

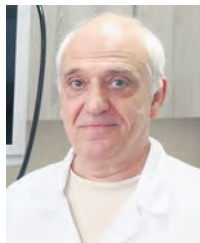
ПАРИ

ПРИЗВАНИЕ



Най-евтино  
се пътува  
с автомобил  
на газ

На стр. 6



Представяме ви  
д-р Сиражан  
Дереджян, водещ  
специалист  
по ендоскопия

На стр. 21

**Actavis**

Първият национален безплатен седмичник

Брой 30 (203), 9 - 29 август 2016 г. (год. V)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се  
безплатно



Доц. Красен Станчев, икономист:

## Проектът АЕЦ „Белене“ е вреден

Интервю на Христо НИКОЛОВ на стр. 7

Повече  
качествени  
лекарства  
след обедине-  
нието на Тева  
и Актавис

На стр. 2

Защо управля-  
ващите  
не допуснаха  
реална рефор-  
ма в прокура-  
турата

На стр. 4

Бизнесът  
не иска  
минимални  
осигурителни  
прагове  
от 2017 г.

На стр. 6

Предстои  
новият тенис  
турнир  
за мъже  
„Амбинонър кърп“

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.

Следващия брой на  
„Животът днес“  
очаквайте на 30 август.  
Желаем ви позитивни  
летни емоции!



В новата ни рубрика „Промоции в ап-  
теки“ ще ви информираме за отстъп-  
ки в цените на лекарства без рецеп-  
та, хранителни добавки, козметика и  
медицински изделия, които компани-

те предлагат. Актуалните намаления  
можете да намерите в посочените ап-  
теки. За подробности влезте в модул  
ПРОМОЦИИ на социалната платформа  
за здраве ([credoweb.bg/promo](http://credoweb.bg/promo)).

## ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

Чрез тази секция получавате възможност да избирате проду-  
кти на най-достъпни цени с опция за селекция по продукт, за-  
боляване, 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 аба-  
нирате“ за новите ѝ промоции. Така имате шанс да направите  
своя избор бързо и лесно.

В този брой –  
предложенията на

**ECOPHARM**

На стр. 17



# Тева придобива Актавис Дженоерикс



Николай Хаджидончев, генерален мениджър на Тева Фармасютикълс за България

● Българските пациенти ще имат по-голям избор от висококачествени медикаменти



Фармацевтичната компания Тева, широко известна и на българския пазар, приключи придобиването на Актавис Дженоерикс, за да създаде обединена организация, която предоставя безпрецедентен световен достъп до висококачествени лекарства. Придобиването засилва допълнително глобалното лидерство на Тева във фармацевтичната промишленост, създавайки революционна компания, която ще бъде сред 10-те най-добри в областта на генеричния и

специализиран фармацевтичен бизнес. Ползата от силно стратегическо съответствие между двете дружества означава разширено продуктово портфолио и продукти в процес на разработка, което създава привлекателни икономически възможности и стойност за всички вложители на новата корпорация. Тева вече ще присъства в 80 държави, а чрез непреки продажби - и в много повече. Тева, заедно с Актавис, ще заеме водеща позиция на българския фармацевтичен пазар. В България обединената

компания има два модерни завода, които отговарят на най-високите световни стандарти във фармацевтичното производство. За обединената компания работят близо 2000 служители, доказани професионалисти.

Тева и Актавис имат най-богатото продуктово портфолио, което включва широка гама медикаменти за социалнозначими заболявания в областта на кардиологията, онкологията, централната нервна система, метаболизма, дихателната система, опорно-двигателния апарат, храносмилателната система, както и богата гама продукти без лекарско предписание и хранителни добавки.

Това стратегическо сливане ще предостави на българските пациенти още по-голям и достъпен избор от висококачествени генерични и иновативни медикаменти.



Помога на твоеето здраве!  
Вече знаеш.

Експертна информация на:  
**www.credoweb.bg**



CredoWeb помага на пациента да избере лекар, стоматолог, медицинско заведение, аптека. Свързва медицински специалисти, институции, организации. Предлага експертна информация за здравето и интерактивна комуникация.

**Регистрирай се безплатно! Не го отлагай.**

## Отбелязваме за 12-и път Деня на Спасението



Д-р Тотко НАЙДЕНОВ

На 15 август 1963 г. лекарят на великотърновското село Стрелец д-р Стефан Черкезов, 26-годишен, спасява всичките 47 пътници в автобус, ударен от бетоновоз. Самият той умира в болницата вследствие на тежките изгаряния.

В памет на д-р Стефан Черкезов през 2005 г. създадох уникалния Ден на Спасението. Със съдействието на тогавашния началник на ВМА ген. проф. Стоян Тонев го отбелязваме на лобната дата на героя - 15 август точно в 12 ч., с едноминутно млчание пред Паметника на медицинските чинове, загинали във войните (в градинката пред ВМА).

Постепенно издирих имената на още над 130 лекари и около 20 медицински сестри, починали по време на работа.

През 2012 г. тогавашният здравен министър Десислава Атанасова се съгласи да внесе предложение в Министерския съвет за официализирането на Деня на Спасението. Това стана с Решение от 20.12.2012 г. (ДВ/28. 12.2012). Така България стана единствената страна в Европейския съюз, а вероятно и в света, която почита паметта на своите сънародници, загинали, докато са спасявали пострадали хора. Освен на лекарите и сестрите отбелязваме саможертвата и на полицаи, минни спасители, огнеборци, обикновени граждани, удавили се при спасяване на давящи се. За химн на Деня на Спасението избрахме „Ако си дал“ на Емил Димитров.

Предстои ни отбелязването на Деня на Спасението за 12-и пореден път. Всеки гражданин, който иска да почете д-р Стефан Черкезов и останалите герои, може да дойде на 15 август в 12 ч. пред ВМА.



## В епицентъра на медиите

## Президентските избори

Абсолютно сигурен съм, че ГЕРБ ще номинират типичен партийен кандидат, макар и наречен „обединител“. Но не мисля, че кандидатът ще е лично Борисов. Управлението у нас е от канцлерски тип, като в Германия, зависи от министър-председателя. Когато той има мнозинство в парламента, което успешно контролира, това е и устойчивостта в държавата. Президентът е по-скоро допълнение, с реална роля в периоди на криза, т.е. когато отсъства парламент. Но за да се поддържа интересът към изборите, ще се говори за социален, граждански или президент обединител. Всичко друго, освен човекът на ГЕРБ да срещне представител на основната опозиционна партия на балотажа, би било изненада. Тя може да се получи, ако левицата не успее да излъчи един кандидат.

Димитър Димитров, „Сега“

Допреди половин месец във всяка политическа централа се търсеше кандидат за президент жена. Днес вече не е така. Радикалният ислямизъм се вби във вътрешната политика – хем оправда тактиката на изчакването, което допреди дни си беше чиста сметка, хем рязко промени профила на кандидата.

Кристина Кръстева, „24 часа“

Инаистина, някъде отук започва успешното търсене на президент и лидер – не от въпроса колко е успял и известен, не от въпроса колко е богат, не дори от въпроса колко обича България, ами от въпроса кое смята за по-ценно:

Конформизма или свободата?  
Подчинението или отговорността?  
Кроткото доволство или поемането на рискове?  
Главата или липсата на глава?  
Георги Гочев, „Дневник“

В Реформаторския блок всичко е по много – и демокрацията, и лидерите, и егото, и претенцията, и скандалите, че и кандидатите за президент дори. Точно седем са те. Досуц като седемте смъртни гряха, досуц като седемте джуджета – Щастливко, Всезнайко, Мърморко, Чевръстко, Добродушко, Свенливко, Сънливко. Всеки сам по себе си достоен, но непознат за огледалцето на социологията. Затова и когато всеки от лидерите и кандидатите за президент застане пред него и запита: „Огледалце, огледалце от стената, кой е най-достоеен кандидат?“, социологията пуска холограма от Банкя.

Фаталните грешки, които реформаторите продължават да повтарят, са две. Първо, слепи са за надписа на входа на парламента. Не разбират какво означава съединение. И второ, не схващат, че битка се води от лидери, а не от фенове.

Емил Спахийски, „Труд“

Що се отнася до коментариите в публичното пространство варианти за „генералска“ битка между Бойко Борисов и ген. Румен Радев, бих казал, че в България всичко се случва. Лично аз обаче съм скептично настроен към Румен Радев, понеже това би могло да бъде много тежък автогол, който БСП биха допуснали. Не заради личността на генерала, за която нямам никакви съмнения, колкото заради неговата публична

неразпознаваемост и заради съмненията, че тази кандидатура се е случила в резултат на договорки, а не в резултат на ясен процес на номинации.

Доц. Борис Попиванов, „Стандарт“

И като говорим за степен на популярност, няма как от уравнението за предстоящите президентски избори да изключим премиера Борисов, който бе създаден като медиен продукт. Нещо повече – и двата му мандата преминават с управленския маниер от синия екран. Така че той добре знае силата на рейтинга. Може би и това е обяснението на цялата мистификация около президентската номинация на ГЕРБ, която се пази в дълбока тайна.

Полина Паунова, Дойче веле

Премиерът Бойко Борисов покрива най-търсения профил за президент, който задължително трябва да бъде професионален политик и да бъде до голяма степен обединител на нацията. Възможността той да бъде кандидатът за президент на ГЕРБ е очевидна.

Нено Димов, bTV

Кандидатурите за президент се оказват голям проблем. Или партиите ги превръщат в такъв? Каква е тази държава, която не може да си намери подходящи кандидати и три месеца преди изборите партиите още умуват кого да издигнат? Причината е именно в Борисов. Той се бави, а с него се съобразяват останалите. Кое издава олигархичното управление и авторитарните методи на Борисов, на които е подчинена държавата.

Иван Бакалов, e-vestnik.bg

Трябва да има начин политиките да бъдат бити публично. Иначе тяхната наглост ще ни погуби. Това са думи на Злодей №1 на всички времена Ханибал Лектьр. Дори канибалът разбира, че има и по-голямо зло от болния мозък – политикът без мярка.

И е логично: д-р Лектьр може да убие и изяде един пациент-жертва, докато политикът е в състояние да оглозга като хищник стотици, хиляди нещастни хора, оказали се в политическата ферма за животни...

Такава асоциация навява кандидатурата на Георги Първанов за президент. Канибалът в политиката. Всеядният и вечно гладен за власт. Нахалство без граници. Равно по демонстративност единствено на липсата на достойнство у подтичващия подире му Ивайло Калфин.

Д-р Димитър Попкутуев, frognews.bg

Има някакъв идиотски, но пък за сметка на това неизтребим навик в левицата. Щом наблизат избори, започваме да се джафкаме помежду си, да си мерим авторитетите, да си вадим аргументи за собственото величие, принос или зловередност, да си раздаваме оценки, да си намекваме някакви неща за кирливи ризи и минало, да ръсим хапливи забележки на ръба на добрия тон...

Т. нар. партийни нотабили комай и в тази предизборна кампания са решили да не изневеряват на самоубийствените си привычки. А бе, мътните го взели, като че ли по кръвта им не пъпли никакъв, дори и елементарен, дори и най-егоистичен инстинкт за самосъхранение...

Таня Джаджева, „Дума“

## ПОСОКИ

## Защо прег посолството?



Петър ГАЛЕВ

Оценявам напълно гражданската активност на мотористите, които протестират срещу изчезването на отговорния за смъртта на едно семейство, пометено на пътя. Но не виждам връзката с турското посолство! Вярно е, че виновният водач е от Турция, но не дипломатическата мисия на Анкара го е пушила под домашен арест, а българският съд. При това не говорим за първи случай на леко измъкнали се от нашето правосъдие. Явно Темида възприе това като нормална традиция и с нищо в практиката си не показва, че се е трогнала от бягствата на Веска Меджидиева, така наречените братя Галеви, Цветан Василев и – както мнозина предричат – предстоящото изчезване на болния Митьо. Явно тези и други случаи от реалния пейзаж не са достатъчни, за да си задават съдиите въпроса какъв е рискът конкретният обвиняем да не се види повече в съдебната зала. Когато говорим за убийства на пътя, по закон те се водят непредумишлени престъпления и по света рядко задържат за това предварително. Но в повечето държави имат и техническите, и полицейските ресурси домашният арест да е реален. Като например слагат проследяваща гривна или човешка охрана пред жилището. А у нас, при многократните предупреждения, че Фарук Бекташ ще избяга, съдят си стъпи върху буквата на закона, загърби напълно горчивия опит от други процеси и го пусна. Е, не ни е виновно посолството! Още повече се съмнявам това да е възможно в Турция. Сега да не се сърдят облечените в съдебни тоги, че битуват подозрения за банкноти, а не само за текстове от наказателнопроцесуалния кодекс, които са ги мотивирали да решават.

## СТОП КАДЪР



При изпращането на олимпийците ни за Рио де Жанейро пожеланията бяха да се върнат с медали като на снимката. Оттук нататък всичко зависи от тях



# Защо управляващите не допуснаха реална реформа в прокуратурата?



**Христо Иванов, бивш министър на правосъдието**

## Така се осигурява статутът на безнаказаност

Без радикална реформа на статута на главния прокурор или друга мярка, която е в състояние да започне да изгражда тотално различна организационна култура на държавното обвинение, за съществена реформа на прокуратурата изобщо не може да се говори. През тези десетилетия нашата прокуратура стана заложенник на извратената функция, която има в реалния български властови модел. У нас в рамките на т.нар. политическа класа съществува нещо като обществен договор в смисъла на Русо, който позволи подмяната на прехода, а и на членството ни в ЕС и НАТО след това, изграждането на фиктивна демокрация, неколкотократно разграбване на националното богатство,

запазване на ролята на елементи от бившите служби, тежката криминализация, поддържането на институционалния ред в перманентно състояние на будна кома, задушаването на частната инициатива и фактическото монополизиране на цели стопански сектори и в крайна сметка концентрирането на огромна власт в ръцете на един или няколко души, които между двете пур и с няколко есемеса могат да се разпоредят с всичко независимо от конституционните норми. Условие за възможност на този обществен договор е осигуряването на статут на безнаказаност на участниците в него. Ролята на главния прокурор, независимо от персоната, е да бъде гарант за този модел.

Прокурорските правомощия се използват за откровено политическо, медийно и икономическо инженерство – едни биват мачкани, на други се осигурява пълна свобода на действие, после „палачинката“ се обръща. Излизането от това състояние може да започне единствено ако радикално бъде променен статутът и вследствие на това – възприетият за ролята, ако щете, и стила на главния прокурор. Нищо в този закон няма да доведе до промяна по отношение на фактическия отказ от разследване на системната корупция по високите етажи на политическата и икономическата система, превърната в основен модел на упражняване на власт у нас.



**Атанас Славов, доктор по конституционно право**

## Някои имат интерес от концентрацията на власт в една фигура

Новият закон за съдебната власт претендира, че въвежда елемент на децентрализация в прокуратурата. И че по този начин се гарантира автономията на прокурора, когато той извършва разследване и повдига обвинение. Моята критика към тази постановка е, че формално отделният прокурор получава такава автономия, но прокуратурата остава централизирана. Като системен модел главният прокурор продължава да е свръховластен и да концентрира властта в собствената си фигура. Главният прокурор има пъл-

ния монопол в прокурорската колегия във ВСС. Това означава, че всички производства за кариерно израстване на отделния прокурор, за дисциплинарна отговорност на отделния прокурор е под контрола на главния прокурор. Няма как да си напълно автономен, ако решенията за кариерното ти развитие зависят от един човек. Няма ясен мандат в закона по отношение на разследването на политическата корупция по високите етажи на властта. Бяха предложени текстове за създаване на така известния вече румънски модел,

но мнозинството отхвърли това предложение. Така волята за противодействие на политическата корупция на практика не се вижда. Докато имаме тази структура на прокуратурата, която позволява да се оказва натиск върху политически фигури, върху бизнес фигури, за да се елиминират конкуренти от играта, не виждам с постановките в новия закон прокуратурата да става по-ефективна. Големият проблем е в свръхконцентрацията на власт в една фигура и липса на механизми за контролиране на тази власт.



**Душана Здравкова, бивш председател на Районен и Окръжен съд, Варна**

## Движещ е страхът от румънския модел

За мен отговорът на този въпрос е много категоричен и еднозначен - защото някой се страхува от т.н. „румънски модел“. Това е моделът, който показва нагледно как, когато има достатъчно воля, кураж и разбира се, сериозни законодателни предпоставки, политици и висши магистрати получават дължимото наказание. Въпросът отново е „КОЙ“. И вероятно, както и в другите случаи, гражданите знаят кой и кои са, но резултати няма. Защото тези, които са „КОЙ“,

коват законите, те са и във висшите етажи на съдебната система и статуквото ги устройва напълно. Това беше причината и миналата година при посещението на Моника Маковей да се надигне такава „буря“ сред политици и защитници на досегашния ред. Според мен, водени от този страх, сега те допуснаха редица промени в Закона за съдебната власт, които са положителни, но недостатъчни. За това прехвърлиха дебатите върху недотам съществени въпроси, какъвто е

например къде могат да членуват магистратите и дали и кога да бъде обявявано това. И редица други второстепенни за постигане на същинска реформа. Прокуратурата се нуждае от наистина цялостна реформа, за която е необходима нагласа, каквато в момента липсва. Ето защо ще се радваме на малките стъпки и отново ще сме в „очакване на Годо“...



# ТЪРСИ СЕ

ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ  
БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО



**Проф. Пламен МИШЕВ, д.ик.н.,**  
**УНСС, ръководител на катедра**  
**„Икономика на природните ресурси“**

**С**поред мен проблемът във връзката между бизнеса и образованието е недостатъчната комуникация. В този смисъл и двете

страни имат трески за дялане. Аз съм от едната страна на бариерата – тази на висшето образование, ако съм от другата страна, сигурно ще мисля по друг

начин. Но за мен обучението в университетите не е, за да дава професионален опит, а да разширява миогледа на младите хора. Компаниите имат различни начини на работа, затова и не можем да подготвим кадри, които да са готови веднага да постъпят във всяка фирма. А бизнесът естествено предпочита да вземе някой специалист, вместо да започне обучение и подготовка на изцяло нов служител. Оттук започва и разминаването

между вижданията на компаниите и студентите. Основният проблем в България според мен е, че сме част от много развита общност, с която непрестанно се сравняваме. Затова и всеки абсолвент иска да получава голяма заплата и да живее добре, а пък бизнесът ще е най-доволен, ако му плаща 500 лв. на месец. По тази причина много от студентите завършват тук и заминават да работят в чужбина.

И все пак бизнесът може да помогне много на образованието. Съгласуването на учебния план между двете страни на бариерата не би дало някакъв ефект. За тях това е само един списък с теми,

които се изучават. Иначе се правят опити. Преди години в Англия имаше професори от определени компании. Те даже получаваха заплатите си от тези компании и донякъде това беше добра инициатива. От една страна, професорът се явява като рекламно лице на въпросната фирма, отбира най-добрите кадри във випуска, а от друга страна, така се облекчават държавата и университетът. При нас обаче като че ли бизнесът не желае да се ангажира толкова много, не проявява голям интерес към научно-преподавателските дейности. А за мен компаниите може да подпомогнат образованието, като се превърнат в друга активна страна. Например може да обучават избрани студенти в последния курс паралелно с преподавателите, а за целта трябва да се прояви по-голям интерес.

Но не трябва и да следваме единствено интересите на бизнеса. Доколкото знам, общите специалности се търсят повече от бизнеса, защото пазарът е непредвидим. Една специалност днес се търси навсякъде, утре друга ще заеме мястото ѝ. Ако обрнем поглед към изявленията в медиите, бизнесът казва, че ние не обучаваме достатъчно добре студентите, ние пък твърдим, че искат от нас невъзможни неща. Въпреки разликата в гледните ни точки ние не минуваме ще продължаваме да работим заедно, ръка за ръка, за да вървим напред и нагоре.

## Да се обръща повече внимание на перспективните специалности

**Проф. инж. Илия ИЛИЕВ,**  
**Технически университет,**  
**декан на факултет „Телекомуникации“**



Моят поглед е главно върху инженерното образование. Заради спецификата на този вид образование задачата на преподавателите е да предоставят основните понятия и принципи на професията и да покажат на младите хора приложението на тези базови познания. Но не трябва и да се пренебрегва фактът, че времето за тази цел е ограничено – има 4-5-годишно обучение, което не е достатъчно, за да научи студентът всичко, което съществува в света извън учебната зала. Постоянно се откриват нови технологии, които няма как изчерпателно да бъдат изучени за толкова малко време. Затова има следдипломни квалификации и фирмени обучения. Но много от студентите са незаинтересовани от обучението си и това е много голяма заплаха в момента. Контактвали сме с много преподаватели и от други университети и това е основен проблем на всички – привличането на младите хора към висшето образование и след това събуждане на желанието им да получат знания. Тази мотивация до голяма степен се дължи на световното положение. Прагматизмът надви идеализма и новата цел сякаш е получаване на диплома без много усилия и без реални знания. Друг голям проблем е финансирането. То трябва да се промени в образовател-

ната система като цяло. Трябва да се обрне повече внимание на перспективните специалности, които ще дърпат държавата и цялата икономика напред. За да просперира и бизнесът, и образованието, те трябва взаимно да си помагат. Ако компаниите финансират научноизследователските дейности на университетите, преподавателите ще бъдат още по-квалифицирани и ще предоставят образование на по-високо ниво. При една такава тясна връзка вузовете пък ще могат да провеждат обучение на вече наетите служители на фирмите със следдипломни квалификации и специализирани курсове.

За да се справим с тези проблеми в нашия университет, активно работим с едни от най-големите фирми в бранша и заедно организираме майсторски класове, стажове и практики. Така компаниите участват в самия учебен процес, като предлагат на студентите един реален поглед върху професията и освен това забелязват по-бъдните висшисти, на които в бъдеще биха могли да предложат работно място. От друга страна, младите хора виждат, че работата е интересна, че въпросът не е просто да се получи заплата. Освен това се научават да работят в екип, което е от изключително значение дори в инженерната работа.

## Обещават възможности за професионална квалификация

„С промените, които бяха приети от Народното събрание на второ четене в Закона за професионалното образование и обучение, младите хора ще са по-подготвени за пазара на труда.“ Това коментира след приемането на текста зам.-министърът на образованието и науката Диян Стаматов.

„Увеличават се часовете по практическа подготовка за сметка на теорията, което е важно, защото така младежите ще знаят реално да си служат с оборудване и ще имат шанс да развиват професионални умения още докато учат“, каза той. Стаматов подчерта, че с промените силно се застъпва дуалното обучение, което ще даде възможност на учениците още в училище да се запознаят с реалната работна среда.

Друга промяна, която настъпва с поправките в закона, е, че сега зрелостниците ще държат два държавни изпита – по български език и по професия.

Промените в закона се правят с цел синхронизиране на училищното професионално образование и обучение с цялостната система на предучилищното и училищното образование, променена заради новия училищен закон, влизащ в сила от 1 август. С поправките се въвеждат нови допълнителни възможности за придобиване на професионална квалификация във връзка с новата структура на средната степен на образование – първи и втори гимназиален етап, обясни още Стаматов.



В сезона на летните отпуски е много важно да планираме добре пътуването до морето. Особено разходите по него, за да ни останат повече средства за самото прекарване на брега.

Колко ще похарчим за транспорта примерно от столицата до Варна или Бургас зависи от много обстоятелства: колко човека ще пътуваме, инцидентно ли сме го решили, или можем да си позволим да планираме цялата операция предварително (заради самолетните билети), дали възнамеряваме да се движим бързо, или ни е все едно за колко време ще стигнем, дали ще спираме по пътя, ако сме с кола, и от още много обстоятелства.

Най-евтиното пътуване според българските условия е, ако четирима души пътуват с кола, която се движи на пропан-бутан.

В момента средната цена на това гориво е 84 стотинки на литър. Разстоянието от София до Варна е около 506 км, но през магистрала „Тракия“, както пътуват повечето хора. Така при разход на автомобила от около 10 литра на 100 км пътуването на пропан-бутан при най-ниската цена в двете посоки ще струва около 84 лв. Ако в колата се возят четирима човека, всеки от тях ще плати по 21 лева. Такава цена за пътуване и в двете посоки е непостижима нито за влак, нито за автобус.

Пътуването от столицата до Бургас излиза още поевтино, защото разстоянието между двата града по

# Най-евтиното пътуване е с кола на газ

● Ако четирима души си поделят разходите за кола на бензин, това ще е съизмеримо с билета за влак или автобус



магистралата е около 383 км.

Ако колата обаче е на бензин А95, чиято цена в момента е около 2 лева за литър, стойността на същото пътуване значително се увеличава. И в двете посоки за това ще отидат минимум 200 лева, което, разделено на четири, прави по 50 лева на човек. Почти същата или малко по-висока е цената и ако колата е на дизел.

