де Жанейро, където от 5 август ще настъпят величествените 16 дни на Игрите на XXXI Олимпиада. Страната ни ще бъде представена от 51 спортисти в бразилския мегаполис, а в навечерието на спортния форум нагласата за представянето им е подчинена на принципа „важно е участието“.

Спризи в този дух изпраща атлетите ни и министърът на младежта и спорта Красен Кралев. „Ако българските спортисти си повярват, ще успеят в Рио“, каза Кралев, но той би трябвало да има по-сериозни изисквания към състезателите, които получават солидна финансова подкрепа. Аматорският принцип отдавна не важи в спорта у нас и професионалната подготовка е заложена за всичките ни олимпийци.

Но поглеждайки към отбора ни, спортистите ни имат своите шансове за добро класиране. В тима ни няма нито един олимпийски шампион или медалист, но пък при-

състват първенци от световни и европейски надпревари в различните спортове. Най-многобройните ни селекци са тези в борбата и в леката атлетика – по 11 българи.

Борците винаги са сред надеждите за медали,

имайки предвид и факта, че от 1964 г. до сега не са се прибирали от Олимпийски игри без отличие. В Рио ще бъдем представени и в трите стила, но този път дамите Елица Янкова (48 кг), Мими Христова (58 кг) и Тайбе Юсейн (63 кг) са с предимство в очакванията пред мъжете, опирайки се на стабилните им прояви и медалите от всяко голямо първенство в последните години.

Скритите ни козове за медали в Рио са Антоанета Бонева и Ивайло Иванов



Бонева и треньорът й Христо Христов бяха сред първите българи, заминали за Рио

Българите в свободния и класическия стил са със своите асове на световни шампиони, но преследвани от травми, те не са сред фаворитите на тепиха в Рио.

В началото на годината атлетическа България таеше своите надежди за скок на Габриела Петрова.

Тя обаче преживя два месеца, в които се бореше за състезателните си права заради афера с мелдония, а след това се появи травма в кръста. Проблемите пред Спортиста на България за 2015 г. доведоха до спад във формата й и вече очакванията са за място сред финалистките в тройния скок. За Ивет Лалова също позиции във финалите на 100 м и 200 м ще се броят за успех.



Ивайло Иванов записва успешни две години на татамитото

Мирела Демирева обаче има стабилни постижения това лято, а и в отсъствието на винаги силните рускини в скока на височина българката е в позиция за атака на Топ 6.

Ансамбълът ни по художествена гимнастика също

имаше да решава сериозни проблеми седмици преди Игрите. С отсъствието на Цветелина Стоянова грациите са в непредвидима позиция преди излизането си на олимпийския килим.

Боксърите ни се измъчиха в печеленето на квоти за Рио, което

Скритите ни козове за олимпийски медали в Рио се казват Антоанета Бонева и Ивайло Иванов.

Бонева показва много добро развитие на спортната си форма и стреля отлично, приближавайки се към Игрите. През този месец тя спечели първо място на 25 м пистолет на Световната купа в Баку, а в другата си дисциплина - 10 м пистолет, стана европейска вицешампионка. През миналата година пък Иванов навлезе с гръм и трясък сред конкуренцията си в категория 81 кг в джудото. Този сезон той продължи да печели златни медали на Гран При турнирите, а и се окичи с бронз от еврошампионата.

Оригиналът на принципа на бащата на съвременните Олимпийски игри Пиер дьо Кубертен гласи „Най-важното нещо в живота е не триумфът, а битката; важното е не да си победил, а да си се борил добре“. Спазят ли това верую, то спортистите ни в Рио ще са успешни. А дали двата олимпийски медала за България от Лондон 2012 ще са последни... Нека се насладим на Игрите. Светът е Олимпиада. Вече е късно за поправки за Рио, а за промени – рано.