Такава цена обаче вече е съизмерима със стойността

на билета за влак или автобус. В момента БДЖ предлага билети за отиване и връщане до Бургас срещу 37,20 лв. за втора класа и 46,60 лв. за първа класа. Вярно, че е малко поевтино, но да не забравяме, че времетраенето на пътуването с влак заради многото ремонти е минимум 6 часа, не можем да слизаем и да си почиваме по пътя, а и влаковете ни не разполагат с климатици. Ако ще пътуваме със спален вагон през

нощта, „удобството“ ще струва допълнително 10 лева, което на практика изравнява стойността на пътуването с това, което ще платят четирима пътници в кола, движеща се на бензин.

Автобусите взимат разстоянието от столицата до Бургас малко по-бързо – за около 5 часа и половина, ако няма задръствания по магистралата. Двупосочният билет обаче струва 48 лева, което е съизмеримо с пъту-

ването с кола, пак при условие че се возят четирима човека и всеки си плаща поотделно, т.е. не пътува семейство с деца.

Много хора в предишни години трудно решаваха дали да тръгнат с влак или с кола, защото личното возило предлага несравнимо повече удобства за придвижване из морските градове или плажове, ако ви писне да седите на едно място. Специално за тях БДЖ предлагаше превозване на колата със специални товарни вагони, което струваше 100 лева в двете посоки. За тяхно сведение тази услуга вече не се предлага.

Най-скъпо, но и далече покомфортно излиза пътуването със самолет. Тарифите на „България Еър“, която единствена лети до Варна и Бургас, са така направени, че колкото по-рано се купи билетът, толкова поевтино струва. При резервиране и плащане около седмица по-рано билетът София-Варна (отиване и връщане) излиза около 180 лв., а само в едната посока – 80 лева. За Бургас е с трийсетина лева поевтино, но полетите са наполовина по-малко, отколкото до Варна. Ако се купи билет в навечерието на самия полет, цената може да стигне и до 250-260, максимум до 300 лева.

Бизнесът иска социалните партньори да приемат и конкретен, консенсусен модел за определяне на минималната работна заплата в страната, както и държавата да изпълни ангажиментите си и да ограничи осигурителните измами и недекларирания труд.

„В годините след отключване на глобалната икономическа криза от 2008 г. административно определяните прагове за минимален осигурителен доход се разминават драстично с икономическото състояние на отделните сектори и предприятия, динамиката на заетостта, общата и секторната производителност на труда и ръста на цените“, се посочва в писмото.

Според работодателите този подход увеличава сивия сектор и ограничава заетостта в отделни региони, сектори, предприятия и на уязвими социални групи с ниска квалификация.

Бизнесът подчертава, че същите препоръки многократно са отправяни и от Европейската комисия, Световната банка и Международния валутен фонд.

Организациите посочват, че подобни механизми за определяне на

## Бизнесът не иска минимални осигурителни прагове през 2017 г.

**Работодателските организации в България отново настояват за премахване на минималния осигурителен доход по длъжности и икономически дейности и се отказват от провеждане на преговори за определяне на прагове на минималния осигурителен доход за 2017 година. Това става ясно от писмо на четирите национално представени организации на бизнеса – Асоциацията на индустриалния капитал в България, Българската стопанска камара, Българската търговско-промишлена палата и Конфедерацията на работодателите и индустриалците в България. Те са го изпратили до министъра на финансите Владислав Горанов и министъра на труда и социалната политика Зорница Русинова.**

прагове на минимален осигурителен доход по професии, длъжности и икономически дейности не се прилагат в нито една от държавите – членки на Европейския съюз.

От години държавата, бизнесът и синдикатите обсъждат въвеждането

на ясен механизъм за определяне на минималната работна заплата и премахването на осигурителните прагове. До споразумение обаче така и не се стигна и през миналата година тогавашният социален министър Ивайло Калфин наложи администра-

тивно увеличение от почти 8% на праговете по професии и дейности, за които синдикати и работодатели не се договориха.

Минималният осигурителен доход и праговете на практика предвиждат определена сума, под която работодател в дадена сфера да не може да плаща на работника си при трудов договор за 8-часов работен ден. Само че при много нискоквалифицирани дейности праговете са вече по-високи от възможностите на много фирми да плащат, особено в райони като Северозападна България и в някои определени отрасли. Това на практика причинява повишаване на безработицата и не изпълнява основната си роля да повиши благосъстоянието на хората, казват бизнесмени.

Има например отрасли и дейности, в които разминаването е от порядъка на 100-150 лева, т.е. пазарната цена на труда е примерно 450 лв. месечно, но прагът изисква да се плаща 600 лв. Това кара много предимно малки и средни фирми да закриват дейности и да освобождават работници.



9 - 29 АВГУСТ 2016



## ● С доц. Красен Станчев разговаря Христо Николов

**Г**осподин Станчев, напоследък и управляващи, и опозиция заговориха пак за възраждане на проекта АЕЦ „Белене“. Симптом на какво е това връщане към проект, за който отдавна е доказано, че е нерентабилен и който отдавна сме спрели?

- Това според мен е признак, че отново се прави опит да се използва „Белене“ като „perpetuum mobile“ на сделки с чужди пари и корупция. Такава е съдбата на този проект. Първо започна с вярата, че България вечно ще рециклира съветски ресурси и ще ги продава на международния пазар, за да връща заеми на СССР и пътом да финансира „приятелски“ режими в Африка, Близкия изток и Латинска Америка. За което, както знаете, са необходими мощности на тежката промишленост и електроенергия за тях.

Но през 1989-1991 г. се оказва не само че тази идея е глупава, но и че проектът е икономически и екологично вреден. Това е доказано с експертиза на БАН. Купен е реакторът, който обаче не е доставен поради спиране на финансирането от българските данкоплатци.

След това има кратък опит през 1997-1998 г. за възстановяване на проекта с благата идея така да се субсидира енергетически българската промишленост, но всъщност, за да се използва (т.е. купи за втори път) реакторът и да се организира по друг начин небюджетното финансиране на енергетика, което е прекратено по искане на МВФ. Опитът остава не много известен на обществеността, но така или иначе е спрял поради ненужност и липса на икономически изгоди.

На следващия етап (2002-2005 г.) проектът се възстановява с нарочно масажирани

енергиен баланс, изискващ отново огромни мощности, „доказващи“ икономическа необходимост. Без социално-икономически анализ и други основания, изисквани по член 45 от Закона за ядрената енергетика. Купен е актуализиран вариант на вече купения реактор. Договор е подписан само за тази част от проекта през 2006 г., но няма цялостен договор и финансова част, а пътом се променя и аргументацията в полза на АЕЦ „Белене“. Изведнъж се оказва, че това ще се прави, за да се увеличи износът на електроенергия. Износът на ток обаче не е предвиден като аргумент за инвестиции в Закона за енергетиката. Защото това е частна работа и защото рисковете при такива инвестиции са за „атомната“ юрисдикция, тоест за България и за нейното население и данкоплатци.

**- Но защо се възражда интересът точно сега?**

- Ами времето между март 2011 и март 2012 г. беше време на живо обсъждане на проекта. Тогава бе доказано, че той е ненужен и вреден – за НЕК, за енергетиката и за икономиката. И проектът отново бе закрит, въпреки по юридически неприемлив или поне неясен начин. Сега се дължат пари за поръчаното, но не и пратено и доставено оборудване, тоест за осъвременения реактор. Наказанието за неизпълнение е 340 хиляди лева на ден. Именно това сега служи като повод за опити или проектът да се възстанови, или да започнат дейности, които изискват нови държавни поръчки и манипулиране на договори за оценки, препродажи и ново проектиране.

**- Казвате, че проектът е ненужен. С каква част от мощностите си работи в момента българската електроенергийна система?**

Днес малцина си спомнят, че основателят на Института за пазарна икономика Красен Станчев беше и политик – той бе депутат във Великото народно събрание. Но след това не се върна на това поприще, защото по собствените му признания не може да търпи партийни обвързаности и началници над себе си. Друг малко известен факт за него е, че като млад отива в СССР да учи философия. Но се връща в България веднага след чернобилската авария през 1986

година, разочарован от лицемерието на тогавашните власти. Най-известен е обаче като икономист, който заедно с последователите си от института постоянно ражда ценни идеи за реформи и критикува всички вредни решения на политици и държавници. На него и на други негови колеги и съмишленици дължим днес ниските лични и корпоративни данъци в България – те отстояваха идеята за плоския данък десетилетие преди въвеждането му.

# Не може да се намери инвеститор за втора българска ядрена централа

- Това трябва да се пресметне отделно, като се определи какво се разбира под „мощност“. Картината ще е една, ако се обновят и осигурят пречиствателни съоръжения на всички налични мощности, включително затворените ТЕЦ „Варна“ и ТЕЦ „Русе“, и някои други централи. Тогава ще се окаже, че страната работи с резерви до 2035 година при продължаване на работата на АЕЦ „Козлодуй“.

Ако това не се включва в сметката, инсталираните мощности ще са достатъчни на българската енергийна система вероятно докъм 2025-2030 г. А сегашното им натоварване е под 80% и то осигурява цялото вътрешно потребление, като има и 17-18% за износ, а остава и непродаден потенциал. Но пак казвам – тези сметки не следва да се правят „на коляно“.

**- Да, но през миналата пролет и есен, а и през поминалата година в преходните сезони, когато не работят климатиците и населението не се отоплява, НЕК съобщиха, че се налага да изключва големи мощности, защото потреблението е спаднало до много ниски нива. Според Вас колко мощности в България не трябва да работят, за да се оправдае съществуването на втора българска атомна централа?**

- Тази сметка е направена относително точно в доклада на Института за пазарна икономика „Какво да се прави с АЕЦ „Белене“, съставен под мое ръководство. Този списък бе предоставен и на премиера, и на президента през април 2011 г.

Той включва всички възобновяеми енергийни източници – вятърни, слънчеви и други такива централи, и трите централи от басейна „Марица-изток“, и някои водни централи от активите на НЕК (сега на БЕХ). Тъй

като това биха били трудни решения, вероятно би се наложило и ограничаване на живота на АЕЦ „Козлодуй“. Също толкова важно е да се отчете, че една нова атомна централа изисква допълнителни заместващи и резервни мощности от рода на ПАВЕЦ „Чаира“.

**- Лансира се, мисля от страна на депутати от ГЕРБ, идеята Агенцията за приватизация и следприватизационен контрол да се заеме с продажбата на предприятието АЕЦ „Белене“ заедно с активите му, сред които е и злополучният все още неполучен реактор. Това не е ли наистина сполучлив начин да се отървем най-безболезнено от произведеното или вече произвеждащо се оборудване?**

- Агенцията за приватизация няма експертиза за тази работа. Достатъчно е само да се прочете член 1 от Закона за приватизация и следприватизационен контрол, за да се разбере, че за такава роля на Агенцията са необходими правни и законодателни действия, които ще отнемат поне шест месеца. Агенцията ще трябва да наеме продавач, който познава пазара на ядрено оборудване. Но този продавач ще бъде изцяло в ръцете на доставчика „Атомстройекспорт“, т.е. „Росатом“. На това отгоре Законът за приватизация и следприватизационен контрол не предвижда продажба на такива активи, а на акции от предприятия.

Всъщност точният смисъл на тази идея е послание към „Росатом“: Ето ви нашата агенция (или посредник) и правете с тях каквото искате, докато ние ви плащаме неустойките.

Смятам, че „Росатом“ прави голяма услуга на българските данкоплатци, като иска заплащане на присъденото от съда колкото е възможно по-скоро.

**- А ако все пак се намери частен инвеститор,**

Смятам, че „Росатом“ прави голяма услуга на българските данкоплатци, като иска заплащане на присъденото от съда колкото е възможно по-скоро

който е съгласен да изгради и експлоатира централата, това няма ли да е добър вариант? Впрочем и за това се говори много от поддръжниците на проекта.

- Там е работата, че не може да бъде намерен такъв инвеститор, защото той ще иска изграждане на инфраструктурата и споменатите допълнителни мощности отвъд неговите ангажименти по т.нар. „ядрен остров“. Освен това проблемите и финансирането на мероприятията по дългосрочното складиране на отработеното ядрено гориво, които никъде досега не са покрити от инвеститора, са по закон и традиция проблем на системата, т.е. на държавата, а не на инвеститора. Държавата ни обаче няма средствата да покрие решаването на тези проблеми. Но дори и да покрие тези разходи някак си, просто няма кой да купи произведената в бъдеще електроенергия по цена, която да възвръща инвестицията.

Да не говорим, че рисковете от аварии не са застраховани, а става въпрос за огромни суми. И всички тези пари ще са за сметка на хората и фирмите в юрисдикцията „България“, т.е. те ще бъдат платени от данкоплатците.

**- Ако обобщим, какво трябва да се направи от тук нататък?**

- Предвид на казаното по-горе най-изгодно е изплащането на задълженията по делото към доставчика.



Мила ХРИСТОФОРОВА

**Имате ли в дома си дете, което ще бъде първолак или петокласник? Възможно е то да се превърне в опитното зайче на дълго чаканата образователна реформа. Тя влезе в сила от първи август заедно с новия училищен закон, но всъщност се очаква да стартира вече от десет години. Промените обаче ще навлизат постепенно, като до 2020 година ще обхванат всички ученици.**

**П**ървите стъпки в реформата ще бъдат усетени от учениците в първи и пети клас особено остро. Просто защото те ще трябва да учат по нови учебни програми, но по стари учебници. Единственото изключение е учебникът по история, който в момента е в процедура на одобрение и има всички шансове да попадне в ръцете на учениците още от петнадесети септември. Причината да се избърза с неговата подготовка е в това, че за първи път материалът, който ще изучават петокласниците, е изцяло променен.

### **Вместо българска история те вече ще учат праистория и Античност.**

Първата задължителна промяна, която ще влезе в сила заедно с новия закон, ще бъде смяната на имената на училищата, разказа заместник-министърът на образованието Диян Стаматов. Още преди първи август регионалните инспекторати по образованието бяха преобразувани в районни управления, с което се променя и функцията на инспекторите. От тях вече ще се очаква не да инспектират и санкционират, а по-скоро да дават съвети на преподавателите. До момента задачата на експертите бе по-скоро да провеждат инспекции и налагат санкции.

Втората голяма промяна е в това, че със смяната на наименованията **започва преподаване на всички трудови договори на директори и учители,**

тъй като имената на училищата вече са променени. СОУ-та (средни общообразователни училища) вече стават само СУ (средни училища). На пръв поглед това не е съществена промяна, но води до изменения в документацията. Освен преподаването на договорите трябва да бъдат

направени и промени в Агенцията по вписванията. Булстатът на училищата не се променя, но трябва да бъдат сменени печатите, уточни Стаматов. Общо 454 училища са засегнати от изменението. На последващ етап училищата по селата ще трябва също да дадат заявки дали остават основни до седми клас, или ще се преобразуват в обединени до десети. Това също ще бъде свързано с промени на имена и печатите.

### **Част от директори-те вече се оплакват, че по този начин някои от най-разпознаваемите гимназии ще трябва да променят имената си.**

„Надявам се партньорите ни от чужбина да могат да ни разпознаят под името „СМГ - профилирана“, каза директорът на математическата гимназия в столицата Антони Стоянов.

Най-съществената промяна, която влиза в сила заедно със закона, обаче е промяната на възрастта, когато се завършват различните образователни степени. Началният курс, както и досега, приключва с края на четвърти клас. До трети клас включително децата не повтарят училище, каквито и образователни резултати да са показали. Ако те се справят зле с усвояването на материала, задължително ще карат допълнителни летни курсове, за да наваксат в резултатите си.

### **Идеята е по този начин учениците да бъдат стимулирани да останат в училище, а не да отпадат преждевременно.**

Всъщност обаче тя може да се обърне срещу създателите на закона. Защото ученици, които до пети клас усилено са бутани да

завършат годината, може да се окажат в един момент абсолютно неграмотни и неспособни да усвояват знанията и термините, които им предлагат учебниците в пети клас.

Основното образование пък ще се завършва не в осми, а в седми клас. След това децата ще имат национално външно оценяване, както и досега, и с неговите резултати ще кандидатстват в гимназия. Ще държат обаче по-малко изпити – отпадат тези по обществени и природни науки. Седмокласниците се явяват на миниматури само по български и математика, а по желание – и по чужд език. Резултатите им обаче ще бъдат давани не в оценки, а в точки. Към точковата система ще бъде приравнявана и оценката им по български и математика, която е получена в края на годината.

### **Общо 500 ще бъде максимумът точки, за да може едно дете да се класира в елитна гимназия.**

В онези, които са на пониско ниво, обаче вече ще може да се влиза и с 50 точки.

Новост е и това, че гимназията се разделя на два етапа. Първият от тях трае от осми до десети клас включително и завършва с изпити. Към момента просветното министерство е предложило да се държат общо шест изпита, но част от тях ще бъдат по желание. Задължителни със сигурност ще бъдат тези по български и математика,

тъй като с точките от тях ученикът ще може да смени училището. По този начин се оформя още една кандидатгимназиална кампания, с която учениците могат да си изберат различен профил.

### **Във втория етап на гимназията децата ще имат само шест задължителни предмета, а четири други ще бъдат по избор. Именно с тях учениците ще се профилират в посока на бъдещите си специалности, които биха избрали в университета. Има общо 11 профила. Учениците в професионалните гимназии ще избират предмети, свързани с бъдещата си професия.**

За първи път просветното министерство записа в наредба точно на какви изисквания трябва да отговаря всеки ученик, за да получи конкретна оценка. Досега този начин на оценяване бе доста субективен и зависеше от мнението на учителя. В проекта за наредба пише например, че за шестима ученикът трябва да няма никакви пропуски в знанията, не само да е усвоил всички нови понятия, но и да ги употребява успешно при решаване на самостоятелни задачи. За много добър детето трябва да има само незначителни пропуски в знанията си, които не са съществени. Трябва да е усвоило новите понятия и да използва правилно повечето от тях.

### **При оценка среден ученикът трябва**

### **да постига само основните очаквани резултати от учебните програми,**

а при слаб – да не достига дори този праг.

Освен това учителят вече има правото сам да прецени колко оценки трябва да получи детето по даден учебен предмет. Посочено е само, че минимумът на оценките е 2 броя. Максимумът обаче може да достигне и осем, като част от тях задължително са по практически проекти.

Много важно е и това, че учителят трябва да даде график на класните работи още в началото на учебната година. При поставянето на оценките учителят трябва да се аргументира защо е взел именно това, а не друго решение. При устно изпитване това става пред целия клас, а при писмено – в кратък текст под писмената работа на ученика. Правилото е ученикът да има само по едно контролно или класно на ден, а през седмицата да има до две класни работи.

*Предвижда се и въвеждане на нов вид училища – иновативни. Те ще имат право да въвеждат собствени учебни програми било за един випуск, било само за една паралелка. Трябва да кандидатстват за одобрение пред специална комисия към МОН, за да бъде преценено до какви промени ще доведе иновацията им. Те ще имат право и да обединяват учебни часове, както и да имат до две седмици по-дълга учебна година.*





## В Норвегия планират първите в света подводни плаващи тунели

Представители на норвежкото правителство обявиха, че започват реализирането на амбициозен план по строителството на първите в света подводни плаващи тунели. Те ще облекчат живота на хората, които са принудени често да пътуват из страната, пресечена от множество фиорди и заливи със скалисти стръмни брегове. Днес единственият начин да се осъществи това придвижване е с помощта на

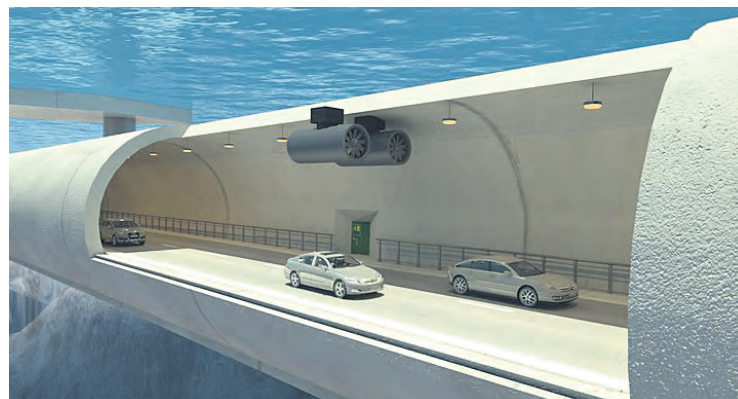
серия от фериботи, но това е изключително неудобно и отнема много време на норвежците.

Подводните плаващи тунели могат да решат проблема и да гарантират бързо придвижване. Те представляват огромни бетонни тръби, потопени на дълбочина 30 метра в морето. А диаметърът им е достатъчен, за да се поберат две пълноценни пътни ленти. Тунелите ще плуват благодарение на

понтони, монтирани върху повърхността. Инженерите работят над възможността на някои места пътните съоръжения да са закрепени за дъното, което ще увеличи стабилността им.

Всеки подводен тунел ще се състои от две паралелни тръби с по две пътни ленти, гарантиращи движението в една посока.

В момента в Норвегия има 1150 транспортни тунела, 35 от



които минават под водата, така че новите съоръжения няма да бъдат нещо необичайно за жителите на страната.

Правителството на Норвегия вече е събрало около 25 милиарда долара във фонд за реализация на проекта, чието завършване се очаква през

2035 година. Предизвикателството е най-вече пред инженерите, защото такава транспортна система до момента не е строена никъде на земята и не е известно как вълните, вятърът, подводните течения и др. ще влияят на конструкцията.



## Създателите на Pokemon Go

### признаха, че играта може да бъде опасна

Последното обновление на играта Pokemon Go съдържа предупреждение. Разработчиците от компанията Niantic, „заразила“ цялата планета с покемони, добавила съвети към играчите като „Не играйте зад волана“ или „Не влизайте в чужда територия“ и др.

Припомняме, че веднага след появата си играта за мобилни телефони Pokemon Go завладя мълниеносно геймърските среди. Става въпрос за малки фантастични животни, които могат да се бият, да еволюират и да защитават своите „покемон треньори“ от нападатели. Те живеят сред природата и всеки треньор трябва да ги улови в т.нар. „покебол“. Играта използва реалната карта на географското място, на което живее даденият играч. Покемоните се намират на физически места, но и във виртуална реалност. Всеки играч трябва да обикаля из града, за да събере максимален брой герои.

Ако манията запази мащабите си, Pokemon Go може да се превърне в една от най-доходоносните игри в историята, при това още до края на тази година.

## Летящи автомобили ще бъдат на пазара още през 2017 г.

Известната сред любителите на футуристични идеи компания AeroMobil от Словакия представи в Брюксел прототип на летящ автомобил от ново поколение. AeroMobil 3.0 е последният вариант на универсалното транспортно средство, което може да се движи както по традиционните пътища, така и по въздуха. Най-вълнуващият момент от представянето на иновацията в Брюксел беше, когато президентът на компанията обяви, че според плановите им масовото производство на летящите автомобили ще започне още през следващата година.

AeroMobil 3.0 е един от редица експериментални летателни апарати. След няколко години на разработки конструкцията му е доведена почти до съвършенство и инжене-

рите на компанията планират да внесат само няколко допълнителни функции до края на 2016 г. На този етап всички прототипи са двуместни, но президентът на компанията спомена, че това може да се промени в най-близко бъдеще.

Докато повечето хора са на мнение, че подобни автомобили са в сегмента на луксозните вещи, от AeroMobil твърдят, че предстои те да станат толкова разпространени, колкото са и традиционните средства за придвижване. Но предимствата им ще бъдат огромни. На първо място, летящите автомобили ще пестят време на собствениците си и ще се превърнат в спасение за хората, живеещи на места с недобре развита пътна инфраструктура.



## В Чернобил ще се строи най-голямата слънчева електростанция

Украинското правителство се надява да превърне зоната около чернобилската атомна електроцентрала в соларен парк за възобновяема енергия. Той ще заема площ от 60 квадратни километра. Тъй като липсват средства за толкова мащабен проект, правителството възнамерява да привлече инвестиции, за да преобразува неизползваемата и опасна за хората територия в електростанция с мощност от порядъка на 1400 мегавата. Това е около една трета от мощността на чернобилската АЕЦ преди аварията. Според проекта 1000 мегавата от тази енергия ще бъдат генерирани от огромната слънчева електростанция, а 400 мегавата ще бъдат осигурени също от възобно-



яеми източници, но по други методи.

За да оценим мащабността на проекта на украинското правителство, трябва да споменим, че става въпрос за построяването на най-голямата слънчева електростанция в света. Днес лидерът на съоръженията с фотогальванични панели се намира в северозападната китайска провинция Цинхай и заема площ от 23 квадратни километра. Тя може да генерира около 850 мегавата електроенергия.

Голяма финансова организация вече е проявила интерес към проекта. А представители на Европейската банка за възстановяване и развитие, която преди време отдели 500 млн. долара за издигането на саркофаг около чернобилската атомна централа, съобщиха, че ще разгледат варианти за участието си в построяването на слънчевата централа, ако видят надеждни инвеститори.



**Война на думи и дипломатически ноти се разгоря между Хърватия и Сърбия заради поредица от съдебни и властови решения на Загреб, които имат потенциала да разпалят тлеещата под повърхността на помирението историческа вражда между двете бивши югославски републики. Сръбският премиер Александър Вучич дори писа до председателя на Еврокомисията Жан-Клод Юнкер с предупреждение, че мирът на Балканите е застрашен.**

**Н**едоволството на Белград бе предизвикано от съдебната реабилитация на 22 юли на Алоизије Степинац, кардинал и архиепископ на Загреб по време на Втората световна война. През 1946 година той е осъден от комунистическите власти в новосъздадената Съюзна република Югославия на 16 години затвор за колаборационизъм с фашистките окупатори и усташката власт в Хърватия. Степинац прекарва 5 години зад решетките, след което е под домашен арест до смъртта си през 1960 г. Близо 4 десетилетия по-късно е обявен за блажен и за мъченик от папа Йоан Павел II.

„Присъдата от 1946 г. е политическа и противоречи на принципите и на тогавашното, и на сегашното наказателно право, целта е била морално дискредитиране на католическата църква“, постанови съдът в Загреб.

„Ужасяващо е да се реабилитира човек, изиграл ключова роля за убийствата на стотици хиляди сърби, евреи, роми и антифашисти“, заяви сръбският външен министър Ивица Дачич. Подкрепиха го и Вучич, и президентът на Сърбия Томислав Николич.

Хърватското външно министерство отговори с нота, предупреждаваща, че такава риторика отдалечава Сърбия от европейските ценности, които трябва да прегърне, за да се сбъдне мечтата ѝ да се присъедини към Европейския съюз. От Загреб припомниха и че през миналата година белградски съд пък реабилитира осъдения на смърт през 1946 г. лидер на сръбската националистическа съпротива срещу нацистите Дража Михайлович. Хърватия тогава възнегодуваша, че посмъртната отмяна на присъдата на четника е все едно да се даде прошка на Хитлер.

Само седмица след разгарянето на скандала около кардинал Степинац масло в огъня наля решение на върховния съд на Хърватия да върне на кота нула процеса за военни престъпления срещу бившия генерал и крайнодесен депутат Бранимир Главаш. През 2010 г. той бе осъден на 8 години затвор за действията си срещу сръбски цивилни в Хърватия по време на войната през 1991-1995 г.

# Хърватия и Сърбия са пред разлив заради призраци от две войни



Главаш бе най-високопоставеният хърватски политик с издадена от Загреб присъда във връзка с кървавото разпадане на бивша Югославия. Наличието на такива съдебни решения бе едно от условията за върховенство на закона, поставени пред Хърватия от ЕС, преди тя да бъде приета за негова 28-а членка през 2013 г.

На 28 юли т.г. обаче се оказа, че присъдата е невалидна заради процедурни нарушения. А едновременно Белград бе раздразнен и от издигането в Хърватия на паметник на националиста Миро Барешич, който през 1971 г. е убил югославския посланик в Стокхолм, а 20 години по-късно е тероризирал етнически сърби в отцепила се от Югославия Хърватия.

„Случващото се сериозно застрашава мира и стабилността в региона“, твърди Вучич в писмото си до Юнкер. Отговорът обаче поне засега е лаконичен: „Еврокомисията очаква от членките на ЕС и кандидатките за членство да спазват ангажиментите си и принципите на помирението, добросъседските отношения и регионалното сътрудничество“.

Причината за разпадената словесна вражда между Загреб и Белград без съмнение е чисто политическа.

Хърватия е пред първите си предсрочни избори, откакто обяви независимост от Югославия през 1991 г. Парламентът бе разпуснат на 16 юли т.г. след нес-

табилно управление на водена от консервативния Хърватски демократичен съюз (ХДС) коалиция с младата десноцентристка формация „Мост“. Тя бе формирана след изборите миналия ноември, но се разпадна формално след скандал с лидера на ХДС Томислав Карамарко за конфликт на интереси. Основната причина обаче бяха противоречия, предизвикани от политиката му на радикализация и краен национализъм. Въпреки оставката на Карамарко от партийния му пост, близо месец преди извънредните избори социалдемократите на бившия премиер Горан Миланович водят по рейтинг на ХДС с близо 10 пункта.

В Сърбия на 24 април се проведеха предсрочни избори. Вучич ги свика две години преди да му изтече предишният мандат с обяснението, че иска широка народна подкрепа за преговорите за еврочленство. Но според проевропейската опозиция той просто иска да консолидира властта си и да управлява по-дълго.

Премиерската Сръбска прогресивна партия спечели 131 от 250-те места в Скупщината в Белград, с 27 по-малко, отколкото в предишния състав на парламента, но пак достатъчно за сформиране на стабилно правителство. Вучич обаче реши отново да се коалира с излезлите отново втори на изборите социалисти на Дачич и съставянето на кабинета се проточи чак до миналата седмица.

Причината за това е възходът на националистическите и проруските политически формации в Сърбия. Оневиненият от трибунала в Хага националист Воислав Шешел и радикалите му са трета политическа сила, а в парламента влязоха и други популисти - ДСС-Двери.

*Изходът от заплитащата се ситуация зависи много от ЕС, който единствен може да повлияе на умерените политици и в двете страни, ако не да възобновят „братството и единството“ между хървати и сърби от времето на Тито, то поне да спрат разлив, чието преодоляване би отнело десетилетия.*

## Политическата безизходица в Испания вещае трети избори в рамките на година

Изпълняващият длъжността премиер Мариано Рахой, който е лидер на управляващата от 2011 г. Народна партия, нарече „лудост“ евентуалното провеждане на парламентарни избори за трети път в рамките на една календарна година. Емоционалното си изявление той направи, след като лидерът на социалистите Педро Санчес категорично отказа да участва в голяма коалиция.

„Няма да подкрепим политика, която обещахме на избирателите си да променим, партията ни е алтернатива на консерваторите и тяхното затягане на коланите за излизане от икономическата криза“, заяви Санчес. Партията му има 85 депутати в 350-местния парламент и е

**На 26 юни в Испания се проведеха извънредни парламентарни избори, след като на вота през декември м.г. никой не спечели мнозинство и половин година не бе съставена управляваща коалиция. Повторното гласуване доведе до незначителни промени в броя на депутатите от четирите водещи формации и те, както изглежда, пак трудно биха се договорили за съставяне на правителство.**

сериозно отслабена заради възхода на „Подemos“. Крайнолевите популисти „откраднаха“ голяма част от традиционния електорат на социалистите и имат 71 депутати.

Народната партия на Рахой се представи по-добре от вота през зимата и вкара 15 души повече в парламента. Но със 137 депутати пак е отчайващо далече от необхо-

димите за абсолютно мнозинство 176. То е недостижимо дори в коалиция с центристката формация „Гражданите“, която след повторното гласуване през юни загуби 8 депутатски места в сравнение с декември и сега има 32.

Затова Рахой разчиташе на социалистите. И в предизборната си кампания през юни се опита да ги привлече с обещание за намаляване на

данъците, като в същото време предприеме мерки за понижаване и на бюджетния дефицит. Отговорът на Санчес тогава бе, че премиерът лъже, защото икономическата ситуация е такава, че едната мярка изключва другата.

Броени дни преди безрезултатните разговори между двамата за голяма коалиция ЕК изненадващо реши да не наказва Испания за системно нарушаване на правилата за дефицита в еврозоната. Мадрид иначе бе заплашен с глоба до 0,2% от brutния вътрешен продукт.

Източници от ръководството на социалистите намекнаха пред медиите, че Санчес би променил позицията си, но само ако Народната партия

си смени лидера.

Пред испанските политици иначе има още две възможности, за да избегнат „лудостта“ трети избори. Едната е социалистите и „Гражданите“ да се въздържат при евентуално второ гласуване на доверие на правителство на малцинството на Рахой, с което да му осигурят необходимото на този етап обикновено мнозинство. А другата е при втори опит – след неуспеха при първите избори, соцпартията да успее да формира лявоцентристка коалиция с „Гражданите“ и „Подemos“, които тогава всъщност сложиха прът в колелата на Санчес.





През 1989 г. в Силистра художникът Бедиг Бедросян напуска земното си съществуване и отива в невидимия свят, за да представи на небесните сили свършеното

от него тук. Той е спокоен, защото е сторил дълга диря зад себе си, която продължава да вълнува почитателите му.

# ТЪРСАЧЪТ НА ПРИСТАНИ СЕ ЗАВРЪЩА

До 14 август тази художествена диря може да се види в Софийската градска галерия – там върви ретроспективната изложба на твореца, озаглавена „Пристани“. Това е визуален разказ не само за личността на Бедросян – от литературните му опити, писани на румънски и арменски език, до документалния разказ за житейския му път, но и неговите светска и религиозна живопис, рисунки и шаржове.

Изложбата „Пристани“, макар да представя индивидуалния творчески свят на художника, реализирал се през „колективния“ период от 1944 до 1989 г., е чудесна възможност за преосмисляне на част от арт концепциите, белязали историческия разказ за близкото ни минало. Експозицията дава възможност на публиката да се срещне с творчеството на автор, който е материализирал собствените си дирения за справедливост, а не обективността, която го заобикаля.

Бедиг Бедросян е роден през 1912 г. в с. Средище, Силистренско, в семейството на арменски бежанци. През 1930 г. завършва Румънската мъжка гимназия в Силистра. През 1941 г. Бедиг Бедросян изписва иконите и сте-

нописите в купола на арменския храм „Сурп Аствадзадзин“ („Св. Богородица“) в града, чиито основи от 1611 г. превръщат храма в едно от най-старите арменски духовни средища в страната ни. След настъпилите на 9 септември политически промени у нас авторът работи активно в областта на киноплаката, като не остава безучастен и към агитационно-пропагандните плакати, характерни за епохата. В края на 1969 г. отпътува за Армения, където създава цикъла пейзажи „Армения“, които излага в различни колективни и самостоятелни изложби. През 1980 г. по инициатива на културно-просветната организация „Ереван“ в България художникът подрежда самостоятелна мащабна изложба в залите на Централния военен клуб в София. Художественото му наследство наброява повече от 600 произведения – живопис, рисунки, карикатури и ескизи. По-голямата част от тях са запазени, други са издирени, реставрирани и представяни в различни изложби.

Картини на Бедиг Бедросян са притежание на различни обществени и частни колекции в страната и в чужбина – Германия, Франция, Русия, Румъния, Армения.



**Разказът на Здравка Евтимова „Pay Me“ („Плати ми“) бе публикуван в антологията за американски къси разкази „Articulated Fiction“, излязла на 8 юни 2016 г. в САЩ, изд. „Tayen Lane Publishing“. А на 27 юли 2016 г. бе поместен като препоръчително четиво в брой 29/2016 г. на престижното литературно списание „Electric Literature“, излизащо в Ню Йорк, САЩ.**

Кели Лус, американска писателка и редактор на „Electric Literature“, е написала кратка статия към разказа „Плати ми“, посветена на българската писателка Здравка Евтимова. Кели Лус е автор на „Три сценария, в които Хана Сазаки си отглежда опашка“ и „Потопи ме под водата“.

Ето и текста на Кели Лус: За пръв път срещнах Здравка Евтимова на тераса с изглед към Черно море, в България, но преди това, в самолета към София, се запознах с прозата ѝ. Разказът, който прочетох, беше смешен, плътен и мрачен; хуморът звучеше по-

## ПОРЕДЕН УСПЕХ НА ЗДРАВКА ЕВТИМОВА В САЩ

### ● Американката Кели Лус: „Защо разказите на Здравка ме карат да крещя?“



делово, отколкото умно; в него не долових нито следа от изсмукано от пръстите интелектуално четиво, нито стремеж да звучи мило. По едно време, както си четях, изкрещях „По дяволите!“ толкова силно, че жената на седалката до мен се събуди. Веднага след запознанството ми със Здравка Евтимова на онази тераса, още замаяна от полета, часовата разлика, нервна и изпълнена със страхопочитание, аз ѝ разказах какво ми се бе случило в самолета. Тя не се усмихна. Кимна учтиво и каза – „Благодаря ви“. Сигурно не за пръв път чуваше подобни думи.

Здравка и аз бяхме част

от малка група писатели и преводачи, пристигнали на черноморския бряг, за да вземат участие в Созополските семинари по творческо писане. Семинарът включваше две серии от уъркшопове, продължаващи цял ден – едната за петима писатели, работещи на български език, другата – за нас петимата, на английски език. Здравка беше единствената българка в английския уъркшоп. Тя работи като преводач. Публикувала е сборници с разкази и романи. За нас, американците, името ѝ е непознато. Бих желала да променя това.

„Плати ми“ е класически образ на Здравка Евтимова. Това е разказ за Мария, жена с неутолим апетит, която работи каквото ѝ попадне в малък град. Нейният шеф, човек с големи финансови възможности и бедно въображение, я възприема като същество, появило се отникъде. Бавно, постепенно той попада под магията на тази жена „тънка,

дълга връв“, навлечена в дрехи втора употреба, прекалено големи за нея. Това четиво не е приказка, но въпреки това в Мария е скрито нещо от мита за принцесата, криеща самоличността си, нещо магьосническо. Уолт Дисни не би имал никаква представа какво да стори с тази жена. Точно затова я обичам.

Като всички големи литературни характери Мария притежава мощ, гравитация, която движи разказа, принуждава го да се върти около нея. Тя е загадъчна и въпреки това изцяло достоверна, изненад-

ваща всекиго с всяка своя постъпка – всички, освен себе си. Мария е жесток пламък, който дава ново измерение на израза „Не ми пука!“. Грижата ѝ е да оцелее. Тя е пламтящо желание, извиращо от вътрешностите ѝ, същевременно е практична до болка, правеща опити да определи как светът би ѝ влязъл в работа.

Необходими са ни такива женски характери. Всеки път, когато чета разкази на Здравка, мисля за мощта, която излъчват женските ѝ образи; те не търсят никакво извинение. Те са плътни, живи, осезаеми и в същото време създават впечатление, че принадлежат на някакъв друг свят. И ако върху тях открием слой звезден прах, какъвто притежават игривите феи – бъдете сигурни – тези същества имат зъби и нокти, остри като бръснач.

По дяволите!

## „БЕЛГИЙСКИЯТ КРАЛ“ ПОЕМА КЪМ ВЕНЕЦИЯ

Копродукцията на Белгия, Холандия и България с участието на Нина Николина и Валентин Ганев е в конкурсната програма „Хоризонти“ на най-стария фестивал в света. „Белгийският крал“ е четвъртият филм на Петер Бросенс и Джесика Удуърт, двамата режисьори и сценаристи. Лентата бе заснета миналата година в България и ще има световна премиера по време на 73-ото издание на Международния филмов фестивал във Венеция. Той ще се проведе от 31 август до 10 септември.



Гергана ПЕТКОВА

Иван работи като хлебар. Напуснал е училище още в шести клас и помага на баща си, който също е хлебар. Може да чете и пише, нищо повече. Но и не му е трябвало. До момента, в който открива, че може да работи за повече пари на друго място. Но вече му трябва документ, че е хлебар. Той има два пътя: да се върне в училище или да се откаже от по-добра работа и по-добър живот. Така беше досега. От 1 август Иван има шанс да получи веднага удостоверение, че притежава необходимите знания, макар и придобити пред пещта и години след училищна възраст, и може да бъде признат за хлебар и по документ.

# И без да си учил, вземаш документ за знание

Новият Закон за предучилищното и училищното образование разрешава на всички хора да валидират, т.е. да получат удостоверение за придобитите знания по информален (хаотичен и без образователна система) начин или чрез неформално обучение. В случая на Иван е достатъчно да отиде на изпит за хлебар, дори няма да му искат документ за завършено основно образование. Ако иска да получи тапия и за завършен клас или степен от обучението си – записва се на курс и готово.

Същата схема важи за всеки, който е работил в някаква професионална област, но не е учил за нея. Валидирането на знания може да се отнася и до учебен предмет – български език или история. Например за българчетата, които живеят с родителите си в чужби-

на, и са получили познания у дома. Те могат да се явят на изпит и да получат удостоверение за нивото на знанията си. Новият закон дава възможност и на учениците, които са напуснали по средата на клас или степен училището, да завършат и да продължат нагоре или просто да си вземат документ за класа, който са завършили. Могат да се валидират и знания, получени по време на професионалната кариера.

Системата за признаване на образователни умения е част от мерките за доогромотяване и придобиване на професионални и други компетенции на хора, които са се отказали от формалното образование. Техният брой не е малък – за последните 10 години 250 000 души са напуснали на различни етапи системата на образованието. Те имат шанс да напуснат социалната система или

сивия сектор на икономиката, ако получат документ за знанията си или възможност да ги придобият. Тя е и система за признаване на научното и след завършване на училище, което е допълнителна мотивация за развитие на професионалната кариера.

Новият закон регламентира и начина за валидиране на уменията. Всеки, който иска да получи документ, може да попита в близкото училище или в регионалния инспекторат по образованието. Там ще му обяснят какво и как да направи. Учениците, на които им предстои да са в 11. или в 10. клас, могат да изберат паралелки, в които и да работят, и да учат. Ползите са две: първо, получаваш заплата, и второ, имаш работа и след завършването.

Статистиката показва, че само 35% от заетите упражня-

ват професия, за която имат документ за квалификация. Квалификацията на 43% отговаря частично на изпълняваните трудови ангажименти, а в 22% от случаите заетостта изобщо не съответства на образованието. Проучване, направено по поръчка на образователното министерство за валидиране на знанията отпреди 6 години, показва, че около 32% от хората, които имат образование и професия, са получили знания за конкретната работа на самата работа. 93% от запитаните тогава декларираха готовност да се явят на изпит за доказване и валидиране на техните знания, умения и компетентности, като за 78% е важно да притежават документ, доказващ професионалните им възможности. Най-често (34,6%) като причина да валидират знанията и уменията си анкетираните изтъкват кандидатстването за работа.

## Учителите гласуват за новите учебници по история

Новите проекти за учебници по история и цивилизации за 5. клас вече са в ръцете на учителите, които трябва да ги оценят за приложимост в училище. Крайният срок за гласуването е 21 август. Министерството на образованието и науката (МОН) публикува заповед с указания за оценяването на проектите за учебници. Зам.-министърът на образованието Диян Стаматов обясни, че в процедурата трябва да участват близо 1800 учители от цялата страна. Те трябва да оценят пригодността за прилагане в училище на всички проекти, допуснати до този етап, и да поставят оценка „приложим“ или „неприложим“. Учителите трябва да дадат положителна оценка на всички проекти, които преценят за добри, а не само на този, който най-много им харесва. Това е важно, защото в противен случай може нито един от проектите да не събере необходимите поне 50% одобрение. А новите учебници по история и цивилизации за 5. клас трябва да са одобрени и доставени в училищата за началото на 2016/2017 учебна година, защото по новата програма съдържанието им е изцяло ново – петокласниците ще изучават праистория, древна история и Античност.

Преди това експертна комисия на министерството одобри общо 6 проекта за учебници. Два от тях са на издателска група „Просвета“, която участва с маркиите си „Просвета“ и „Просвета Плюс“. Комисията категорично реши, че тяхното съдържание, графичен дизайн и полиграфическото изпълнение напълно отговарят на изискванията. Представители на издателската група вече доставят печатни

екземпляри от учебниците във всички училища в страната. Учителите получават и достъп до електронните им варианти. Демоверсии на учебниците може да бъдат разгледани на сайта [www.prosveta.bg](http://www.prosveta.bg) и в електронната книжарница [www.e-uchebnik.bg](http://www.e-uchebnik.bg)

Тази седмица издателска група „Просвета“ внася за одобрение в МОН още близо 40 проекта за нови учебници за 1. и 5. клас, както и около 20 учебни тетрадки към тях. Тя участва и с трите си марки – „Просвета“, „Просвета Плюс“ и „Просвета АзБуки“. Така групата ще участва с три различни проекта на буквар и на учебник по околната среда за 1. клас.

Новите учебници (с изключение на историята за 5. клас) няма да влязат в употреба от 2016/2017 учебна година, а от следващата. Тази година учителите са изправени пред голямо предизвикателство – те ще трябва да преподават по новите програми, като ползват сега действащите учебници. За да им помогне да се справят с тази задача, най-голямата издателска група подготвя допълнителни материали с новите теми в учебните програми, които ще раздаде на учителите, работещи по нейните учебници. Издателството вече преработи по новите учебни програми две помагала от поредицата „Вълшебното ключе“ – по околната среда за 1. клас и по математика за 1. клас. В секцията „Безплатни ресурси“ в електронната книжарница [www.e-uchebnik.bg](http://www.e-uchebnik.bg) са на разположение на учителите и примерни годишни разпределения по някои предмети, направени така, че да отговарят на новите програми.



### СЪКРОВИЩАТА НА БЪЛГАРИЯ



Учителите, които изберат да работят по учебниците по история на „Просвета“ или „Просвета Плюс“, ще получат и табло „Съкровищата на България“



С акад.  
Григор Велев  
разговаря  
Румен  
Леонидов



Акад. Григор Велев

**А**кад. Велев, който е Иван Гарванов и с какво е останал в националната ни история?

- Той е български революционер, председател на Централния комитет на Вътрешната македонска революционна организация. Роден е в Стара Загора през 1869 г. Баща му е убит в Руско-турската война от 1877 г. в боевете при Стара Загора. След като завършва гимназия в Пловдив, с Даме Груев стават студенти във Висшето училище в София. Любопитно е, че завършва физико-математическия отдел и специализира физика във Виена. Заради успешна на научна работа му е присъдена докторска степен от Императорската академия на науките и е поканен да продължи академичната си кариера в нейния математически и природонаучен институт. Младият българин любезно отклонява предложението, изтъквайки, че иска да бъде полезен на своя народ и Отечество. И става учител по физика в българската гимназия в Солун, където преподава до 1903 г.

- В Солун Гарванов е сред основателите на Българското тайно революционно братство... За какво се бори Братството?

- Това е организация на по-консервативно настроените българи, която се противопоставя на ВМОРО, защото смята, че тя действа прибързано и води населението към неуспешно въстание и погром. Отначало Гарванов застъпва еволюционната идея за освобождаването на Македония. Но през 1897 г. приятелят му Христо Ганов е убит от сърбоманин в солунско кафене, а присъстващият там Иван Гарванов се притичва на помощ на другаря си, но е тежко ранен. Тази случка променя възгледите му. И той осъзнава необходимостта да се включи във въоръ-

# История на българите от Македония

## ● Иван Гарванов и началото на братоубийствената война

жената съпротива на българите срещу сърбоманите и техните закрилници от отоманската власт. След като Борис Сарафов става председател на Върховния комитет през 1899 г., той предлага на Братството да започнат преговори за помирение. Това кара Гарванов да замине през 1900 г. за София. Там Сарафов и министър-председателят Рачо Петров го съветват да се помирят с ВМОРО. Той обаче остава недоволен от проведените разговори и заминава за Цариград, където се среща с екзарх Йосиф. След тези преговори Гарванов се връща в Солун и запознава Братството с новото положение. След продължително обсъждане надделяват гласовете за помирение и разбирателство.

- Кога помириенето влиза в сила?

- В началото на 1900 г. вливането на Братството във ВМОРО става факт и Гарванов е избран за член на Солунския революционен комитет. По този повод Христо Силянов пише: „Съгласно споразумението ЦК е трябвало да приеме по свой избор едно от другата страна в ЦК и друго в местния. И по правда, и по разум членството в ЦК се падаше на Гарванов, защото беше не само формалният председател, но и душата. Но не му го дадох. Избраха Йосиф Кондов, почтен местен търговец, но без всякакви качества на вожд, а Гарванов – с призвание да бъде вожд – направиха член на местния комитет. Гарванов мълчаливо преглътва огорчението си и заработва, макар и не в общото ръководство на организацията, с рицарска прямота и твърдост... Няколко месеца по-късно събитията сами извикаха Гарванова на поста, който му бе отказан“.

- По какъв повод Гарванов е избран за член на ЦК на ВМОРО?

- Това става след т.нар. Солунска афера и последвалите разкрития и масови арести на ръководни дейци на организацията. Тогава, през януари 1901 г., Гарванов е избран за председател на Централния комитет. Обаче през март 1901 г. в София е арестуван председателят на ВМОК Борис Сарафов, който е обвинен в участие в убийството на румънския журналист Стефан Михайляну.

При така стеклите се обстоятелства правителството лансира ген. Иван Цончев и той успява да овладее Върховния комитет. Тази промяна създава напрежение между ВМОРО и ВМОК. Междувременно след инцидент с огнестрелно оръжие е убит Яким Игнатиев и Гарванов е арестуван за два месеца. След освобождаването му той се опитва да тушира назряващия конфликт с ВМОК и заминава за София на преговори, но не постига особено успех.

И ВМОК започва активно да изпраща чети в Македония и да извършва усиlena подготовка за въстание, което е посрещнато зле от ВМОРО. През септември 1902 г. избухва неуспешното Горноджумайско въстание. След неговия разгром последват масови репресии от страна на турската власт срещу ВМОРО. При тези обстоятелства Гарванов председателства Солунския конгрес в началото на 1903 г., на който се взема решение да се вдигне въстание.

- А какво е мнението на задграничните представители на ВМОРО, които пребивават за постоянно в българската столица?