BGathletic.com

MARKET

Практичният избор

цените са валидни от 02 до 08 август

1.49

специална цена за 2 броя

2 броя

Кисело мляко "Опицвет" 4,5%, 400 г + 100 г

4.19

лв/кг

26% НАМАЛЕНИЕ

Краве сирене "Търговишко" кг

4.99

лв/кутия

27% НАМАЛЕНИЕ

Бонбони "Raffaello" 150 г

1.39

лв/кг

цена с карта

благодаря

Кристална захар "Diamant" 1 кг

9.99

лв/опаковка

цена с карта

благодаря

Тоалетна хартия "Емека" Paradise, 30 бр, 3 пластъва

10.99

лв/опаковка

31% НАМАЛЕНИЕ

4.49

лв/бр

Моп 120 см, тип "Пеперуда"

*Предложението не важи за магазин Т-MARKET: гр. София, кв. Редута, ул. Атанас Узунов 14

БЪЛГАРИТЕ ПО ДНИ (ДАДЕНИ СА НАЧАЛНИТЕ ДНИ НА СЪСТЕЗАНИЯТА ЗА ОТДЕЛНИТЕ СПОРТИСТИ):

6 август - Янислав Герчев (джудо, кат. 60 кг); Самуил Донков (стрелба, 10 м в. пистолет); Георги Божилов и Кристиан Василев (гребане, двойка скул мъже); Стефан Христов (колоездене, шосе); Цветана Пиронкова (тенис, сингъл); Григор Димитров (тенис, сингъл)

7 август - Антоанета Бонева (стрелба, 10 м в. пистолет); Симеон Чамов (бокс, кат. 69 кг)

8 август - Антон Ризов (стрелба, 10 м възд. пушка); Нина Рангелова (плуване, 200 м св. стил)

9 август - Антоанета Бонева (стрелба, 25 м в. пистолет); Александър Николов (плуване, 100 м св. стил); Ивайло Иванов (джудо, кат. 81 кг)

10 август - Панчо Пасков (фехтовка, сабя); Самуил Донков (стрелба, 50 м в. пистолет); Нина Рангелова (плуване, 200 м св. стил)

11 август - Линда Зетчири (бадминтон, сингъл); Габриела и Стефани Стоеви (бадминтон, двойки)

12 август - Радослава Мавродиева (лека атлетика, гюле); Ивет Лалова (лека атлетика, 100 м); Антон Ризов (стрелба, 50 м пушка положение легнал); Станимира Петрова (бокс, кат. 51 кг)

13 август - Габриела Петрова (лека атлетика, троен скок); Силвия Дънекова (лека атлетика, 3000 м стипълчейз); Даниел Асенов (бокс, кат. 52 кг)

14 август - Даниел Александров (борба, кл. стил, кат. 75 кг); Милица Мирчева (лека атлетика, маратон); Тихомир Иванов (лека атлетика, скок височина); Антон Ризов (стрелба, 50 м пушка от 3 положения)

15 август - Румен Димитров и Георги Цонов (лека атлетика, троен скок); Ивет Лалова (лека атлетика, 200 м); Митко Ценов (лека атлетика, 3000 м стипълчейз); Николай Байряков (борба, кл. стил, кат. 85 кг); Ангел Кодинов (кану-каяк, C1 1000 м); Мирослав Кирчев (кану-каяк, K1 1000 м)

16 август - Елис Гури (борба, кл. стил, кат. 98 кг); Венцислав Айдарски (плуване, 10 км)

17 август - Елица Янкова (борба, жени, кат. 48 кг); Мими Христова (борба, жени, кат. 58 кг)

18 август - Димитър Кръстанов (модерен петобой); Георги Иванов (лека атлетика, гюле); Мирела Демирева (лека атлетика, скок височина); Тайбе Юсейн (борба, жени, кат. 63 кг)

19 август - Невяна Владинова (худ. гимнастика, индивидуално); Владимир Дубов (борба, св. стил, кат. 57 кг); Георги Иванов (борба, св. стил, кат. 74 кг)

20 август - Михаил Ганев (борба, св. стил, кат. 86 кг); Димитър Кумчев (борба, св. стил, кат. 125 кг); Михаела Маевска, Ренета Камберова, Любомира Казанова, Цветелина Найденова, Християна Тодорова (худ. гимнастика, ансамбъл)

21 август - Борислав Новачков (борба, св. стил, кат. 65 кг)