- За тази цел към средата на януари Гарванов отива в София, за да води преговори с тях относно окончателната дата на въстанието. В края на краищата задграничното представителство на организацията в София след дълги дискусии се присъединява към това решение. По това време Гарванов научава за подготовката на терористични актове, които могат да провалят въстанието. След преговори със заговорниците той не успява да предотврати Солунските атентати, подготвени от група млади анархисти.

- Как се отразява акцията на солунските атентатори върху подготовката на бъдещото Илинденско въстание?

- При последвалите арести по повод на атентатите Гарванов е заточен до живот на остров Родос. Обаче през 1904 г. е амнистиран от властите и се установява в София като учител във Втора мъжка гимназия. Същевременно е избран за временен задграничен представител на Скопски и Битолски революционен окръг. И продължава дейността си във ВМОРО като

активист на десницата. Но през 1905 г. конфликтът между фракциите във ВМОРО се изостря и на Рилски конгрес е решено Даме Груев, Борис Сарафов, Иван Гарванов и Христо Матов да бъдат отстранени от управлението, като решението е подкрепено от Гьорче Петров, Пере Тошев и Петър Попарсов. След като през 1906 г. загива Даме Груев, наричан геният на компромиса между двете крила, разногласията им провалят предвидения помирителен конгрес на организацията в София и довеждат до окончателен разкол. Независимо от това Иван Гарванов е избран в Задграничното представителство на ВМОРО в София на Съвещателно събрание на десницата на 7 декември същата година.

- Но въпреки всичко се стига до консолидация на десните крила на ВМОРО...

- Да, две от десните враждуващи до този момент течения – умереното, наричано гарванисти, и идейно-либералната фракция, ръководена от Борис Сарафов, се помиряват. Фракцията на Христо Матов също ги подкрепя. Така десните успяват да запазят официалното си положение и влиянието си за още една година. Впоследствие временното задгранично представителство, съставено от Гарванов, Матов и Сарафов, организира през 1907 г. редовното изпращане на чети в Македония с финансовата подкрепа на Двореца. Това предизвиква острата реакция на левичарите. И се стига до нов раздор. В публикуваното през

ноември 1907 г. писмо от комитета в Сер сред обвиненията срещу Гарванов и Сарафов е и това, че те, съвместно с българското правителство, организират безразборното и масово нахлуване на чети във вътрешността на Македония. Стига се до смъртна присъда на Серския окръжен комитет към членове на ЦК на ВМОРО. Тази ситуация предизвиква да се вземе това крайно решение и осъжда на смърт Борис Сарафов, Иван Гарванов, Михаил Даев и Христо Матов. Издадената смъртна присъда е произнесена и подписана от Яне Сандански, Чудомир Кантарджиев, Георги Скрижовски и Александър Буйнов.

- Какви са аргументите, изтъкнати в присъдата?

- Протоколът на присъдата завършва със следното обвинение: „Тези домогвания на Гарванов и Сарафов, станали наемници и агенти на българската държава и свършено компрометирани като организационни дейци и действующи от името на българските държавнически и династически интереси“. На 28 ноември 1907 г. по заповед на Яне Сандански Тодор Паница застрелва двама от задграничните представители – това са Иван Гарванов и Борис Сарафов. Преди това по същия начин е застрелян Михаил Даев и така се слага началото на братоубийствата в македоно-одринското освободително движение. Този престъпен акт е насочен срещу независимостта и целостта на организацията и представителите на нейното идейно течение.



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



# При повече наследници най-бърза е доброволната делба на имот

Владислава ГАЛЕВА, юрист

В юридическите среди е популярен анекдотът за клиент, който се обърнал към една кантора с думите: „Необходим ми е адвокат, само че млад“. На въпроса: „Защо пък именно млад?“ – „Делото ми е за делба... ще продължи дълго“. Този виц за съжаление много точно отразява действителността. Процесът на делба е толкова бавен и труден, колкото повече са наследниците и особено когато те не се разбират помежду си.

Придобитото от няколко души имущество по наследство се реализира като съсобственост, а именно - всеки наследник притежава толкова идеални части от имуществото (имота), колкото му се полага по наследство.

Много често обаче наследеното имущество остава да се владее от един от наследниците, а останалите се сещат след време да потърсят своя дял.

**Ако са изминали повече от 10 години, този, който е владял имота, може да го придобие целия по давност**

и останалите не могат да получат своя дял. Затова е желателно своевременно да се ликвидира така установената съсобственост върху имуществото - чрез доброволна или съдебна делба.

Доброволната делба на недвижими имоти се извършва чрез договор в писмена форма с нотариална заверка на подписите, като този договор се вписва и в Агенцията по вписванията - Имотен регистър. При подписването на този договор обаче трябва да участват всички наследници, защото делба, извършена без участието на някой от сънаследниците, е нищожна. С оглед на горното

**можете да предложите на останалите съсобственици имотите да бъдат поделени чрез договор, сключен помежду ви.**

За съжаление поради различни причини често се стига до ситуация, при която съсобственици, сънаследници не се съгласяват да разделят общо имущество доброволно и рано или късно се стига до т.нар. съдебна делба.

Според Закона за собствеността „всеки съсобственик може, въпреки противна уговорка, да иска делба на общата вещ“. Единствените изключения са „ако законът разпорежда друго“ или „ако това е несъвместимо с естеството и предназначението на вещта“. Освен това изрично е посочено, че искът за делба не се погасява с давност.

Исковите за делба на съсобствен недвижим имот се предявяват по мястото, където се намира имотът. Писмената искова молба се подава в районния съд по местонахождението на имота.

**При съдебната делба е задължително да участват всички съсобственици.**

Затова първата стъпка е да се изяснят всички съсобственици на идеални части, да се открият техните адреси и да се подготвят копия от исковата молба за всеки един от тях.

Всеки от съсобствениците може да иска своя дял в натура - в случая реална част от имота. Ако имотът е неподелен, той се дава на един от съсобствениците, а дяловете на останалите се изравняват с пари. Законът казва, че ако имотът не може да се „подели удобно“, то тогава той се изнася на публична продажба и всеки получава за своя дял пари. Отделно от това всеки от съделителите може да участва в наддаването при самата публична продажба.

В първото съдебно заседание всеки може да възрази против правото на някого да участва в делбата или против размера на неговия дял. Това е важно особено при деленето на наследствени имоти, защото при него се разглеждат включително оспорвания на произхождение, на осиновявания, на завещания, на истинността на писмени доказателства.

**Съдебната делба минава през две фази.**

Първата е по нейното допускане. Ако съдът приеме, че тя е допустима, в решението трябва да се произнесе изрично между кои лица и за кои имоти ще се извърши, каква е частта на всеки.

Следва втората фаза. При нея се извършва реалното и окончателно разделяне на имота или имотите, или пък възлагането на един и изравняването с пари за другите.

Това обаче е невъзможно, когато имотът, предмет на делбата, е неподелен.

По закон един имот е неделим, когато няма съот-

сградата, прилежаща част от парцела, основите на сградата, външните стени, плочите, стълбите, площадките, покривът, стените между таванските и избените помещения, външните входни врати на сградата и тези към избените и таванските помещения, главните линии на всички видове инсталации и централните им уредби, асансьорите и всичко, което е за общо ползване.

**Има две важни правила, свързани със случаите, в които съответният имот - обект на делбата, е неподелен.**



ветната площ за образуването на два или повече самостоятелни обекта. Например един парцел трябва да има достатъчно площ, за да се образуват два самостоятелни парцела със самостоятелни входи, с възможност за хранене с ток, вода и канализация. Неподелен е и всеки апартамент, за който не е предвидено да има две входни врати (има стари сгради, където апартаментите имат два входа откъм стълбищното пространство).

**Принцип е, че общите части в една сграда не могат да се делят.**

Дяловете на отделните собственици са съразмерни на съотношенията между стойностите на отделните обекти, които те притежават.

При сгради, в които етажите или части от етажите принадлежат на различни собственици, общи са земята, върху която е построена

сградата, прилежаща част от парцела, основите на сградата, външните стени, плочите, стълбите, площадките, покривът, стените между таванските и избените помещения, външните входни врати на сградата и тези към избените и таванските помещения, главните линии на всички видове инсталации и централните им уредби, асансьорите и всичко, което е за общо ползване.

Не попада в тази хипотеза делба на земеделски земи, а само на жилище/а. **Този, който взема имота, е длъжен в 6-месечен срок от влизане в сила на съдебното решение за възлагане да изплати сумите** на останалите съсобственици. Последните имат право да впишат за това си вземане законна ипотека.

Ако уравниването не бъде изплатено в срок, решението за възлагане се обезсилва по право и имотът се изнася на публична продажба. Законът допуска възможност в този случай да не се стига до публична продажба и имотът да се възложи на друг съделител, ако той заплати веднага цената, по която е оценен имотът при делбата, намалена със стойността на дела му в него. Получената сума се разпределя между останалите съделители съобразно квотите им.

Ако имотът или имотите са реално поделени, то съдът съставя разделителния протокол въз основа заключението на вещо лице. После той призовава страните, за да им го предяви и изслуша възраженията им по него. След това съдът съставя и обявява окончателния разделителен протокол. Според чл. 291 от ГПК, когато решението по разделителния протокол влезе в сила, съдът призовава страните за теглене на жребий. Така се разпределят реално поделените части от дадения имот - например кой да вземе етаж от къща, кой - гараж, кой - апартамент, и т.н. Съдът може да извърши делбата, като разпредели имотите между съделителите, без да тегли жребий, когато съставянето на дялове и тегленето на жребий се оказва невъзможно или много неудобно.

*Таксите при съдебните делби се заплащат на базата на пазарната цена на имота.*

*Делба може да се извърши както след смъртта на наследодателя, така и приживе на наследодателя от самия него чрез делба-гаре-ние (с нотариален акт) и делба-завещание (чрез нотариално или саморъчно завещание).*





**Н**икой не може да отрече, че София се развива динамично и градската среда се подобрява. Главен принос за това имат метрото, новите безконфликтни ключови кръстовища, подобреното почистване. Но до момента градът не е намерил механизма да се отърве от десетилетни бетонови скелети, пръснати по цялата му снага. Проблемите със запуснатите строени-недостроени сгради са основно юридически – спорове между институции и/или собственици. Но така или



## Скелетите на столицата



иначе мъртвите строежи не само загрозяват града, но и застрашават хората. В Западна Европа има механизми една запусната сграда, независимо чия собственост е, или да бъде приведена в нормален вид, или да бъде разрушена. Крайно време е и тук законодателят – на държавно и на общинско равнище, да намери решението, за да не сме повече свидетели на неприятни гледки. Публикуваните тук снимки са само малка илюстрация на проблема. (ЖД)



Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

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



**Д-р Явор Семерджиев е завеждащ на отделението по урология в МБАЛ „Доверие“ – София. Завършил е медицина в столицата, след което взема специалност по урология. Специализирал е една година „реконструктивна урология“ в университета в гр.**

**Лунд, Швеция, като стипендиант на Шведския институт – правителствена организация, която подпомага млади учени. Със същия тип стипендия там е специализирал и писателят Йордан Радичков. Има едногодишна специализация по ендоеурология в Ню Йорк, САЩ. Основните му интереси са насочени към диагностиката и лечението на уролитиазата, заболяванията на простатата и злокачествените заболявания на отделителната система.**

Отделението по урология в МБАЛ „Доверие“ предлага цялостна диагностика, профилактика, лечение и дългосрочно наблюдение на пациентите с урологични заболявания. Наше съществено предимство е, че разполагаме с високотехнологичния робот „Да Винчи“, с чиято помощ можем да правим голяма част от операциите

по повод онкологични заболявания на отделителната система. Става въпрос за робот асистирана лапароскопска хирургия. Вече почти не ни се налага да правим отворени операции, защото с помощта на робота постигаме същия и дори по-добър резултат при значително по-малка оперативна травма. Предимствата за

## С помощта на робот правим много по-прецизни операции

пациентите от този тип хирургия са много. Като започнем от това, че не се налага да се прави голям външен разрез; самата операция може да се извърши много по-прецизно; кръвозагубата е много по-ниска, както и травмата на околните тъкани. Всичко това води до значително по-кратък период за възстановяване, по-малко кръвозагуба, по-малко болка след операцията. Например, ако по обективни причини не е подходящо да оперираме простатата по ендоскопския метод, чрез робота избягваме високотравматичната отворена операция. Ако след класическата операция един пациент се връща към работния си ритъм след около два месеца, робот асистираната операция позволява това да стане след около две до три седмици.

Но искам да уверя хората, че най-важното в медицината остава профилактиката и възможно най-ранното откриване на заболяванията. Във високоразвитите западни държави акцентът в профилактиката в областта на урологията е свързан с

откриване на рака на простатната жлеза. Това е много често срещан тумор при мъжете, става въпрос за социалнозначимо заболяване. Затова от навършване на 50-годишна възраст се препоръчва един път годишно да се изследва простатноспецифичният антиген, което е лесно, защото се прави чрез обикновено вземане на кръв. След това резултатът трябва да се интерпретира от уролог, който ще направи и профилактичен преглед на пациента. Важно е да се отбележи, че простатноспецифичният антиген е органоспецифичен, но не и болестоспецифичен. Това означава, че само заболявания на простатата могат да доведат до увеличението му. Но това могат да са различни заболявания, не само рак. Освен това в някои случаи дори при наличието на простатен карцином маркерът остава в норма. Точно тук е ролята на уролога, който комплексно трябва да прецени статуса на конкретния пациент.

Освен профилактичните прегледи към уролог трябва да се обърне всеки пациент –

мъж или жена, който забележи видима кръв в урината или при изследване на урината се установи наличието на еритроцити над нормата. Редица заболявания могат да протекат с кървене от уринарния тракт – камъни, тумори, инфекции, но е задължително да се установи конкретната причина. При хората, изложени на определени вредности – пушачи, работещи в химическата промишленост, на бензиностанции, трябва да се изключи рак на пикочния мехур при кървене дори и да е налице някакво друго обяснение за кървенето като камък например. Пикочният мехур заедно с дебелото черво са двата органа, които имат най-дълъг контакт с отпадните продукти на организма. Затова и тези органи са честа локализация на тумори.

**За записване на консултация с д-р Явор Семерджиев – 0878/615 464.**

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



# Пържените, печените и карамелизираните храни ни състаряват\*

Проф. Димитър Чавдаров завършва медицина в София. През 1963 г. започва работа в Института за мозъка при БАН и успоредно с това в Медицинска академия – София. През 1973 г. защитава кандидатска дисертация, а от 1982 г. е доктор на медицинските науки. Званието „доцент“ получава през 1976 г., а от 1982 г. е професор по неврология. Има над 300 научни трудове, участие в написването на редица учебници,

ръководства и монографии. Изследванията му са в областта на централната нервна система, главно в областите епилепсия, лекарствени средства и неврофизиология. Избран е в ръководни органи на редица наши и международни медицински организации. Председател е на Дружеството против епилепсия – член на Международната лига. Удостоен е със званието БЪЛГАРСКИ ЛЕКАР за 1998 г.



Проф. Димитър ЧАВДАРОВ

**П**роцесите на стареенето ангажират активно вниманието на учените. До днес е известно, че с годините обменните процеси в организма се променят неблагоприятно, което се дължи на наследствени фактори, начина на живот и влиянието на околната среда. Много са забележителните постижения в тази област, особено за преодоляването на уврежданията от редица тежки заболявания, коригиране на наследствения код и други, които ускоряват процесите на стареене. За съжаление в разгадаването на стареенето има още много неизвестни. Но сигурното е, че повечето хора с вредния си начин на живот и хранене сами предизвикват по-бързото си остаряване.

Един незадължителен, случаен за нормалната обмяна на веществата в организма процес играе изключително важна роля за настъпването на преждевременна и тежка старост. Това е вътрешното (ендогенно) свързване на захари с протеини или масти в организма, означавано като гликиране или казано по-популярно – озахаряване. Протеините и захарите са от жизнено значение за изграждането на тъканите и имат различни пътища на обмяна съобразно потребностите на организма, затова тези сложни процеси се управляват от ензимни системи според конкретните изисквания.

**При отсъствие на ензимна регулация обмяната на протеините и захарите се осъществява едновременно и смесено,**

като малки части от абсорбираните прости захари – глюкоза, фруктоза и галактоза, се гликират в кръвния поток и преминават в редица токсични продукти. Без участието на ензими тези вредни съединения не могат да бъдат елиминирани и нарушават нормалните обменни процеси. Така се уврежда синтезът на колаген и еластин, което е важен фактор за стареенето и възникването на редица заболявания като диабет, бъбреч-

ни, сърдечносъдови – атеросклероза, хипертония, инсулти, болестта на Алцхаймер, увреждане на слуха и зрението. Настъпилите промени в синтеза на фибриногена и колагена са причина за формирането на аневризми и тежки кожни промени. При интензивно гликиране е възможно възникването и на ракови заболявания. При хора, генетично предразположени към ендогенно гликиране, състаряването е интензивно и трудно преодолимо.

**Но освен вътрешното, ендогенно гликиране съществува и т.нар. външно гликиране, което е особено неблагоприятно.**

То се получава, когато в организма се внасят значителни количества гликирани продукти. А те се образуват, когато се готвят захари с мазнини и протеини. Процесът е най-интензивен при температура около 120 градуса и по-бавен при по-ниска температура, но е най-активен при отсъствието на вода. Организмът усвоява около 10% от така внесените храни, които предизвикат различни форми на бавно възпаление и активно състаряване. Продукти, рискови за активно гликиране, са различните оцветители и овкусители, печените

меса, тортите и всички пържени и карамелизирани храни с кафяв цвят. Особено вреден и токсичен е синтезиранят в процеса на външното гликиране акриламид, който е основен фактор за болести и състаряване.

**Съчетанието на генетично предразположение към гликиране и злоупотребата с прекален прием на гликирани храни**

гарантира бързо „износване“ на тялото. Тъй като преодоляването на активното вътрешно гликиране все още е трудно постижимо, единствената възможност за намаляване на рисковете от гликирането е ограничаването на приема на храни с неподходящ състав и начин на приготвяне.

За съжаление гликираните хранителни продукти са върховна кулинарна наслада. Малко хора могат да се лишат от всички пържени, печени или карамелизирани продукти и да се откажат от унаследения или утвърден начин на хранене, защото изкушението от кафявия цвят на ястията е по-силно от разума за вредата. Трябва да се знае, че все още няма начин да се приемат гликирани храни, но да се преодолее вредата, която причиняват.

**Най-неблагоприятно съчетание, водещо до най-тежки последствия и интензивно стареене, има при хора**

с генетично заложили интензивни процеси на ендогенно гликиране и системна употреба в големи количества на кафяво обработени, вредни хранителни продукти. Оказва се, че колкото повече традиционни кулинарни удоволствия си доставяме, толкова по-бързо стареем. Все още няма кулинарна формула, която да замести пърженото, печеното и карамелизираното. И все още съзнанието на хората не може да оцени вредата от гликирането, за да се лиши от гастрономическите удоволствия.

**Възможностите за предотвратяването на гликирането са все още в начален етап.**

Първото средство, предназначено да разкъса връзките за едновременното метаболизиране на протеини и захари, което ограничава процеса на гликиране, е веществото алагебриум или ALT-711, но обнадеждаващите първоначални резултати в последващите експерименти доведоха до разочарование. Търсят се и пътища за предпазване от промени в ДНК от натрупването на токсични продукти от гликирането. Много усилия се полагат и за установяване на хранителен режим, ограничаващ процесите на гликиране.

Докато науката успее да отбележи реален напредък в това направление, всеки може поне да се опита да ограничи приема на пържени, печени и карамелизирани храни, придобиващи примамилия кафяв цвят...

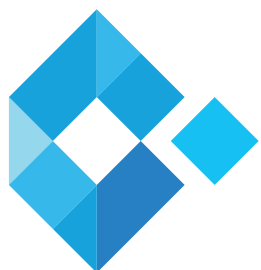
\*Статията е част от подготвяната за печат книга на проф. Димитър Чавдаров „Да остаряваш бавно е изкуство“. В. „Животът днес“ ще публикува и други важни и интересни тези на автора от новата му книга. Ще информираме аудиторията кога изданието ще бъде достъпно на книжния пазар.





## ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 29.08.2016

Продукти на **ECOPHARM**

**credoweb™**  
HEALTH EXPERTS

За подробности влезте в  
модул ПРОМОЦИИ на социалната  
платформа за здраве  
[credoweb.bg/promo](http://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
- Омекотява кожата на ходилото

-20%

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

### ОГЕСТАН КАПС. X 30



- Витамины за бременни
- Фолиева киселина 400 µg
  - Омега-3 мастни киселини 214 mg
  - от които докозахексаенова киселина (DHA) 200 mg
  - Витамин D3 5 µg
  - Йод 150 µg
  - Натурален витамин E 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](mailto: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 кръвооросване
- 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.





**„И**зпълнява се цялостен ремонт на бул. „Витоша“ в участъка от бул. „България“ до Южен парк с дължина 1,8 км. До средата на август е срокът на изпълнителя да приключи целия обект.“ Това каза при проверка на строително-ремонтните работи кметът на София Йорданка Фандъкова. Тя провери изпълнението на обекта заедно със заместник-кмета по направление транспорт и

транспортни комуникации Евгени Крушев и инж. Васил Начевски, директор на „Транспортна инфраструктура“ на Столична община.

„Изисквам да се контролира качеството на работа и да се спазват сроковете“, каза също кметът Фандъкова. По думите ѝ, ако се забави изпълнението, се налагат неустойки, които са в размер на 30 000 лева.

Миналата година бе извършен цялостен ремонт на участъка от бул. „Витоша“ - от ул.

## Сезонното преобразяване на столицата върви с ускорени темпове

„Гургулят“ до бул. „България“. Сега се изпълнява следващият етап до Южен парк. Извършва се реконструкция на трамвайния релсов път, като са предвидени и шумо- и виброизолационни елементи с цел намаляване на въздействието върху околната среда при преминаване на трамвайната мотриса.

Подменя се пътната настилка. Изпълняват се тротоари с унипаваж. Уличното осветление ще бъде изцяло обновено, като се монтира ново LED осветление.

В зоните на кръстовищата се предвижда понижаване на бордюрите и поставяне на рампи в тротоара с тактилни плочи за осигуряване на достъпна среда на хора с увреждания и майки с колички. Предвижда се също цялостна подмяна на рамки и капаци на шахти с нови.

Ще бъде изградена и нова велоалея, ситуирана в двата

края на пътните платна, покрай бордюрите за еднопосочно движение. Продължава работа и по вътрешноквартални улици, като в момента се работи по ул. „Цар Асен“ в „Триадица“. Предстои да започне работа по ул. „Стефан Сарафов“.

„Столична община подготви идеен проект за възстановяване на 8 декара от парк „Въртопо“, попадащи в район „Младост“, каза кметът на София Йорданка Фандъкова. Планът предвижда изграждане на пътеки, осветление, видеонаблюдение, реконструкция на зелените площи, изграждане на детска площадка и фитнес на открито. Проектът предвижда и осигуряване на достъп за хора с

увреждания до територията на парка. Предвижда се обновяването на зоната да бъде реализирано на два етапа през 2016 и 2017 година. До средата на август кметът на „Младост“ д-р Цвета Авджиева ще обяви процедура за избор на изпълнител. Ще бъде извършено и конструктивно укрепване на моста, свързващ район „Младост“ с район „Студентски“.

По нареждане на кмета на София Йорданка Фандъкова главният архитект Здравко Здравков започва изготвяне на цялостен подробен устройствен план на парк „Въртопо“. Целта е максимално да бъдат защитени зелените площи на територията.

## Постоянни полицейски патрули и жандармерия ще гарантират намаляване на престъпността

Постоянни полицейски патрули и жандармерия на площад „Бански“ и в района на бул. „Княгиня Мария Луиза“ и Львов мост, както и разширяване на видеонаблюдението в столицата договориха кметът на София Йорданка Фандъкова и министърът на вътрешните работи Румяна Бъчварова.

На работната среща, проведена се в Оперативния център за видеонаблюдение към Столична община, вътрешният министър Румяна Бъчварова и кметът Фандъкова обсъдиха дейността на Оперативния център за видеонаблюдение и възможностите за увеличаване на капацитета му чрез засилване на партньорството с МВР. През последните години Столична община инвестира в изграждането на система за видеонаблюдение. Общината има един основен център за видеонаблюдение, разположен на ул. „Бенковски“, и три изнесени центъра, в които се наблюдават 355 обекта с повече от 2000 камери. От тях над 200 са общински детски градини и училища, 39 градски паркове, детски площадки, 49 подлез, пешеходни зони, площи, 17 социални домове и др. В общинския център за видеонаблюдение се наблюда-



дават и 14 зони с разположени камери на Столична дирекция на вътрешните работи (СДВР). Има и постоянен полицейски пост в рамките на Оперативния център. В рамките на посещението на министър Бъчварова тя и кметът Фандъкова наблюдаваха в реално време реакция на полицията чрез камерите на Оперативния център.

По данни на СДВР в зоните, в които има изградено видеонаблюдение, се регистрира намаляване на престъпността и хулиганските прояви с 60-70%. През миналата година Столичната община предостави над 950 диска с видеоматериали за подпомагане на работата на СДВР по изясняване на инци-

денти и разкриване на престъпления.

Столична община изгражда и видеонаблюдение на пътни кръстовища, които са включени в системата за управление на трафика. Към момента е изградено видеонаблюдение на 87 кръстовища, а до края на годината броят им ще бъде 160. Видеонаблюдението на основни булеварди и кръстовища съдейства при разкриване на нарушители и е превенция срещу пътнотранспортни произшествия. Общината е изпълнила и три противопожарни кули на Плана, Бистрица и Бухово, от които се следи за възникване на пожари в планинските райони.



## Откриха нова площадка за стрийт фитнес в район „Възраждане“

Кметът на район „Възраждане“ Савина Савова, директорът на Дирекция „Превенция, интеграция, спорт и туризъм“ на Столична община д-р Ирена Димитрова и легендата на българската спортна гимнастика, световният и вицеолимпийски шампион Йордан Йовчев и Цветан Георгиев, главен експерт в Министерство на младежта и спорта, откриха нова площадка за стрийт фитнес с комбинирана многофункционална тренировъчна конструкция. Площадката е изградена до откритата миналата година площадка с уреди за фитнес на открито. Двете площадки, изградени от Столична община, осигуряват възможност за безплатен спорт на жителите и гостите на район „Възраждане“.

Савина Савова благода-

ри на Столична община, на екипа на районната администрация на район „Възраждане“ и на младежите, които се занимават със стрийт фитнес и гимнастика и които са изготвили идейния проект на тази площадка с подкрепата на Йордан Йовчев. „Столична община и район „Възраждане“ активно работим за популяризирането на спорта като активен и здравословен начин на живот, като възможност за социализация и интеграция чрез спорт на деца и младежи от социално уязвими групи и деца в риск“, допълни кметът на район „Възраждане“ и даде старт на първия стрийт фитнес турнир свободен стил за купата на район „Възраждане“, който се организира в подкрепа на „София – Европейска столица на спорта 2018“.





## Хубавият български домати може да изчезне

**На Стоковата борса край Първенец вносните плодове и зеленчуци са 80-85 на сто**

В началото на август, в пика на сезонните плодове и зеленчуци, цените в търговската мрежа остават необичайно високи за това време на годината. Тази картина се обяснява лесно със ситуацията на тържището край Първенец, където вносната стока преобладава категорично на щандовете - общо над 270 на брой. През лятото българските производители на борсата са между 80 и 120. Показателни и много стряскащи като трайна тенденция са числата, които за в. „Животът днес“ съобщи Христо Панайотов, изпълнителен директор на Стоковата борса край Първенец. Към него се обърнахме за сравнение на сегашните с миналогодишните цени на основни продукти на тържището, както и за причините за големия дисбаланс между родно и вносно производство:

В сравнение с миналата година цените са много нагоре. Доматите бяха 70 стотинки, в момента са 2 – 2,20 – 2,30 лв. дори. Красавиците миналата година по това време бяха 80 стотинки, наскоро бяха стигна-

ли 2,20 и повече, но влязоха вносни и в момента са 1,50 лв. Пиперът е също много по-скъп, не вярвам тази година да падне под 1,30 лв., защото просто липсва, реколтата е доста слаба. Миналата година цената му беше 70-80 сто-

тинки.

Има ли дефицит от българско производство, незабавно се прави внос – пипер от Румъния, от Гърция и Турция домати и краставици. Има и значителен внос на домати и краставици от Полша. Равносметката е много неблагоприятна за българското производство – 80-85% вносна продукция. Същото е положението и при плодовете – предимно внос.

По отношение на качеството – тук при нас всичко се сортира и много рядко в страната влизат първо качество вносни зеленчуци. Първо и екстра качество от чуждите производители, Гърция например, отива в Германия, Австрия, второто качество за вътрешния им пазар и за нас – което е останало. Знае се, че всички чужди производители са субсиди-



рани и на тях им е дори безразлично на каква цена, за колко цента ще продават второто, третото и последното качество... Тирове, които идват тук, са със стока, която вече е тръгнала да загива. И България за съжаление става като сметище на Европа.

Ние нямаме родно земеделие, това е моят извод. И при тези аномалии на времето на полето няма домати, отделно ги нападат и болести, бич за стопаните и просто перспективата е

плачевна според мен. Явно в момента вече не може без покривно отглеждане – дали ще е полиетиленово, дали ще е оранжерийно, и това производство трябва да се субсидира. Защото на полето нищо не става. Вече ще изчезне хубавият български домати от пазара.

Иначе при нас е Меката на проверките, те са нон-стоп – Икономическа полиция, Агенция по храните, оперативен контрол, Държавна комисия по стокови борси и тържища и т.н., и т.н.

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

## Колоноскопията е златен стандарт за профилактика на рака на дебелото черво



**Д-р Райна Соколова е специалист по вътрешни болести и гастроентерология. Основните ѝ интереси са свързани с долна и горна ендоскопия, ехография, включително интервенционални процедури – полипектомия, тънкоиглена аспирационна биопсия. Д-р Соколова е завеждащ отделение в Специализираната гастроентерологична болница „Еврохоспитал“ в Пловдив. Има прием и в доболничната помощ – кабинет в МБАЛ „Св. Екатерина“ в Пазарджик.**

ние в Специализираната гастроентерологична болница „Еврохоспитал“ в Пловдив. Има прием и в доболничната помощ – кабинет в МБАЛ „Св. Екатерина“ в Пазарджик.

Във всички развити държави, вкл. България, има стандарти за профилактика на злокачествените заболявания на храносмилателната система, като скрининговите процедури, вкл. ендоскопия, се определят в зависимост от степента на риска при всеки пациент. С нисък риск са тези без оплаквания, на 50 и повече години. С висок риск – тези с фамилна обремененост, друго злокачествено заболяване или фамилни полипоза. Те преминават през ендоскопия в по-ранна възраст. Факт е, че се увеличават и подмладяват случаите на рак на храносмилателната

система, а много често това заболяване няма ранни ясно разпознаваеми симптоми. Навременното откриване на болестта дава съвсем различна перспектива за пациента като продължителност и качество на живота. Препоръчително е около петото десетилетие да се направи и гастроскопия. При пациенти, които са фамилно обременени, особено при тези, чиито родители са диагностицирани с рак на храносмилателен орган преди 55-годишна възраст, профилактичните гастро- и колоноскопия трябва да се извършат 10 години преди възрастта, на която се

е разболял техният роднина. Това важи не само за децата, но и за братята и сестрите на заболялите. Извън препоръките за профилактика задължително ендоскопско изследване трябва да се направи при необяснима загуба на тегло без промяна в хранителния режим, желязо- и В<sub>12</sub>-дефицитни анемии, трудност и болки при преглъщане, хронични болки в корема, промени в характера и ритъма на дефекацията – напр. продължителни запек или диария, примеси на кръв и слуз в изхожданията, наличие на нощни дефекации. Най-честите причини за въздържането от тези изследвания са свързани със страха от болка и неприятни усещания. Искам да уверя хората, че техниката се развива изключително бързо, рисковете са сведени до минимум, а колоноскопията се правят с краткотрайна венозна анестезия. Тя се налага, защото манипулацията без нея е болезнена. Така пациентът няма никакви усещания или спомени. Гастроскопията също може да е с кратка упойка, въпреки че обективно не е необходима, тъй като при нея има по-скоро неприятни усещания, отколкото болка. Цялата процедура трае обикновено под 2 минути, така че е напълно поносима и без упойка.

Често пациентите ме питат не е ли

достатъчно ехографското изследване на коремните органи, за да се установи има ли данни за туморни процеси. Отговорът е не, що се отнася до хранопровода, стомаха, дванадесетопръстника и дебелото черво. С ехографа можем да видим някои косвени белези за злокачествено заболяване на кухите коремни органи, но след това отново е задължително да се направи ендоскопия. При гастро- и колоноскопия можем да вземем хистологична проба от или направо да отстраним съмнително образувание. С изследването се установяват не само злокачествени, но и възпалителни заболявания – гастрити, дуоденити, болест на Крон, инфекция с хеликобактер пилори и др.

Ехографското изследване е много информативно за състоянието на черния дроб, жлъчката, далака, панкреаса, бъбреците, женските полови органи, простатата.

**За записване за консултация при д-р Райна Соколова: 034/446935 или 0884 700 641.**

Още статии и съвети от г-р Райна Соколова четете в профила ѝ в социалната платформа за здраве **CredoWeb**.



# Пържените, печените и карамелизираните храни ни състаряват\*

Проф. Димитър Чавдаров завършва медицина в София. През 1963 г. започва работа в Института за мозъка при БАН и успоредно с това в Медицинска академия – София. През 1973 г. защитава кандидатска дисертация, а от 1982 г. е доктор на медицинските науки. Званието „доцент“ получава през 1976 г., а от 1982 г. е професор по неврология. Има над 300 научни трудове, участие в написването на редица учебници,

ръководства и монографии. Изследванията му са в областта на централната нервна система, главно в областите епилепсия, лекарствени средства и неврофизиология. Избран е в ръководни органи на редица наши и международни медицински организации. Председател е на Дружеството против епилепсия – член на Международната лига. Удостоен е със званието БЪЛГАРСКИ ЛЕКАР за 1998 г.



Проф. Димитър ЧАВДАРОВ

**П**роцесите на стареенето ангажират активно вниманието на учените. До днес е известно, че с годините обменните процеси в организма се променят неблагоприятно, което се дължи на наследствени фактори, начина на живот и влиянието на околната среда. Много са забележителните постижения в тази област, особено за преодоляването на уврежданията от редица тежки заболявания, коригиране на наследствения код и други, които ускоряват процесите на стареене. За съжаление в разгадаването на стареенето има още много неизвестни. Но сигурното е, че повечето хора с вредния си начин на живот и хранене сами предизвикват по-бързото си остаряване.

Един незадължителен, случаен за нормалната обмяна на веществата в организма процес играе изключително важна роля за настъпването на преждевременна и тежка старост. Това е вътрешното (ендогенно) свързване на захари с протеини или масти в организма, означавано като гликиране или казано по-популярно – озахаряване. Протеините и захарите са от жизнено значение за изграждането на тъканите и имат различни пътища на обмяна съобразно потребностите на организма, затова тези сложни процеси се управляват от ензимни системи според конкретните изисквания.

**При отсъствие на ензимна регулация обмяната на протеините и захарите се осъществява едновременно и смесено,**

като малки части от абсорбираните прости захари – глюкоза, фруктоза и галактоза, се гликират в кръвния поток и преминават в редица токсични продукти. Без участието на ензими тези вредни съединения не могат да бъдат елиминирани и нарушават нормалните обменни процеси. Така се уврежда синтезът на колаген и еластин, което е важен фактор за стареенето и възникването на редица заболявания като диабет, бъбреч-

ни, сърдечносъдови – атеросклероза, хипертония, инсулти, болестта на Алцхаймер, увреждане на слуха и зрението. Настъпилите промени в синтеза на фибриногена и колагена са причина за формирането на аневризми и тежки кожни промени. При интензивно гликиране е възможно възникването и на ракови заболявания. При хора, генетично предразположени към ендогенно гликиране, състаряването е интензивно и трудно преодолимо.

**Но освен вътрешното, ендогенно гликиране съществува и т.нар. външно гликиране, което е особено неблагоприятно.**

То се получава, когато в организма се внасят значителни количества гликирани продукти. А те се образуват, когато се готвят захари с мазнини и протеини. Процесът е най-интензивен при температура около 120 градуса и по-бавен при по-ниска температура, но е най-активен при отсъствието на вода. Организмът усвоява около 10% от така внесените храни, които предизвикат различни форми на бавно възпаление и активно състаряване. Продукти, рискови за активно гликиране, са различните оцветители и овкусители, печените

меса, тортите и всички пържени и карамелизирани храни с кафяв цвят. Особено вреден и токсичен е синтезираният в процеса на външното гликиране акриламид, който е основен фактор за болести и състаряване.

**Съчетанието на генетично предразположение към гликиране и злоупотребата с прекален прием на гликирани храни**

гарантира бързо „износване“ на тялото. Тъй като преодоляването на активното вътрешно гликиране все още е трудно постижимо, единствената възможност за намаляване на рисковете от гликирането е ограничаването на приема на храни с неподходящ състав и начин на приготвяне.

За съжаление гликираните хранителни продукти са върховна кулинарна наслада. Малко хора могат да се лишат от всички пържени, печени или карамелизирани продукти и да се откажат от унаследения или утвърден начин на хранене, защото изкушението от кафявия цвят на ястията е по-силно от разума за вредата. Трябва да се знае, че все още няма начин да се приемат гликирани храни, но да се преодолее вредата, която причиняват.

**Най-неблагоприятно съчетание, водещо до най-тежки последствия и интензивно стареене, има при хора**

с генетично заложили интензивни процеси на ендогенно гликиране и системна употреба в големи количества на кафяво обработени, вредни хранителни продукти. Оказва се, че колкото повече традиционни кулинарни удоволствия си доставяме, толкова по-бързо стареем. Все още няма кулинарна формула, която да замести пърженото, печеното и карамелизираното. И все още съзнанието на хората не може да оцени вредата от гликирането, за да се лиши от гастрономическите удоволствия.

**Възможностите за предотвратяването на гликирането са все още в начален етап.**

Първото средство, предназначено да разкъса връзките за едновременното метаболизиране на протеини и захари, което ограничава процеса на гликиране, е веществото алагебриум или ALT-711, но обнадеждаващите първоначални резултати в последващите експерименти доведоха до разочарование. Търсят се и пътища за предпазване от промени в ДНК от натрупването на токсични продукти от гликирането. Много усилия се полагат и за установяване на хранителен режим, ограничаващ процесите на гликиране.

Докато науката успее да отбележи реален напредък в това направление, всеки може поне да се опита да ограничи приема на пържени, печени и карамелизирани храни, придобиващи примамилия кафяв цвят...

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

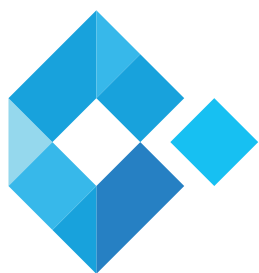






## ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 29.08.2016

Продукти на **ECOPHARM**

**credoweb**<sup>TM</sup>  
HEALTH EXPERTS

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

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

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

Изгодно можете да ги намерите в посо-  
чените аптеки.

### ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

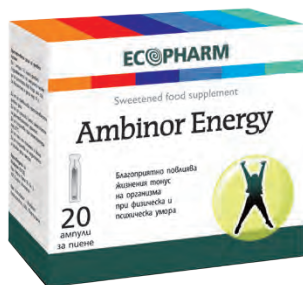
**-25%**

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

~~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



- Витамини за бременни
- Фолиева киселина 400 µg
  - Омега-3 мастни киселини 214 mg
- от които докозахексаенова киселина (DHA) 200 mg
- Витамин D3 5 µg
  - Йод 150 µg
  - Натурален витамин Е 12 µg
- Точно най-необходимото при бременност и кърмене

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

**-10%**

~~23.65 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.





## Какво е да си част от Глобалната образователна мрежа на ЮНЕСКО

Пловдив стана първият български град, приет в международната образователна мрежа на ЮНЕСКО – Global Network of Learning Cities. В официалната страница на организацията бе публикувана статия под заглавие „Учещите градове в България: Пловдив се присъединява към Глобалната мрежа на учещите градове на ЮНЕСКО“, в която се акцентира на ангажираността на общинската администрация за изграждането на един наистина учещ град и планираните мерки в това отношение.

Пловдив има население от 338 153 души. Градът е втори по големина в България и е водещ образователен център в южната част на страната. Той също така е номиниран за Европейска столица на културата за 2019 г. заедно с гр. Матера, Италия. Градът е известен със своята мултикултурна среда, а все повече млади хора избират да живеят и работят в него.

При вече добре развитата образователна инфраструктура на града общинската администрация смята, че е време за преминаване

към следващата стъпка в това отношение, и декларира своята ангажираност за изграждането на един наистина учещ град. Мерките, планирани в тази връзка, включват оценка на потребностите от обучение и разработване на подходящи теми за такива инициативи. Освен това Пловдив преразглежда своите образователни политики и предвижда промяна, която да включва повече принципи за учене през целия живот. Ключова стъпка в тази посока е създаването на орган в рамките на общинската администрация, който



да планира, провежда, промотира и контролира инициативи за учене през целия живот и гражданско участие.

Ставайки част от Глобалната мрежа на уче-

щите градове, Пловдив има за цел да създаде обмен с други градове, чрез който да споделя и получава идеи за ефективни методи на насърчаване на образованието и устойчивото разви-

тие. Пловдив вярва, че мрежата ще спомогне за изпълнението на неговите локални политики и че ще позволи на други учещи градове в България и по света да се поучат от неговия опит.



## Градът под менетата отново е топ дестинация за туризъм

Пловдив отново привлече вниманието на водещия международен пътеводител „Лонли планет“ („Lonely Planet“). Изданието включи града в списъка с най-добрите места, които туристите да посетят през октомври 2016 година.

Експертите препоръчват този месец заради умерените температури, множеството фестивали и спортни събития. Според тях хладното, но приятно октомврийско време е много подходящо, за да се посетят западните планини на България.

„Започнете от Пловдив – древния

град на седем хълма, който е пълен с художествени галерии, бохемски кафенета и впечатляваща архитектура от XIX век и предлага една много интересна разходка през историята“, пише световният пътеводител. След това в изданието се препоръчва на туристите да посетят Рилския манастир, Мелник, както и пътуване с жп теснолинейката от Банско до Септември.

През 2015 година „Lonely Planet“ включи Пловдив в Топ 10 на световните туристически дестинации, които трябва да бъдат посетени.

## Започна подготовката за световното по риболов

Започна заребяване с един тон шаран на Гребния канал в Пловдив като част от подготовката за домакинството на 63-тото Световно първенство по спортен риболов, което ще се проведе от 12 до 18 септември 2016 г.

„Полагаме усилия по време на световното първенство по риболов на нациите да има равни условия за всички. Тази година заребяваме няколко пъти извънредно канала точно във връзка с първенството. До момента сме пуснали към 5,5 тона риба. Сега заребяваме съоръжението с един тон шаран, предстои да бъдат пуснати още два тона каракуда“, съобщи заместник-кметът по спорт и младежки дейности на Община Пловдив Георги Титюков.

Състезателите ще бъдат разположени от северната страна на съоръжението, като алеята ще бъде затворена за минувачи. За публиката ще има специално отделено място.

По време на шампионата гражданите ще могат да ползват свободно за разходки, спорт и колоездене южната част на канала.

Председателят на Българската федерация по риболовни спортове Георги Михайлов заяви, че се очакват участници от около 36 държави, като всеки отбор се състои от 10 членове – шес-

тима състезатели и 4-ма капитани и треньори.

„В Пловдив ще пристигне целият риболовен елит на света, а състезанието ще бъде много зрелищно“, заяви още Георги Михайлов.

Официалното откриване на 63-тото световно първенство на нациите ще бъде на 15 септември на Гребния канал от 18:30 часа.







## Гражданите все по-активно сигнализират за проблеми с храните по морето

Все повече граждани са активни при подаването на сигнали за съмнения за качеството на хранителните продукти, предлагани по морето, и за лоша хигиена на обектите за хранене, производство и търговия. Това съобщиха експерти от Областната дирекция по безопасност на храните (ОДБХ) във Варна след запитване на вестник „Животът днес“. Така например при съвместна проверка на инспектори от дирекцията и полицията в началото на август са глобени недобросъвестни търговци на плажовите в Камчия и Шкорпиловци. Бракувани са понички и царевича, които са насочени за унищожаване заради липса на условия за правилно съхранение.

Мирослава КИРИЛОВА

От началото на сезона инспекторите към ОДБХ-Варна са извършили общо над 2200 проверки. Инспектирани са заведения за обществено хранене, обекти за търговия с храни, временни и сезонни обекти и индивидуални търговци и производители. Съставени са общо 30 акта за установяване на административно нарушение и са издадени 282 предписания. Най-честите нарушения са свързани с липсата на информация за алергените, които се съдържат в храните. Санкции са наложени и за хранителни стоки с изтекъл срок на годност или за неправилното им съхранение.

„Като цяло сезонът засега е спокоен. От началото на лятото до този момент не са открити фразантни нарушения, нямаше тежки хранителни инциденти. Прави впечатление, че управителите на големите вериги хотели и ресторанти са все по-дисциплинирани и отговорни при предлагането на храна на

хората в необходимите условия“ – обясни д-р Костадинка Маринова, началник на отдел „Контрол на храните“ в ОДБХ-Варна. Тя призова гражданите да купуват храни само от регламентирани търговски обекти, а не от хора, които разнасят храни на плажа. Търговците, които предлагат царевича от казани и тенджери, са нерегламентирани. Няма как да се гарантира сигурността за здравето на консумиращите такава царевича, защото средата на съхранение не е стерилна и благоприятства появата на патогенни микроорганизми. Експертите съветват да купуваме царевича само от търговци, снабдени със специализирани колички. Не се препоръчва да купуваме сладолед и други храни, които се разнасят по плажа с хладилни чанти. „Не съветвам летуващите да си купуват и цаца или друга риба от будки и капанчета, които нямат топла витрина и съоръжения за правилно съхранение на пригответната храна“, категорична е д-р Маринова. Тя заяви още, че по



този начин гражданите ще помогнат и на контролните органи. „Като няма купувачи – няма да има и предлагане.“

Началникът на отдел „Контрол на храните“ в ОДБХ-Варна смята за абсолютна грешка пазаруването на стоки от животински произход, като яйца, кашкавал, сирене и мляко, от улични търговци. „Не е ясно при какви условия са произведени тези стоки, здрави ли са животните във фермата, от която идват месните и млечните продукти, при какви условия се съхраняват и т.н.“ – обобща събеседничката ни. Рискът за здравето заради

неправилността на съхранение на храните нараства допълнително през летните месеци заради високите температури. Сезонните проверки по морето на инспекторите от агенцията по храните ще продължат до 9 септември.

*Сигнали за нарушения потребителите могат да подават на горещия телефон на Българската агенция по безопасност на храните – 0700 122 99. При съмнения за нередност при храните в област Варна може да се използва и телефонът към местната дирекция – 052/600 871.*

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

## На 50 години е добре да направите профилактична колоноскопия



Д-р Захаринка Голдщайн е завършила Медицинския университет във Варна. Специализира Вътрешни болести в „Сораски медикъл център“ Тел Авив, Израел, и Гастроентерология в МБАЛ „Св. Марина“, Варна. Д-р Голдщайн е работила четири години в Онкологична болница – СБАЛОЗ, гр. Варна, и има опит в диагностициране и стадиране на онкологични заболявания – рак на хранопровод, стомах, дебело черво, първичен карцином на черен дроб, рак на панкреаса. В момента работи като гастроентеролог в МЦ „Санита“, гр. Варна. В кабинета разполага с ехографски апарат и извършва коремна ехография. Има сертификати за доплерова, интервенционална и ендоскопска ехография в гастроентерологията. Работи и в МБАЛ „Еврохоспитал“, гр. Варна – Гастроентерологично отделение, където извършва ендоскопски изследвания – гастроскопия и колоноскопия. Притежава сертификат за терапевтична долна и горна ендоскопия. Извършва скрининг за колоректален карцином и вирусни чернодробни заболявания.

Пациентите, които минават през кабинета, са с много разнообразни заболявания – от леки случаи на гастрит и дразнимо дебело черво до тежки – цироза, туморни заболявания на гастроинтестинален тракт, панкреас, черен дроб. Най-разпространени са случаите на гастрит и дразнимо дебело черво.

Статистиката за България през последните години показва, че канцерогенните заболявания се увеличават с изключение на рака на стомаха, който бележи известен спад благодарение на своевременното лечение на хеликобактер пилори – основния причинител на това заболяване. Желателно е пациентите с оплаквания от тежест и болки в стомаха, както и с установена язвена болест да бъдат изследвани за наличието на тази бактерия и своевременно лекувани с антибиотици. В последните години се отрича голямото влияние на стреса при тези заболявания. На преден план излизат тютюнопушенето, употребата на алкохол, неконтролираният прием на нестероидни противовъзпалителни средства, към които често посягат възрастните пациенти с остеоартритни заболявания.

Ракът на дебелото и на правото черво е вторият по честота в България и при двата пола. Предразполагащи фактори са консумацията на червено месо, високо-

калорична храна, алкохол, мазнини, скара. Има обаче и предпазващи фактори като консумация на зеленчуци, плодове, варива, храни, богати на фибри. Симптомите за карцином на дебелото и на правото черво са много, като подуване и болки в корема, поява на запек или редуване на запек с диария, кръв и слуз в изпражненията, анемия. Смята се, че около 80-85% от случаите на рак на дебелото и правото черво са случайни, а между 15 и 25% са наследствени. Желателно е всеки човек на 50 години да си направи профилактична колоноскопия. Тези, които имат в семейството си болни от рак, независимо дали е на дебелото черво или на друг орган, се препоръчва да се изследват в по-ранна възраст – на 40 години.

Ежедневно през кабинета преминават по няколко пациенти с чернодробна стеатоза, което представлява отлагане на мазнини в черния дроб. Това е заболяване на съвременния човек, който се храни прекомерно и нездравословно, злоупотребява с консумацията на алкохол и води заседнал начин на живот. Възможна причина за това състояние са и наличието на вирусен хепатит, прием на медикаменти и др. Своевременно откриване и лечение на стеатозата, стеатохепатита, вирусните хепатити В и С могат да предотвратят развитието на цироза.

Тези пациенти са и с повишен риск от развитие на рак на черния дроб, което изисква проследяване с ехография на корем на всеки 6 месеца. В последните години има значителен успех в лечението на вирусните хепатити, като при хроничния хепатит С е възможно пълно излекуване за срок от 3 до 6 месеца, при това с една таблетка дневно. Затова се препоръчва ежегодно провеждане на профилактични прегледи с изследване на чернодробните ензими, изследване за хепатит В и С и ехография на коремни органи. В кабинета ще получите профилактичен преглед, консултация и препоръки за подходящ хранителен режим, промяна на начина на живот, медикаментозно лечение и проследяване.

**Кабинетът на д-р Захаринка Голдщайн се намира в МЦ „Санита“, Варна. Работи както с направление по здравна каса, така и на свободен прием. Говори свободно руски, иврит и английски, приема и чужди туристи.**

**Телефон за контакт – МЦ „Санита“, регистратура 052/57 18 18; 052/57 18 20.**

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



# Пържените, печените и карамелизираните храни ни състаряват\*

Проф. Димитър Чавдаров завършва медицина в София. През 1963 г. започва работа в Института за мозъка при БАН и успоредно с това в Медицинска академия – София. През 1973 г. защитава кандидатска дисертация, а от 1982 г. е доктор на медицинските науки. Званието „доцент“ получава през 1976 г., а от 1982 г. е професор по неврология. Има над 300 научни трудове, участие в написването на редица учебници,

ръководства и монографии. Изследванията му са в областта на централната нервна система, главно в областите епилепсия, лекарствени средства и неврофизиология. Избран е в ръководни органи на редица наши и международни медицински организации. Председател е на Дружеството против епилепсия – член на Международната лига. Удостоен е със званието БЪЛГАРСКИ ЛЕКАР за 1998 г.



Проф. Димитър ЧАВДАРОВ

**П**роцесите на стареенето ангажират активно вниманието на учените. До днес е известно, че с годините обменните процеси в организма се променят неблагоприятно, което се дължи на наследствени фактори, начина на живот и влиянието на околната среда. Много са забележителните постижения в тази област, особено за преодоляването на уврежданията от редица тежки заболявания, коригиране на наследствения код и други, които ускоряват процесите на стареене. За съжаление в разгадаването на стареенето има още много неизвестни. Но сигурното е, че повечето хора с вредния си начин на живот и хранене сами предизвикват по-бързото си остаряване.

Един незадължителен, случаен за нормалната обмяна на веществата в организма процес играе изключително важна роля за настъпването на преждевременна и тежка старост. Това е вътрешното (ендогенно) свързване на захари с протеини или масти в организма, означавано като гликиране или казано по-популярно – озахаряване. Протеините и захарите са от жизнено значение за изграждането на тъканите и имат различни пътища на обмяна съобразно потребностите на организма, затова тези сложни процеси се управляват от ензимни системи според конкретните изисквания.

**При отсъствие на ензимна регулация обмяната на протеините и захарите се осъществява едновременно и смесено,**

като малки части от абсорбираните прости захари – глюкоза, фруктоза и галактоза, се гликират в кръвния поток и преминават в редица токсични продукти. Без участието на ензими тези вредни съединения не могат да бъдат елиминирани и нарушават нормалните обменни процеси. Така се уврежда синтезът на колаген и еластин, което е важен фактор за стареенето и възникването на редица заболявания като диабет, бъбреч-

ни, сърдечносъдови – атеросклероза, хипертония, инсулти, болестта на Алцхаймер, увреждане на слуха и зрението. Настъпилите промени в синтеза на фибриногена и колагена са причина за формирането на аневризми и тежки кожни промени. При интензивно гликиране е възможно възникването и на ракови заболявания. При хора, генетично предразположени към ендогенно гликиране, състаряването е интензивно и трудно преодолимо.

**Но освен вътрешното, ендогенно гликиране съществува и т.нар. външно гликиране, което е особено неблагоприятно.**

То се получава, когато в организма се внасят значителни количества гликирани продукти. А те се образуват, когато се готвят захари с мазнини и протеини. Процесът е най-интензивен при температура около 120 градуса и по-бавен при по-ниска температура, но е най-активен при отсъствието на вода. Организмът усвоява около 10% от така внесените храни, които предизвикат различни форми на бавно възпаление и активно състаряване. Продукти, рискови за активно гликиране, са различните оцветители и овкусители, печените

меса, тортите и всички пържени и карамелизирани храни с кафяв цвят. Особено вреден и токсичен е синтезираният в процеса на външното гликиране акриламид, който е основен фактор за болести и състаряване.

**Съчетанието на генетично предразположение към гликиране и злоупотребата с прекален прием на гликирани храни**

гарантира бързо „износване“ на тялото. Тъй като преодоляването на активното вътрешно гликиране все още е трудно постижимо, единствената възможност за намаляване на рисковете от гликирането е ограничаването на приема на храни с неподходящ състав и начин на приготвяне.

За съжаление гликираните хранителни продукти са върховна кулинарна наслада. Малко хора могат да се лишат от всички пържени, печени или карамелизирани продукти и да се откажат от унаследения или утвърден начин на хранене, защото изкушението от кафявия цвят на ястията е по-силно от разума за вредата. Трябва да се знае, че все още няма начин да се приемат гликирани храни, но да се преодолее вредата, която причиняват.

**Най-неблагоприятно съчетание, водещо до най-тежки последствия и интензивно стареене, има при хора**

с генетично заложили интензивни процеси на ендогенно гликиране и системна употреба в големи количества на кафяво обработени, вредни хранителни продукти. Оказва се, че колкото повече традиционни кулинарни удоволствия си доставяме, толкова по-бързо стареем. Все още няма кулинарна формула, която да замести пърженото, печеното и карамелизираното. И все още съзнанието на хората не може да оцени вредата от гликирането, за да се лиши от гастрономическите удоволствия.

**Възможностите за предотвратяването на гликирането са все още в начален етап.**

Първото средство, предназначено да разкъса връзките за едновременното метаболизиране на протеини и захари, което ограничава процеса на гликиране, е веществото алагебриум или ALT-711, но обнадеждаващите първоначални резултати в последващите експерименти доведоха до разочарование. Търсят се и пътища за предпазване от промени в ДНК от натрупването на токсични продукти от гликирането. Много усилия се полагат и за установяване на хранителен режим, ограничаващ процесите на гликиране.

Докато науката успее да отбележи реален напредък в това направление, всеки може поне да се опита да ограничи приема на пържени, печени и карамелизирани храни, придобиващи примамилия кафяв цвят...

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





## ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 29.08.2016



За подробности влезте в модул ПРОМОЦИИ на социалната платформа за здраве [credoweb.bg/promo](http://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:

**АПТЕКИ  
К-КРЕС**

7 аптеки  
в гр. Варна,  
гр. Добрич

**АПТЕКИ  
МАНОЛОВА**

4 аптеки в  
гр. Варна

**НОВА  
АПТЕКА**

3 аптеки в  
гр. Варна

### ЕНТИТУС ЛОЗЕНГИ



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

Промоцията е валидна в аптеки „Нова“

**-25%**

~~5,99 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,49** 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

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

**-25%**

~~1,84 лв.~~

Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

### ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



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

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

**-17%**

~~9,98 лв.~~

Препоръчителна нова цена **8,28** лв.

### ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

**-18%**

~~4,27 лв.~~

Препоръчителна нова цена **3,50** лв.

### ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

**-15%**

~~5,03 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,28** лв.

### ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



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

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

**-20%**

~~12,96 лв.~~

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

### ОГЕСТАН КАПС. X 30



- Витамины за бременни
- Фолиева киселина 400 µg
  - Омега-3 мастни киселини 214 mg
- от които докозахексаенова киселина (DHA) 200 mg
- Витамин D3 5 µg
  - Йод 150 µg
  - Натурален витамин E 12 µg
- Точно най-необходимото при бременност и кърмене

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

**-10%**

~~23,65 лв.~~

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

### УРОКОМФОРТ КАПС. X 60



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

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

**-25%**

~~32,72 лв.~~

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

### ПРОКТО-ИЗИ КРЕМ 30 ml



- Стопирай сърбежа, болката и кървенето при хемороиди.
- Прокто-изи е клинично тестван и доказано ефективен при хемороиди.
- Притежава регенериращ, противовъзпалителен, аналгетичен и кератолитичен ефект.

Промоцията е валидна в аптеки „Нова“

**-10%**

~~16,20 лв.~~

Препоръчителна нова цена **14,58** 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 „К-Крес“, аптеки „Манолова“

**-18%**

~~5,43 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,45** лв.

### ГИНКОФОЛ 60 mg X 30



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

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

**-20%**

~~16,85 лв.~~

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



# Най-големият Панаир на занаятите у нас съхранява родните традиции

**В Морската градина във Варна за двадесети път се провежда най-голямото арт изложение в България - Международен панаир на занаятите и изкуствата „Булгарика“. Изложението събира на едно място талантиливи майстори от цялата страна, които представят българската история и традиции.**

**В** продължение на двадесет дни варненци и гостите на града ще могат да се насладят на таланта на автори, работещи в областта на дърворезбата, иконопииста, художествения текстил, керамиката, кожената пластика, рисуването стъкло и коприна, майстори на чанове, носии, уникални кукли. Демонстрациите на авторските умения дават възможност на посетителите да наблюдават на живо създаването на уникални творби. За своята 20-годишна исто-

рия Международният панаир на занаятите и изкуствата се превърна в едно от най-атрактивните и очаквани културни събития за Варна и нейните гости.

„Ако някои градове дишат, то Варна живее. И усещането за този пулсиращ живот се създава и от такива изложения като Международния панаир на занаятите и изкуствата „Булгарика“. С тези думи заместник-кметът на община Варна Коста Базитов откри юбилейното издание на проявата. Концерт-спектакъл на

Деси Добрева и Ансамбъл „Варна“ беше специалният поздрав към всички присъстващи. Деси изпълни някои от любимите песни на всички българи: „Лудо младо“, „Македонско девойче“, „Катерино моме“, „Девойко мари хубава“, „В рози от мъгла“, „Детелини“, „Една българска роза“ и др. Много деца се качиха на сцената, за да танцуват и пеят заедно с нея.

На официалната церемония по откриването на юбилейното издание на Международния панаир на занаятите и изкуствата присъства и италианският консул във Варна и Бургас Антонио Таркуинио, който миналата година беше участник в изложението. През тази година той е съдействал за гостуването на каменоделци от Апенините. Скулптори от Ботуша, както и

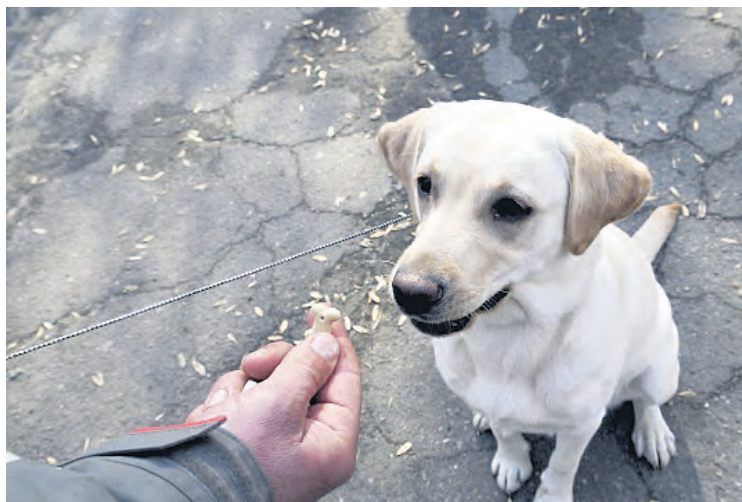


родни творци, ще представят на живо уменията си пред посетителите на панаира в рамките на проекта „Красотата на камъка: Италия - България“.

Поздравителни адреси към участници и организатори бяха прочетени от името на кмета Иван Портних и председателя на общинския съвет Тодор Балабанов. „В богатия летен културен календар на Варна вече има запазено място този формат, който съхранява, популяризира и съчетава по един уникален начин традиции и съв-

ременни тенденции в областта на художествените занаяти и приложните изкуства“, се казва в приветствието на градоначалника.

През 2016 г. богатата съпътстваща програма на панаира включва събития с широк спектър на културни прояви, сред които: международен пленер на изящните изкуства; кръгла маса на тема „Богословски и иконографски диалог за съхраняване и развитие на църковните изкуства“; международна арт академия; изложби, концерти, спектакли и др.



## Модерна клиника за безстопанствени кучета отваря врати в Девня

На територията на община Девня в най-скоро време ще отвори врати клиника за безстопанствени кучета. Това съобщиха за Радио „Фокус“ - Варна кметът Свилен Шитов.

По думите му най-честите сигнали, които постъпват в администрацията от страна на жителите, са именно във връзка с бездомните кучета. „Това е сериозен проблем, с който, вярвам, се сблъскват и другите общини. В община Девня този казус съвсем скоро ще бъде решен с откриването на фондация и клиника, която бих определил като най-модерната в България, а може би и в Европа“, уточни кметът.

Свилен Шитов допълни, че там ще се извършват процедури по кастрация, ваксинация и обезпаразитяване на бездомните кучета, като приоритетно ще бъдат обслужвани тези на територията на общината.

„Домашните любимци също могат да бъдат подложени на подобни манипулации при желание от страна на стопаните. Тъй като повечето нямат финансова възможност за тези услуги, същите ще бъдат провеждани безплатно, но разбира се, ще се разчита и на дарения“, обясни градоначалникът.

Той каза още, че за агресивните кучета също ще има решение, което се изразява в изграждане на център, в който четириногите ще бъдат затваряни. Свилен Шитов бе категоричен, че няма да се предприемат мерки за умъртвяването им.

## 33 филма, снимани без държавна подкрепа, ще участват на „Златна роза“ 2016

34-ият фестивал на българския игрален филм „Златна роза“ ще се състои във Варна от 19 до 25 септември. Там ще бъдат представени и голям брой независими продукции, осъществени без държавна подкрепа. Независимите филми в програмата са 33 - 29 късометражни и четири полнометражни.

Новият полнометражен филм на режисьора Максим Генчев „На педя от земята“ е избран за конкурса. Военната драма разказва за началото на Студената война.

В информационната програма на фестивала е полнометражният филм „Врагове“



на Симеон Комсалов с продуцент Константин Буров. В криминалната драма бивше ченге се опитва да спаси отвлечен бизнесмен. С роля във филма се изявява и певицата Мария Илиева, която е автор и на песен към саундтрака.

В „Златна роза“ 2016 ще участват и филмите „Моето сърце е октопод, или баща

ми на брега на Черното море“ на Нено Белчев и „Никой“ на Андрей Андонов с Гергана Плетнѐва в главната роля.

Сред късометражните независими филми публикация ще види вече награждавания „Ани има рожден ден“ на Кирил Тодоров с Ирмена Чичикова, „Колко си хубав“ на Христо Порязов, „Като захарен памук“ на Яна Лекарска, „Къщата“ на Яна Титова, експерименталните „Изяж ме“ и „Снежното момиче“ на Илина Перянова, „Среща със себе си“ на Теа Петрова, „Сутрешно кафе“ на художника Венцислав Занков, който дебютира като режисьор.

## Ремонтират 13 училища и 17 детски градини

Летни ремонти на 13 училища и 17 детски градини изпълнява планово Община Варна със средства, предвидени в капиталовата програма, съобщи от дирекция „Образование и младежки дейности“. Работите се движат по график – поставят се топлоизолации на сградите, хидроизолации на покриви, извършва се подмяна на дограма и др. Ремонтите трябва да приключат най-късно до края на август. С по-дълъг срок на изпълнение са само тези, свързани с конструктивно укрепване на сградите – като в ЦДГ „Гълъбче“, ОУ „Черноризец Храбър“, както и спортното съоръжение в МГ „Д-р Петър Берон“. В режим на съгласуване е проектът за ремонт и преустройство на тоалетните в ОУ „Ст. Караджа“.

Към момента са приключили ремонтните дейности в НГХНИ „Константин Преславски“, в ОУ „Св. св. Кирил и Методий“ е преасфалтиран училищният двор - направена е нова хоризонтална маркировка, подменени са съоръженията, които придават нов облик на пространството.

Дирекция „Образование и младежки дейности“ извършва постоянен контрол върху подготовката на материалната база за новата учебна 2016/2017 година. Планираните частични и основни ремонти ще осигурят по-добра работна среда и нормално протичане на образователно-възпитателния процес на децата, посочват още от ресорната дирекция.





## Цените на ваканционните имоти по морето пагат заради отлива на руснаци

Граждани на Русия, които притежават имоти по Българското Черноморие, масово ги разпродават на ниски цени заради влошената икономическа обстановка в родината им и обезценяването на рублата.

Мирослава КИРИЛОВА

Това разказаха пред в. „Животът днес“ брокери и мениджъри от агенции за недвижими имоти. „Сега е чудесно време за покупка на апартамент на морето или друг ваканционен имот на изгодна цена. Масово се предлагат двустайни нови апартаменти в затворени комплекси между 22 000 и 30 000 евро. За тристайните апартаменти повечето купувачи отделят не повече от 35 000-40 000 евро, а студията вървят около 13 000-15 000 евро“, разказа пред екипа ни Костадин Николов, мениджър продажби в голяма агенция за недвижими имоти, базирана в Бургас.

Цели сектори, свързани с туризма, усещат отлива на руснаци – от хотелиерството

и ресторантьорството, през развлекателната индустрия до търговията. „Руснаците традиционно почиват поне няколко седмици и дори месеци на морето. Идват с целите си семейства. Понякога оставят бабата и дядото с внуците в България и идват през няколко седмици да ги видят и да отидат заедно. Но заради влошената икономическа ситуация в Русия сега руснаците съкращават почивката си. А когато не са в България, предпочитат да отдадат имота си на морето под наем“, обясни Георги Николов, мениджър продажби в независима компания, оперираща в сферата на недвижимите имоти.

Според брокерите обаче оттеглянето на руснаците не се отразява апокалиптично на пазара на имотите по морето, защото донякъде се компенсира от интереса на



купувачи от други националности и най-вече от българи. „Граждани на Украйна, Беларус, Германия и Великобритания все по-често ни изпращат запитвания. Лошото е, че украинците например обикновено са с по-малък бюджет, а пък след референдума и последвалия Брекзит британците започват да се разколебават при сключването на сделките поради опасения за несигурност и отлагат покупката във времето“, обясни брокерката Дарина Кирова, която се занимава с продажбата на имоти по Южното Черноморие. Според нея през последната година се засилва интересът към курортите на юг от

Бургас и най-вече към Лозенец и Созопол. „В Лозенец купуват предимно българи, а към Созопол има и чуждестранен интерес. Смята се за престижно да си купиш апартамент там заради чудесните условия, липсата на ново строителство и имотите съответно са с по-високи цени и са от по-висок клас“, допълни Кирова. „Част от чуждестранните туристи използват времето, когато дойдат на почивка в България, да разгледат и няколко имота и евентуално да сключат сделка. При 97% от случаите става въпрос за покупка на имот за собствени нужди, а не за инвестиция“, обобщи Костадин Николов.

Що се отнася до българските купувачи, експертите в бранша са категорични, че се наблюдава повишена активност и заради изгодните цени на ваканционните имоти, и заради повишеното предлагане на жилищни кредити с ниски лихви. Купувачите стават все по-взискателни по отношение на историята на инвеститора и качеството. Средната цена, на която се сключват сделки по Южното Черноморие през последните месеци, се движи между 465 и 520 евро/кв.м, което е спад от нивата около 600-750 евро/кв.м, на които се бяха задържали цените през 2015 г.

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



Д-р Мариана Янева е гастроентеролог в МБАЛ и ДКЦ „БургасМед“, ж.к. „Меден рудник“. Работи с пациенти с проблеми в целия спектър на органите от храносмилателната система, както и жлъчно-чернодробни и панкреасни заболявания. Завършила е медицина в МУ - Стара Загора, има специалност вътрешни болести и гастроентерология. Завършила е квалификационни курсове „Гастроинтестинална ендоскопия, биопсия“ – I ниво, и „Конвенционална ехография на коремни органи“ – I ниво.

## Кои са причините за рефлуксната болест

Моите наблюдения са, че при пациентите на по-млада възраст не са редки случаите на гастроэзофагеалната рефлуксна болест и синдрома на дразнимо дебело черво. При гастроэзофагеалната рефлуксна болест симптомите са връщане на стомашно съдържимо към хранопровода и устната кухина, парене зад гръдната кост.

### Като най-чести причини за рефлукс

са диафрагмална херния или понижаване на тонуса на долния езофагеален сфинктер, при наднормено тегло и затлъстяване, при повишено налягане в коремната кухина и при различни грешки в хранителния режим. Също така причина за рефлукс е обилната консумация на газирани напитки, на алкохол, шоколадови изделия, цитрусови сокове. До този проблем може да доведе и тютюнопушенето. Специално в практиката ми напоследък се срещам с това заболяване при хора със затлъстяване и

употребяващи прекомерни количества алкохол.

### Като начало препоръчваме общоукрепващите хигиенно-диетични мерки

при пациенти с рефлукс – да не се носи стегнато облекло, вечерята да е лека и 3-4 часа преди лягане и по време на сън горната част на тялото да е на по-високо, за да не се получава връщането на стомашен сок. Също препоръчвам въздържане от лютими и силно подправени храни, особено вечер.

За известно време може да се опита медикаментозно лечение. Но при неповлияване на симптомите е препоръчителна консултация със специалист и извършване на фиброгастроскопия, за да се уточни причината, както и да се установят евентуално настъпили усложнения, като например възпаление на лигавицата на хранопровода (езофagit), в по-тежките случаи – баретов хранопровод.

### Атипичните симптоми на рефлуксната болест

са рефлуксна кашлица, промяна в гласа, рефлуксен синусит, рефлуксна бронхиална астма. И когато колегите специалисти по УНГ изключат възпалителен процес, те изпращат пациентите за изследване при нас. Защото оплакванията в гърлото, кашлицата, запушеният нос може да са на базата на гастроэзофагеален рефлукс. Най-често те се получават, когато нощем по време на сън има връщане на стомашно съдържимо към гърлото и устната кухина и това води до хронично възпаление на ларинкса, фаринкса, синусите. То се дължи на стомашната киселина, която те невинно усещат по време на сън. Двата сигурни метода за установяване на рефлукс са рентгеново изследване на хранопровода и стомаха с контрастно вещество и ендоскопия.

Тел. на д-р Янева е 0886 453 749, работи с направления по НЗОК в ДКЦ „БургасМед“. Записването за преглед е на тел.: 0892 222 800, 056/999 980.

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



# Пържените, печените и карамелизираните храни ни състаряват\*

Проф. Димитър Чавдаров завършва медицина в София. През 1963 г. започва работа в Института за мозъка при БАН и успоредно с това в Медицинска академия – София. През 1973 г. защитава кандидатска дисертация, а от 1982 г. е доктор на медицинските науки. Званието „доцент“ получава през 1976 г., а от 1982 г. е професор по неврология. Има над 300 научни трудове, участие в написването на редица учебници,

ръководства и монографии. Изследванията му са в областта на централната нервна система, главно в областите епилепсия, лекарствени средства и неврофизиология. Избран е в ръководни органи на редица наши и международни медицински организации. Председател е на Дружеството против епилепсия – член на Международната лига. Удостоен е със званието БЪЛГАРСКИ ЛЕКАР за 1998 г.



Проф. Димитър ЧАВДАРОВ

**П**роцесите на стареенето ангажират активно вниманието на учените. До днес е известно, че с годините обменните процеси в организма се променят неблагоприятно, което се дължи на наследствени фактори, начина на живот и влиянието на околната среда. Много са забележителните постижения в тази област, особено за преодоляването на уврежданията от редица тежки заболявания, коригиране на наследствения код и други, които ускоряват процесите на стареене. За съжаление в разгадаването на стареенето има още много неизвестни. Но сигурното е, че повечето хора с вредния си начин на живот и хранене сами предизвикват по-бързото си остаряване.

Един незадължителен, случаен за нормалната обмяна на веществата в организма процес играе изключително важна роля за настъпването на преждевременна и тежка старост. Това е вътрешното (ендогенно) свързване на захари с протеини или масти в организма, означавано като гликиране или казано по-популярно – озахаряване. Протеините и захарите са от жизнено значение за изграждането на тъканите и имат различни пътища на обмяна съобразно потребностите на организма, затова тези сложни процеси се управляват от ензимни системи според конкретните изисквания.

**При отсъствие на ензимна регулация обмяната на протеините и захарите се осъществява едновременно и смесено,**

като малки части от абсорбираните прости захари – глюкоза, фруктоза и галактоза, се гликират в кръвния поток и преминават в редица токсични продукти. Без участието на ензими тези вредни съединения не могат да бъдат елиминирани и нарушават нормалните обменни процеси. Така се уврежда синтезът на колаген и еластин, което е важен фактор за стареенето и възникването на редица заболявания като диабет, бъбреч-

ни, сърдечносъдови – атеросклероза, хипертония, инсулти, болестта на Алцхаймер, увреждане на слуха и зрението. Настъпилите промени в синтеза на фибриногена и колагена са причина за формирането на аневризми и тежки кожни промени. При интензивно гликиране е възможно възникването и на ракови заболявания. При хора, генетично предразположени към ендогенно гликиране, състаряването е интензивно и трудно преодолимо.

**Но освен вътрешното, ендогенно гликиране съществува и т.нар. външно гликиране, което е особено неблагоприятно.**

То се получава, когато в организма се внасят значителни количества гликирани продукти. А те се образуват, когато се готвят захари с мазнини и протеини. Процесът е най-интензивен при температура около 120 градуса и по-бавен при по-ниска температура, но е най-активен при отсъствието на вода. Организмът усвоява около 10% от така внесените храни, които предизвикат различни форми на бавно възпаление и активно състаряване. Продукти, рискови за активно гликиране, са различните оцветители и овкусители, печените

меса, тортите и всички пържени и карамелизирани храни с кафяв цвят. Особено вреден и токсичен е синтезираният в процеса на външното гликиране акриламид, който е основен фактор за болести и състаряване.

**Съчетанието на генетично предразположение към гликиране и злоупотребата с прекален прием на гликирани храни**

гарантира бързо „износване“ на тялото. Тъй като преодоляването на активното вътрешно гликиране все още е трудно постижимо, единствената възможност за намаляване на рисковете от гликирането е ограничаването на приема на храни с неподходящ състав и начин на приготвяне.

За съжаление гликираните хранителни продукти са върховна кулинарна наслада. Малко хора могат да се лишат от всички пържени, печени или карамелизирани продукти и да се откажат от унаследения или утвърден начин на хранене, защото изкушението от кафявия цвят на ястията е по-силно от разума за вредата. Трябва да се знае, че все още няма начин да се приемат гликирани храни, но да се преодолее вредата, която причиняват.

**Най-неблагоприятно съчетание, водещо до най-тежки последствия и интензивно стареене, има при хора**

с генетично заложили интензивни процеси на ендогенно гликиране и системна употреба в големи количества на кафяво обработени, вредни хранителни продукти. Оказва се, че колкото повече традиционни кулинарни удоволствия си доставяме, толкова по-бързо стареем. Все още няма кулинарна формула, която да замести пърженото, печеното и карамелизираното. И все още съзнанието на хората не може да оцени вредата от гликирането, за да се лиши от гастрономическите удоволствия.

**Възможностите за предотвратяването на гликирането са все още в начален етап.**

Първото средство, предназначено да разкъса връзките за едновременното метаболизиране на протеини и захари, което ограничава процеса на гликиране, е веществото алагебриум или ALT-711, но обнадеждаващите първоначални резултати в последващите експерименти доведоха до разочарование. Търсят се и пътища за предпазване от промени в ДНК от натрупването на токсични продукти от гликирането. Много усилия се полагат и за установяване на хранителен режим, ограничаващ процесите на гликиране.

Докато науката успее да отбележи реален напредък в това направление, всеки може поне да се опита да ограничи приема на пържени, печени и карамелизирани храни, придобиващи примамилия кафяв цвят...

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







## ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 29.08.2016

Продукти на **ECOPHARM**

За подробности влезте в модула ПРОМОЦИИ на социалната платформа за здраве [credoweb.bg/promo](http://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 аптеку „Фаркол“

-20%

~~23,83 лв.~~Препоръчителна нова цена **19,06** лв.

### ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



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

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

-17%

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

### ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

-25%

~~1,84 лв.~~

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

Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

### ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

-18%

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

### ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

-15%

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

### ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



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

-20%

~~12,96 лв.~~

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

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

### ОГЕСТАН КАПС. X 30



- Витамини за бременни
- Фолиева киселина 400 µg
  - Омега-3 мастни киселини 214 mg
- от които докозахексаенова киселина (DHA) 200 mg
- Витамин D3 5 µg
  - Йод 150 µg
  - Натурален витамин E 12 µg
- Точно най-необходимото при бременност и кърмене

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

-10%

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

### УРОКОМФОРТ КАПС. X 60



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

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

-25%

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

### РОЛЕТРА ТАБЛ. 10 mg X 10



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

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

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

### АЛФАЛИПОМАКС 300 mg X 60



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

Промоцията е валидна в аптеку „Фаркол“

-20%

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

### ГИНКОФОЛ 60 mg X 30



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

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

-20%

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





## С бърз Влак ще се стига до Александрополис за 2 часа

**Пристанищата Бургас в Черно море и Александрополис в Егейско море да бъдат свързани със скоростна железница до 2 години. Това бе един от акцентите на срещата между премиерите на България и Гърция Бойко Борисов и Алексис Ципрас.**

„Трябва да открием Александруполис и Бургас и да ги свържем с бърза железница. Така ще свържем двете морета“, обобща Ципрас. От българска страна

железницата е почти готова. Участъкът между Бургас и Свиленград е изцяло завършен. Остава да се приключи трасето между Бургас и Карнобат. Междувременно Гърция се нуждае от две години, за да електрифицира

своя участък. Министърът на транспорта Ивайло Московски смята, че проектът може да се финансира по плана „Юнкер“.

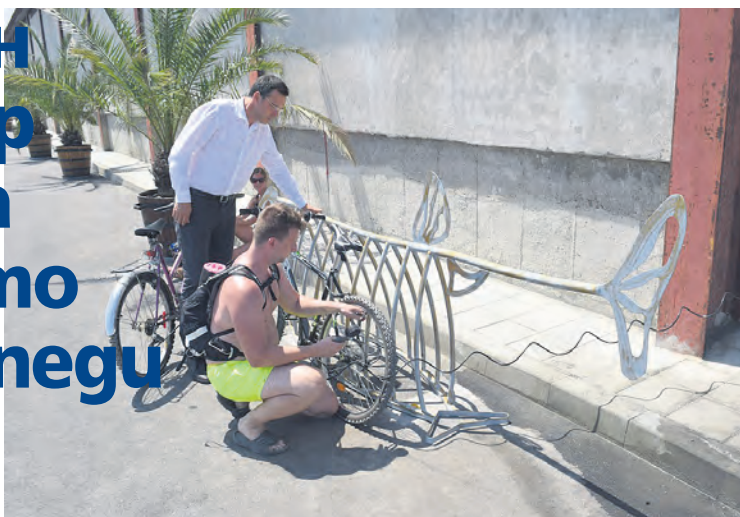
Двамата лидери обсъдиха и възобновяването на проекта за петролопровод между Бургас и Александрополис. По думите на Борисов, по газовата връзка ще може да се ползва газ от гръцка страна през българския хъб „Балкан“, както и България ще може да работи с терминала за втечен газ в Александрополис.



„Така си гарантираме, че нито една от двете държави не може да бъде заобиколена при новите газови коридори, откъдето и да минат“, обясни българският премиер.

Алексис Ципрас покани Борисов скоро да се срещнат в Александрополис, за да проследят как се движат общите енергийни и транспортни проекти на двете държави.

## Безплатен компресор насърчава ползването на велосипеди



Кметът на града Димитър Николов е един от първите, които ползваха новия компресор

Община Бургас монтира на велоалеята към квартал „Сарафово“ компресор за безплатно помпане на гуми. Той вече е на разположение за ползване от всеки колоездач, който кара по този нов и най-живописен градски веломаршрут.

Компресорът се намира приблизително в средата на дистанцията, където е особен своеобразен пункт за отпих. Там е монтирана нова чешма с питейна вода, където човек да се разхлади в жегите. Наоколо са поставени пейки, свежа зеленина и атрактивна стоянка за колелета с форма на риба. Подобни ще бъдат поставе-

ни и на други локации.

Новата велоалея заобикаля от дясната страна „Черноморски солници“, за да не минава през територията на предприятието, като е ситуирана между него и морето. Така са постигнати две цели - не се пречи на добивната дейност, а колоездачите се радват на великолепен гледка. Заедно с прокарването на маршрута бе извършено необходимото брегоукреп-

ване, за да се спре разрушителното влияние на вълните.

С новата велоалея се създаде възможност повече хора безопасно и безконфликтно да спортуват и да ползват по-отдалечените, но също толкова красиви градски плажни ивици. Нейното изграждане е финансирано със средства по проекта „Интегриран градски транспорт на Бургас“.

## Остров Света Анастасия се готви за празника си



Незабравимо преживяване с много приятни изненади и събития подготвя за празника си на 15 август о-в Света Анастасия.

Първите пасажери за острова ще отплават в 10:00 часа с общинския кораб „Анастасия“, който тази година празнува вто-

рата годишнина от пускането си на вода. А в 12:00 часа ансамбъл „Странджа“ ще поведе масово хоро, в което ще бъдат поканени да се включат всички посетители на острова.

На празничния ден „островитяните“ ще могат да опитат миди, извадени от фермата на Света Анастасия.

За малчуганите е предвидена забавна анимация и островни арт ателиета за незабравими приключения. Всички ще могат да се включат в собственоръчно изработване на тематични сувенири и да „уловят“ вятъра, като пуснат хвърчила, които ще изработят с помощта на професионалистите от Държавен куклен театър - Бургас.

Кулминацията на празника е в 21:00 часа, когато започва концерт на Силвия Кацарова. Специално за островната ѝ изява, посветена на празника, е предвиден извънреден курс на кораба.

## Автогара „Запад“ ще има нов съвременен виг

Бургаската Автогара „Запад“ ще стане модерен транспортен терминал. Вече стартираха ремонтните дейности, финансирани от Община Бургас и „Бургасбус“ ЕООД.

В момента се премахват старите плочки пред автогарата, които са поставени преди 30 години. На тяхно място се насипва стабилна основа от дребни камъни и се полага асфалтово покритие.

Сградата на автогарата ще бъде санирана изцяло. Старата дограма ще бъде подменена с нови профили. Увредените участъци по конструкцията на сградата ще бъдат обработени, след което ще се постави изолация по стените. Прилагането на мерките за енергийна ефективност ще намали разходите за енергия. Масштабната реконструкция на сградата ще осигури по-добри условия за пътниците и персонала в транспортния терминал.

Външното пространство също ще бъде преобразено. Крайно амортизираните бетонни покривни конструкции на автобусните сектори ще бъдат обновени. Корозиралите метални елементи ще бъдат почистени. Повърхността на навесите ще бъде облепена с изолация, която ще ги предпазва от атмосферните влияния.

Зеленината около автогарата ще бъде обновена. Старите дървета ще се запазят, а около тях ще се засади нова растителност. Обновяването на външното пространство трябва да приключи до края на август. Цялостният ремонт на Автогара „Запад“ ще бъде завършен окончателно до една година.

„С този ремонт приключва още един обновителен цикъл. След построяването на модерната Автогара „Юг“, терминала в „Меден рудник“, Морската гара, основния ремонт на железопътната гара и изграждането на нов летищен терминал остана само Автогара „Запад“. От следващата година абсолютно всички входни точки на Бургас, които посрещат гостите на града, ще бъдат обновени, а това е изключително важно, защото там туристите получават своите първи впечатления“, каза кметът Димитър Николов.







## Обновяват училища, центъра и парка Аязмото по европроекти

**Община Стара Загора започва изпълнение на проект „Обновяване на образователната инфраструктура“, който включва четири училища и две детски заведения.**

В проекта е предвидена рехабилитация на СОУ „Железник“, ГПЧЕ „Ромен Ролан“, IX ОУ „Веселин Ханчев“, СОУ „Иван Вазов“, както и на ОДЗ 58 „Звезда“ в кв. „Железник“ и ОДЗ „Звънче“ в кв. „Три чучура – север“. Ремонтът включва подмяна на дограми, фасади, врати, осветителни тела, електро- и ВиК инсталации. Планирани са изграждане на асансьори и рампи, за да се осигури достъпна среда, топлоизолация на сградите, благоустрояване на спортни площадки, ландшафтно оформление на прилежащите пространства и други, съобщава от Община Стара Загора.

Общата стойност за ремонта на четирите училища

и двете детски градини е над 15 млн. лева, като от тях безвъзмездна финансова помощ са 14,9 млн. лева.

Осигурено е и собственото финансово участие на общината. Срокът за изпълнение на проекта след подписване на договора за безвъзмездна финансова помощ е 30 месеца.

Подготвен и подаден е и проект „Зелена и достъпна градска среда за жителите на Стара Загора – фаза II“. Предвижда се благоустрояване на площада пред сградата на общинската администрация и пешеходната зона по бул. „Цар Симеон Велики“ – от ул. „Хаджи Димитър Асенов“ до бул. „Патриарх Евтимий“. Разработена е цялостна концепция за района, която трябва да постигне хармонична визия и богато озеленяване. Организиран са различни тематични зони – места за отдих, цветни и водни площи, зони за пешеходци и велосипедисти. Навсякъде ще има настилка от гранитни плочи. Освен това ще бъде построена **постоянна сцена за меро-**

**приятия на открито с екран зад нея**

в западната част, както и нов вид настилка. Пространството ще се обогати с нови водни ефекти с художествено осветление и елементи на градския дизайн, рамкирани от широколистни дървета.

Ще започне и благоустрояването на парк „Митрополит Методий Кусев“ – Аязмото. Проектът обхваща възстановяване и реконструкция на съществуващите кътове и елементи в историческото ядро: входното пространство около фонтана „Жабките“, шадраваните и настилките по централната алея, малкото Аязмо, Алековия кът, детски площадки, спортни игрища, перголи.

**Ще бъдат изградени нови кътове за отдих и атракции, спортни площадки,** въжена градина, велопарк, поляни за пикник и др. Общата стойност на проектното предложение е над 16 млн. лева, от които 15,7 млн. лева са безвъзмездна финансова помощ. Срокът за изпълнение на проекта е 30 месеца от датата на подписване на договора за безвъзмездна



финансова помощ. Общинският съвет одобри собственото финансово участие при изпълнение на проекта.

И двата проекта са по одобрената от МРРБ Инвестиционна програма за реализация на Интегрирания план за градско възстановяване и развитие на Стара Загора за 2014-2020 г. в рамките на приоритетна ос 1 „Устойчиво и интегрирано градско развитие“ на Оперативна програма „Региони в растеж“ 2014-2020 г.

Община Стара Загора кандидатства и с два проекта за получаване на безвъзмездна финансова помощ за реконструкция и въвеждане на мерки за енергийна ефективност на Търговската гимназия „Княз Симеон Търновски“ и Професионалната гимназия по ветеринарна медицина „Иван П. Павлов“. По проект „Красива България“ ще бъде

**осигурена достъпна среда в Дневния център за деца и възрастни хора с увреждания в града.**

Общата стойност на проекта е 96 хил. лв., от които необходимото съфинансиране е в размер на 9 хил. лв.

Общината ще кандидатства пред „Красива България“ и с още един проект – „Осигуряване на достъпна среда до музеен обект „Неолитни жилища“ и изграждане на санитарно-хигиенни помещения“. Мярката е насочена към създаване или поддържане на достъпна архитектурна среда на обществените сгради, отчитайки специфичните нужди на хората с намалена подвижност, както и на хората с увреждания. *Общата стойност на проекта е над 108 хил. лв. Необходимото съфинансиране е в размер на около 11 хил. лв.*

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



**Д-р Катя Тодорова е специалист по вътрешни болести и по гастроентерология и диететика с над 28-годишен стаж. Основните ѝ интереси са в областта на хепатологията (диагностика и лечение на чернодробните заболявания), жлъчната патология и болестите на стомаха.**

Проблемите с черния дроб дълго време могат да останат неразкрити, защото в много случаи липсва изяснена симптоматика. Затова съвременната медицина препоръчва да се правят профилактични изследвания за състоянието на този орган. Това важи най-вече за хора-

## Черният дроб може дълго да страда без симптоми

та, които приемат продължително време медикаменти и особено комбинации от множество и най-различни лекарства, прекаралите различни вирусни инфекции, за работещите във вредна среда, хронично употребяващите алкохол. Препоръчвам преди пациентът да посети гастроентеролога, независимо дали за профилактичен преглед или по повод на оплаквания и съмнения за чернодробен проблем, да си направи един минимален пакет от лабораторни изследвания – с направление от личния лекар или платено. Става въпрос за кръвна картина и за двата чернодробни ензима АсАТ и АлАТ. Ако урината е необичайно тъмна, трябва да се даде проба и от нея, за да се изследват билирубинът и уробилиногенът. Когато тези изследвания се представят на специалиста, прегледът ще може да стане в рамките на едно посещение. Освен клиничния преглед много важно е и ехографското изследване на черния дроб,

жлъчката и жлъчните пътища, както и на другите паренхимни коремни органи. Когато се установят отклонения в лабораторните показатели или при ехографското изследване, трябва задълбочено да се търси причината за тях, след което да се прецени от каква терапия има нужда. В някои случаи, основно за доказване на вирусни хепатити В и С, се налага да се направи чернодробна пункция. Това е едно от условията на НЗОК за включване на пациентите в програмата за съвременно и скъпоструващо антивирусно лечение. В много държави пункциите не се правят при постъпване в болница, а в амбулаторен порядък. Когато тази инвазивна манипулация се извършва от опитен специалист под ехографски контрол, не очакваме проблеми.

През последните години ми прави впечатление, че отново започнахме да откриваме пациенти с ехинококови кисти. Имаше дълъг период, в който ехинококозата беше ликвидирана, но сега

заради изобилието от бездомни кучета в цялата страна отново този проблем е на дневен ред. Такива кисти могат да възникнат и в други органи – бъбреци, панкреас, далак. Най-често, когато изобщо има оплаквания, става въпрос за тежест, обриви и други алергични реакции. Повечето обаче ги откриваме случайно, което още веднъж доказва ползата от профилактичните прегледи.

Към мен често се обръщат пациенти с жлъчнокаменна болест с въпроса дали се налага да се оперират. Тази преценка е много индивидуална и трябва да се извърши в екип от гастроентеролог и хирург. При чести жлъчни кризи, възпаления на жлъчния мехур, пожълтявания на кожата и видимите лигавици операцията е методът на лечение. Ако няма възпалителен момент и кризи, дори при наличие на камък, особено ако е един и е голям, не е задължително да се прави операция.

Друг въпрос, който възну-

ва хората, е какъв е допустимият прием на алкохол, така че да не се увреди черният дроб, а и целият организъм. Като лекар не препоръчвам, ако някой не консумира алкохол, да започне да пие. А за пиещите всичко е строго индивидуално и толерантността зависи основно от равнищата на ензима алкохолдеhidрогеназа. При всички случаи хроничната всекидневна употреба на концентрати значително увеличава риска от чернодробен увреждане, както и от други здравословни проблеми. Особено рискови да развият чернодробна цироза са хронично пиещите жени.

**За записване на час за консултация с д-р Катя Тодорова: тел. 0888 713 390, Медицински център „Св. Анна-2“, ул. „Методи Кусев“ 37.**

*Още статии и съвети от г-р Катя Тодорова четете в профила ѝ в социалната платформа за здраве CredoWeb.*



# Пържените, печените и карамелизираните храни ни състаряват\*

Проф. Димитър Чавдаров завършва медицина в София. През 1963 г. започва работа в Института за мозъка при БАН и успоредно с това в Медицинска академия – София. През 1973 г. защитава кандидатска дисертация, а от 1982 г. е доктор на медицинските науки. Званието „доцент“ получава през 1976 г., а от 1982 г. е професор по неврология. Има над 300 научни трудове, участие в написването на редица учебници,

ръководства и монографии. Изследванията му са в областта на централната нервна система, главно в областите епилепсия, лекарствени средства и неврофизиология. Избран е в ръководни органи на редица наши и международни медицински организации. Председател е на Дружеството против епилепсия – член на Международната лига. Удостоен е със званието БЪЛГАРСКИ ЛЕКАР за 1998 г.



Проф. Димитър ЧАВДАРОВ

**П**роцесите на стареенето ангажират активно вниманието на учените. До днес е известно, че с годините обменните процеси в организма се променят неблагоприятно, което се дължи на наследствени фактори, начина на живот и влиянието на околната среда. Много са забележителните постижения в тази област, особено за преодоляването на уврежданията от редица тежки заболявания, коригиране на наследствения код и други, които ускоряват процесите на стареене. За съжаление в разгадаването на стареенето има още много неизвестни. Но сигурното е, че повечето хора с вредния си начин на живот и хранене сами предизвикват по-бързото си остаряване.

Един незадължителен, случаен за нормалната обмяна на веществата в организма процес играе изключително важна роля за настъпването на преждевременна и тежка старост. Това е вътрешното (ендогенно) свързване на захари с протеини или масти в организма, означавано като гликиране или казано по-популярно – озахаряване. Протеините и захарите са от жизнено значение за изграждането на тъканите и имат различни пътища на обмяна съобразно потребностите на организма, затова тези сложни процеси се управляват от ензимни системи според конкретните изисквания.

**При отсъствие на ензимна регулация обмяната на протеините и захарите се осъществява едновременно и смесено,**

като малки части от абсорбираните прости захари – глюкоза, фруктоза и галактоза, се гликират в кръвния поток и преминават в редица токсични продукти. Без участието на ензими тези вредни съединения не могат да бъдат елиминирани и нарушават нормалните обменни процеси. Така се уврежда синтезът на колаген и еластин, което е важен фактор за стареенето и възникването на редица заболявания като диабет, бъбреч-

ни, сърдечносъдови – атеросклероза, хипертония, инсулти, болестта на Алцхаймер, увреждане на слуха и зрението. Настъпилите промени в синтеза на фибриногена и колагена са причина за формирането на аневризми и тежки кожни промени. При интензивно гликиране е възможно възникването и на ракови заболявания. При хора, генетично предразположени към ендогенно гликиране, състаряването е интензивно и трудно преодолимо.

**Но освен вътрешното, ендогенно гликиране съществува и т.нар. външно гликиране, което е особено неблагоприятно.**

То се получава, когато в организма се внасят значителни количества гликирани продукти. А те се образуват, когато се готвят захари с мазнини и протеини. Процесът е най-интензивен при температура около 120 градуса и по-бавен при по-ниска температура, но е най-активен при отсъствието на вода. Организмът усвоява около 10% от така внесените храни, които предизвикат различни форми на бавно възпаление и активно състаряване. Продукти, рискови за активно гликиране, са различните оцветители и овкусители, печените

меса, тортите и всички пържени и карамелизирани храни с кафяв цвят. Особено вреден и токсичен е синтезиранят в процеса на външното гликиране акриламид, който е основен фактор за болести и състаряване.

**Съчетанието на генетично предразположение към гликиране и злоупотребата с прекален прием на гликирани храни**

гарантира бързо „износване“ на тялото. Тъй като преодоляването на активното вътрешно гликиране все още е трудно постижимо, единствената възможност за намаляване на рисковете от гликирането е ограничаването на приема на храни с неподходящ състав и начин на приготвяне.

За съжаление гликираните хранителни продукти са върховна кулинарна наслада. Малко хора могат да се лишат от всички пържени, печени или карамелизирани продукти и да се откажат от унаследения или утвърден начин на хранене, защото изкушението от кафявия цвят на ястията е по-силно от разума за вредата. Трябва да се знае, че все още няма начин да се приемат гликирани храни, но да се преодолее вредата, която причиняват.

**Най-неблагоприятно съчетание, водещо до най-тежки последствия и интензивно стареене, има при хора**

с генетично заложили интензивни процеси на ендогенно гликиране и системна употреба в големи количества на кафяво обработени, вредни хранителни продукти. Оказва се, че колкото повече традиционни кулинарни удоволствия си доставяме, толкова по-бързо стареем. Все още няма кулинарна формула, която да замести пърженото, печеното и карамелизираното. И все още съзнанието на хората не може да оцени вредата от гликирането, за да се лиши от гастрономическите удоволствия.

**Възможностите за предотвратяването на гликирането са все още в начален етап.**

Първото средство, предназначено да разкъса връзките за едновременното метаболизиране на протеини и захари, което ограничава процеса на гликиране, е веществото алагебриум или ALT-711, но обнадеждаващите първоначални резултати в последващите експерименти доведоха до разочарование. Търсят се и пътища за предпазване от промени в ДНК от натрупването на токсични продукти от гликирането. Много усилия се полагат и за установяване на хранителен режим, ограничаващ процесите на гликиране.

Докато науката успее да отбележи реален напредък в това направление, всеки може поне да се опита да ограничи приема на пържени, печени и карамелизирани храни, придобиващи примамилия кафяв цвят...

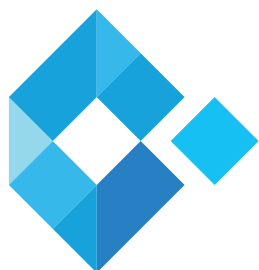
\*Статията е част от подготвяната за печат книга на проф. Димитър Чавдаров „Да остаряваш бавно е изкуство“. В. „Животът днес“ ще публикува и други важни и интересни тези на автора от новата му книга. Ще информираме аудиторията кога изданието ще бъде достъпно на книжния пазар.





# ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 29.08.2016

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

-25%

Промоцията е валидна  
в аптеки „Марви“  
и аптеки „Фрамар“~~1,84 лв.~~Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

## ОГЕСТАН КАПС. X 30



- Витамины за бременни
- Фолиева киселина 400 µg
  - Омега-3 мастни киселини 214 mg
- от които докозахексаенова киселина (DHA) 200 mg
- 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“~~23,65 лв.~~Препоръчителна нова цена **21,29** лв.

## УРОКОМФОРТ КАПС. X 60



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

Промоцията е валидна  
в аптеки „Марви“  
и аптеки „Фрамар“~~32,72 лв.~~Препоръчителна нова цена **24,54** лв.

## КУПИ ИЗГОДНО В:

**ФРАМАР**

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

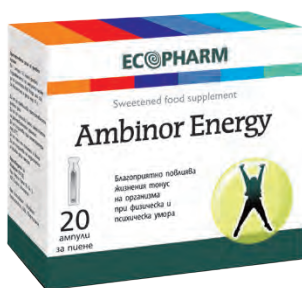
**АПТЕКИ МАРВИ**

4 аптеки  
в гр. Стара Загора

Продукти на **ECOPHARM**

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

## 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%

~~23,83 лв.~~Препоръчителна нова цена **19,06** лв.

## ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



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

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

-17%

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

## ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна  
в аптеки „Марви“ и  
аптеки „Фрамар“~~4,27 лв.~~Препоръчителна нова цена **3,50** лв.

## ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна  
в аптеки „Марви“ и  
аптеки „Фрамар“~~5,03 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,28** лв.

## АЛФАЛИПОМАКС 300 mg X 60



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

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

-20%

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





**Здравейте! Казвам се Иван Каменски - вокал и басист на STRIKE. Все ни питат: Нямате ли авторски песни? Ами да. Имаме и авторски, но нито си изкарваме хляба с музика, нито пък сме си повярвали чак толкова, че да тръгнем да пробутваме творбите си на и без това оскъдната рок аудитория в този чалгаджийски град в центъра на тази чалгаджийска държава. Просто няма как да не си спомня 2006 - за проваления концерт на „Скорпиънс“ и за хилядите, които се наблъскаха на безплатния концерт на „Юрая Хийп“ и „Назарет“ и си тръгнаха след първото парче. Забивам в нежелана от мен негативна посока. Съжалявам. Никой не е виновен за това коя музика му гали душицата. То си им идва отвътре на хората...**

## Група STRIKE: Малка публика няма

аз, Иван Иванов и Графа. На този етап да свиря на баса и да пея едновременно за мен беше абсолютно немислимо. Тук искам да благодаря на останалите членове на групата за търпението да ме изчака да вляза в час и с баса, и с пеенето едновременно.

Последваха трио репетиции, проби с китаристи и пак трио репетиции, и пак проби с китаристи и така няколко месеца. Тогава на хоризонта се появи Митко Хаджийски, стар познайник на другите от групата, току-що пристигащ от друга разпаднала се местна банда. Още на първата репетиция стана ясно, че нещата ще се получат. Първоначалната идея на бандата беше всичко да е просто хоби - да се свири само за удоволствие 1-2 пъти седмично в наетата репетиционна, на тавана на старата общинска сграда, без публични изяви.

След няколко месеца репетиции с музикалния опит на китариста, барабаниста и кийбордиста, подкрепени от упоритото ми желание нещата да се получат, резултатът е репертоар от над 50 кавъра на едни от най-слушаните рок парчета от БГ и световната сцена. Тогава дойде решението за публични участия на бандата. Свирим както в заведения, които предлагат на клиентите си рок музика на живо, така и на събития като тематични събори и фестивали. Изпълняваме предимно кавъри на White Snake, Deep Purple, Rainbow, „Сигнал“, „Щурците“... и много други.

**- Професия или просто хоби е рокендролът?**

- Музиката за нас е преди всичко хоби и удоволствие. Тя по-скоро ни дава, отколкото ни взима. Както можете да предположите, не можем да отделяме твърде много време за репетиции, тъй като всеки от нас си има семейство и работа, които са на

преден план, но съумяваме да отделим на хобито по няколко часа на седмица, за да се откъснем от монотонното работно ежедневие.

**- Има ли рок аудитория в град като Стара Загора?**

- Ами има. Да кажем, че не е масова, но има. И ние сме благодарни и ценим всички, които подкрепят Музиката.

**- Колко често правите концерти и къде публиката ви е приемала най-радушно?**

- Най-често можете да ни чуете през лятото в центъра на Стара Загора, на външната сцена на театъра, където съвместно с Бирхалето организираме концерти няколко пъти в месеца.

Най-радушно... няма да повярвате, но имам спомен от миналата година в клуб в Димитровград (знаете там какъв е мейнстриймът в музикалната индустрия), където имахме участие, публиката беше наистина екзалтирана. През цялото време хората пееха с нас и танцуваха. Това е най-яркият ми спомен за як купон.

**- Мислили ли сте, че може да опитате някога и със собствени песни?**

- Да. Мислили сме. Имаме няколко парчета написани, но все още не сме решили да ги изсвирим пред публика. Колкото и да е клиширано, слушателите продължават да питат: А знаете ли "Soldier of Fortune" на Deep Purple? И ние нямаме нищо против това и даже ни харесва и си забиваме добрите стари парцали... Предполагам, надявам се да дойде и такъв момент, в който да почувстваме, че е време да представим и свои парчета. Това времето ще покаже...

**- Кои са били най-лесният и най-трудният кавър за правене?**

- Тъй като сме пробвали да изсвирим стотици песни на десетки банди, не мога да

посоча точни заглавия, но има такива, които стават буквално на прима виста, а има и такива, при които буквално на прима виста става ясно, че няма да се получи нищо. Било то поради специфика на гласа на оригиналния изпълнител, било то по ред други причини...

**- А най-любимата песен на публиката ви?**

- В края на един концерт, на бис, съвсем спонтанно, почнахме с Митко акустична версия на Sailing Ships на White Snake и оттогава почти не минава концерт, на който да не я изпълним накрая...

**- Мечтаете ли си за участие в наистина голям рок фестивал някъде в България или по света?**

- Нашата философия е такава. Малка публика няма. Щом тези 10 или 15 души са дошли да ни чуят, значи те заслужават нашето уважение и трябва да получат това, за което са дошли. Свирили сме и в гъчкани заведения, и на зле промотирани събития, с десетки посетители. Важното е да се кефиш на това, което правиш.

**- За коя група бихте желали да подгръвате?**

- Ако говорим за БГ банди, много харесваме „Сигнал“, БТР, „Ахат“... Не искам да се опитвам да изброявам всички, защото са много. Не бихме отказали да подгръзваме която и да е от тези банди.

**- Къде могат да ви видят на концерт съгражданите ни?**

- На всяко място, на което ни поканят за здрав рокендрол със запазена марка STRIKE.

**- Пожеланието ви към читателите на вестник „Животът днес“?**

- Никога не позволявайте на никого и на нищо да ви кара да се страхувате! Бъдете себе си!

Интервюто взе  
Ивайло ТОНЧЕВ

**Как ще представите STRIKE пред читателите на „Животът днес“?**

- Членовете на групата са: Митко Хаджийски (китари, вокали), Иван Иванов (клавишни, китари, вокали), Кристиан Кръстев - Графа (ударни, вокали), Иван Каменски (водеж вокал и бас), т.е. аз. STRIKE съществува от почти две години. Събрахме се около общия интерес на всички членове към класическата рок музика. Останалите 3-ма членове от групата познавам от относително скоро. А те се познават помежду си повече от 20 години.

Всъщност всичко започна малко по-рано - бях се преместил със семейството ми 3-4 години по-рано от Пловдив в Стара Загора. Към момента певческият ми опит се свеждаше главно до караоке барове с приятелски компании... е, да не забравяме изпълненията под душа все пак... Що се отнася до баса, в началото беше нещо като фетиш...

Преди около 10 години, на семеен празник в дома на чичо ми, видях един стар пращан „Орфей“ - Пловдив, с една останала здрава струна, самотен, отдавна забравен, облеган зад секцията, и кой знае дали от количеството алкохол или от нещо друго, но изпитах неустойимо желание да притежавам този инструмент.

По-късно стана ясно, че тази реликва е произведена и

купена за чичо ми в началото на 70-те, когато са свирили заедно с баща ми в банди в родния ми край - Панагюрище. Басът беше реставриран лично от мен - нов комплект струни, нови потенциометри, жак вместо 5-ца куплунг, след което бе подложен на дълги години упорити солови издевателства, преди да успее да каже нещо смислено.

Когато със семейството ми се преместихме тук, в Стара Загора, с изненада установих, че има и други ентузиастични откачалки. Оказа се, че колегата ми на новата работа също малтретира наскоро поръчаната си по интернет китара вкъщи, и последваха многократни петьчни запои с дрънкане върху любими парчета с бас и китара, включени в един и същ китарен усилвател... Идилия.

Търсейки акорди из виртуалното пространство, попаднах на стара обява във форум, която гласеше нещо от рода: „Търсим вокал за рок банда...“. Явих се на „кастинг“ и познаяте... взеха, че ме взеха... Тогава бандата беше друга - с друг басист и китарист и с участието на Иван Иванов и Кристиан - Графа. Не споменавам други имена освен нашите, защото нямам изричното съгласие на въпросните личности. След няколко месеца репетиции се оказа, че поради несходство в характерите бандата се разпада. Китаристът и басистът поеха по своя път. Останахме



## Бързото хранене ни разболява

Подуването на корема се дължи на преразпределянето на обемите. Стресовите ситуации и динамичното ежедневие са основна причина хората да нямат време да закусят, да обядват или да вечерят в определени часове. Затова през последните години кабинетите в гастроентерологиите са препълнени. Какъв е изходът? Отговорът

на стр. 25

## В сезона на чревните инфекции

Острите гастроентерити са заболявания, които се срещат целогодишно, като честотата през летните месеци е малко по-висока. Най-големият риск при възникването им е обезводняването. Важна роля тук имат пробиотиците. Повече

на стр. 26

## Амла – още един дар на природата



Малко хора са чували за уникалното растение амла, но според специалистите лечебна сила имат всички негови части – кора, листа, цветовете и плодове. Всичко за поредния безценен дар на природата ще научите

на стр. 27

## Морската вода подмладява

Морският бряг е сътворен от природата СПА център. Морската вода е изключително богата на полезни вещества за здраве и красота. Още за науката, наречена таласотерапия, вижте

на стр. 28

## КАРТОНЕНИТЕ ОПАКОВКИ СА ОПАСНИ

Швейцарски учени предупреждават, че продуктите в картонени опаковки са опасни за здравето. Това се отнася особено за брашното, ориза, макаронените изделия. Причината според изследователите е във факта, че за получаване на опаковъчния картон се използват стара хартия и минерални масла в боята, а тези вещества замърсяват хранителните продукти. Становището на швейцарските учени беше потвърдено от проведен анализ, който е установил превишаване в пъти на нормите за съдържание на минерални масла в опакованите продукти. Тези вещества могат да провокират възпаление на вътрешните органи и дори рак.



## ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА НЕ БИВА ДА СА ПРЕКАЛЕНО СЛАБИ

Много специалисти твърдят, че стройното тяло на преклонна възраст помага да се избегнат диабетът и хипертонията. Оказва се обаче, че прекаленото отслабване с диети може да повиши риска от болестта на Алцхаймер. Експерти от Масачузетс са открили връзка между ниския индекс на масата на тялото и натрупването на амилоидни

плаки в мозъка, което е характерен признак на болестта на Алцхаймер. Учените са установили още следната закономерност: колкото е по-нисък индексът на масата на тялото, толкова повече се проявява генетичният вариант АР0Е4. А той е основен фактор за развитието на тежкото заболяване.

Затова специалистите съветват възраст-

ните хора да се откажат от диетите, а да се ориентират към трени-

ровки и балансирано хранене. Дори понякога е полезно да качат леко

теглото си. Снизеното тегло при възрастните може да се отрази негативно върху подвижността на хората и да намали силите им, което също се свързва с болестта на Алцхаймер.



### 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

# NeOx

## Просто се движиш!

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

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

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в **credoweb**™  
HEALTH EXPERTS



Обичайно проблемите със ставите започват след 40-годишна възраст при един живот с нормални натоварвания. Ако по-рано се установят дегенеративни проблеми, най-често те се дължат на спортен или битов травматизъм, както и на системно претоварване при някои специфични професии.

Първите симптоми за възрастните промени са познати на всички, които са ги изпитали. Става въпрос за дискомфорт при по-продължително или силно натоварване. Обикновено първоначално се засягат коленните и тазобедрените стави, а след това и гръбначният стълб. Понякога пациентите се оплакват от „пукане, скърцане и щракане“ в засегнатите стави, както и от скованост. С напредване на процеса се явява и болката. Ако не се предприемат адекватни мерки, тя започва да съпътства всяко движение в болния крайник. Някои хора пренебрегват тези оплаквания, защото ги смятат за нормални с напредване на възрастта.

Това не е вярно! Напълно възможно е човек да достигне до солидна възраст, без да изпитва постоянни болки и затруднения в движенията.

Освен това не става въпрос просто за дискомфорт. Проблемите в

# ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА СТАВИТЕ, ПРЕДИ ДА ВИ ЗАБОЛЯТ

опорно-двигателния апарат с течение на времето се отразяват на целия организъм. Причината е, че дори неволно, за да се щади от болката, пациентът започва постепенно да се обездвижва. Така може да се отключи една негативна спирала: покачване на килограмите, намален капацитет на сърцето и белите дробове, обща детренираност на тялото. Тези проблеми от своя страна допълнително ограничават двигателната активност и така се затваря един порочен кръг. Затова всички проблеми с опорно-двигателния апарат трябва да се установяват и лекуват навреме.

## Какъв е механизмът на ставните увреди

Преди всичко се нарушава нормалната структура на хрущяла. Първоначално се явяват микроскопични пукнатини и неравности, после те се увеличават, хрущялът изтънява и в крайна сметка се стига до пълното му разрушаване. А точно хрущялът е буферът, „амортизаторът“ на движенията между костите, които образуват дадената става. При силно увреден хрущял в ставата се получава оток, силно се ограничава обемът на движение, страдат и съответните мускули.



## Как може да се противодейства

На първо място човек трябва да поддържа една нормална двигателна активност. И двете крайности – обездвижване и претоварване, са вредни не само за ставите, но и за целия организъм. Също така е вредно рязкото преминаване от заседнал начин на живот към значими натоварвания. Точно в тези случаи, при липса на постепенност в тренировките, най-често се получават различни по тежест травми, които усложняват и ускоряват естествените дегенеративни процеси в опорно-двигателния апарат. От своя страна застоялият начин на живот довежда до лошо хранене на хрущялите и до по-слаборазвита мускулатура. Самата хрущялна тъкан няма кръвоносни съдове. Изхранването на хрущяла се извършва, когато ставата се движи активно и от ставната течност необходимите хранителни вещества се всмукват в хрущялната тъкан. В една слабоподвижна става течността намалява и не е с пълноценен състав. Точно затова дори болезнени стави трябва да се движат в рамките на възможното.

## Подходящите добавки

Те могат да се приемат профилактично, преди да се появят каквито и да е оплаквания, за да се забави максимално дегенеративният процес (износването на ставите). В тези случаи повечето специалисти препоръчват да се правят два курса годишно по два месеца. А ако вече има болка, скованост и „скърцане“, хондропротекторите са задължителни. В аптекната мрежа се предлагат множество и различни комбинации. През последните години много добър опит има с препарата „Хондросейв“, който съдържа основните подхранващи и запазващи хрущялите субстанции – глюкозамин и хондроитин, под формата на сулфат, както и сярна под специално усвоима форма. Включени са и най-важните за съединителната тъкан микроелементи – селен, цинк,

манган, хром, мед и бор, както и витамините С и D-3 с антиоксидантно действие и за повлияване на остеопоротичните процеси, засягащи костната тъкан при остеоартроза. Активните вещества в препарата са във форма, чрез която максимално успешно проникват в ставните хрущяли.

Разликата между профилактичния и лечебния прием на хондропротекторите е основно в дозировката. Профилактичните курсове са обикновено 60 дни. А за лечение специалистите предписват по-продължителен прием – до 3-4 месеца поне два пъти годишно. Конкретно за един от най-предписваните препарати „Хондросейв“ дневната доза и за профилактика, и при вече настъпили проблеми е два пъти дневно по една таблетка.

## Кога се налага операция

Ако сковаността и болките продължават въпреки приема на хондропротектори и на предписани от лекар нестероидни противовъзпалителни лекарства, най-често се налага да се направи образно изследване на засегнатата става. Най-информативното изследване е ЯМР. Така се виждат и по-фини увреждания. Вече рутинно се прилага и инвазивната диагностика чрез артроскопия. При това изследване се прониква в ставата през малък отвор със специална високотехнологична апаратура и директно се оглеждат ставните структури. Ако се налага, по време на тази манипулация могат да се извършат и хирургични корекции в самата става. Когато всички други методи на лечение са изчерпани и изследванията доказват, че няма друг начин за решение на проблема, се налага замяна на износената става. Най-често това са тазобедрената и коленната става. Разбира се, и състоянието на пациента трябва да отговаря на определени изисквания. Ендопротезирането има дълга история в България и се прилага успешно дори и при много възрастни хора. (ЖД)

**Chondrosave®**

**Хондросейв - с грижа за всяка става!**

**ECOPHARM**

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

credoweb™  
HEALTH EXPERTS



Д-р Сираган Дереджян е специалист по вътрешни болести и гастроентерология, ръководи отделението по оперативна ендоскопия в УМБАЛ „Св. Ив. Рилски“ – София. Дългогодишният му опит, отличните терапевтични резултати и вниманието, отделяно на всеки пациент, са причината за високия рейтинг на д-р Дереджян сред най-добрите лекари гастроентеролози. Още преди почти 40 години той се насочва към ендоскопските изследвания, малко по-късно по време на 6-месечна специализация в парижката болница „Сент Антоан“ прави първите си колоноскопии. После дълги години извършва основно гастроскопии и изследване на жлъчно-панкреасните канали, а по-късно и терапевтични намеси в тази област. Занимавал се е и с литотрипсия на бъбречни и жлъчни камъни. Значителен е и научният му принос – има над 170 цитирания в международни медицински издания.



**Д**-р Дереджян, все по-съвършените апарати намаляват ли изискванията към опитността на лекаря?

- Първите апарати бяха много по-неудобни. Водещите фирми за производство на ендоскопска апаратура са същите, но сега тя е много по-удобна – зрителното поле е силно разширено, не е нужно да се маневрира, за да се види съответният участък. Трябва да кажа, че патологията и в стомаха, и в червото е изключително многообразна и опитът с годините си казва думата при оценка на наблюдавани, понякога трудни за интерпретация обекти от лигавицата. Невинаги е лесно да се разбере за какво точно става въпрос. Когато бях по-млад лекар, разчитах много на помощта на патоанатома и сега ми е в помощ, макар в повечето случаи той да потвърждава моята диагноза. Нашата работа е тясно свързана. Дори аз да напиша, че пациентът има карцином на стомаха, той не може да бъде изпратен на оперативно лечение без хистологично потвърждение, дори от правна гледна точка. Патолозите също са вече тясно специализирани, медицината напредна много.

**- Забелязвате ли намаляване на честотата при някои заболявания?**

- Смята да твърдя, че намаля честотата на язвената болест за сметка на ерозивните гастродуоденити. Много зачести обаче рефлуксната болест, която е вече социален проблем, защото тя може да доведе до сериозни усложнения.

**- Хората приемат т.нар. киселини като неприятно, но не и опасно състояние.**

- Но примерно едно от най-сериозните усложнения е т.нар. баретова болест, това е промяна на нормалния епител на хранопровода. Тези състояния се смятат за предракови. Това е мостът между възпалителните и раковите заболявания. Ако рефлуксът се лекува, може да не се стигне до баретова болест. По цял свят, включително и в България зачестяват карциномите на стомаха с по-различна локализация – към по-високите отдели на стомаха, а не към изхода му. Обяснението е, че вторият тип е свързан с хеликобактер пилори, а от доста време има специални, успешни терапевтични схеми за ликвидирането му. Защото самият хеликобактер пилори предизвиква про-

## ВЪЗМОЖНОСТИТЕ НА ЕНДΟΣКОПСКИТЕ ОПЕРАЦИИ СЕ РАЗШИРЯВАТ

● С д-р Сираган Дереджян разговаря Галина Спасова

мени в епитела и тогава говорим за нискостепенна дисплазия. А силно напредналата дисплазия е само на крачка от рак.

**- Има ли доказателства за гъбичния произход на рака, разпространява се такава версия.**

- По-скоро мога да кажа, че някои гъбички се разрастват в зърнени храни, вносни ядки, които са съхранявани във влажна среда. Затова преди консумация примерно на сурови ядки кашу, бадеми и др. те трябва добре да се измиват и накусват във вода.

**- Какво е обяснението за по-широкото разпространение на рефлуксната болест?**

- Начинът на хранене, напрегнатият живот, стресът. Доказано е, че мазната храна, особено съчетана с алкохол и тютюнопушене, води до повишен риск от рефлукс. Определено предразполагащи фактори са наднорменото тегло, затлъстяването, диафрагмалната херния води задължително до рефлукс. Но ендоскопски ние търсим не рефлуксната болест, а нейните последствия – броя на повърхностните ранички, които се формират обичайно по лигавицата на хранопровода при рефлукс, търсим дали има оток, характерни хистологични промени и т.н.

Оплакванията при рефлукс са много типични – парене, горене зад гръдната кост, при добро общо състояние и съхранен апетит. И в такъв случай, ако оплакванията са отскоро, обикновено общопрактикуващият лекар препоръчва лекарства, които ги облекчават. Ако симптомите продължават, трябва пациентът да се насочи към специалист. Гастроскопията е винаги полезна, защото може да открие неочаквани неща.

**- Каква е вероятността синдромът на дразнимото**

**дебело черво да се усложни и има ли опасност да се пропусне нещо по-сериозно с подобни симптоми?**

- Да, има такава опасност. Въпреки че, когато става въпрос за по-млад човек, който живее под силно напрежение, ние търсим мишената. Тя е различна при различните индивиди – у едни е сърцето, у други е дебелото черво. Много зачестиха обаче при младите хора т.нар. истински възпаления на дебелото черво, каквито са болестта на Крон и язвен колит. Това са тежки заболявания, които са свързани с имунни нарушения. И при двете основен симптом е диарията, като при язвения колит има и кръв в изпражненията. И често не е лесно да се установи дали кръвенето е от хемороиди или от язви по лигавицата на дебелото черво. Трябва да се знае, че и двете заболявания са предракови при дълготрайно протичане. Но са лечими, като в повечето случаи се налага болнично лечение.

**- Валидно ли е традиционното схващане, че нервното напрежение може да причини язва?**

- Да, пример е честотата на възникващи остри язви в реанимационните отделения, където пациентът е подложен на силен следоперативен стрес и е в необичайна за него среда. Дори нерядко тези язви са и с усложнения – кръвоизливи, перфорации.

Винаги съм си задавал въпроси, свързани с превенцията на заболяванията. Това е основното – как да не се стигне до заболяването. Наистина храненето играе важна роля, безспорно е. И с удоволствие забелязвам, че все повече хора, и предимно млади, се ориентират към по-висока култура на хранене. Първо човек трябва да се съобразява с особеностите на своята храносми-

лателна система. Но правилото е да се приемат повече пресни плодове и зеленчуци, да не се прекалява с червеното месо, колкото може по-рядко да се консумира. Вече е доказано, че хора, които често имат на трапезата си червено месо, заболяват от рак на дебелото черво по-често. Промислено обработената храна, колбасите трябва да се намалят категорично, да се избягват всички

**Промислено обработената храна, колбасите трябва да се намалят категорично, да се избягват всички пушени меса, риби, смята се, че те също са свързани с онкологичен риск**

пушени меса, риби, смята се, че те също са свързани с онкологичен риск. И консервите не са най-добрата храна. Стремехът трябва да е също да се подбират въглехидрати, които са по-бавни, не покачват бързо кръвната захар – такива са зеленчуците. Добавката на маслини, на зехтин към храната е полезно, а олиото от гроздови семки предпазва от увреждане съдовете. Трябва да се опитаме също да намалим солта. Рафинираната захар е вредна колкото и солта. Затова ги наричаме бели отрови.

**- Какъв фактор е количеството на храната?**

- Много важен. Напоследък слагаме (и правилно!) акцента върху опасностите от тютюнопушенето, от злоупотребата с алкохол. А почти не говорим за злоупотребата с храна – а тя е огромен риск за здравето като цяло. Доказано е, че хората със затлъстяване боледуват по-често от рак. А проблемът вече започва още в детството с постоянната консумация на тестени и сладки изделия.

**- Интересна ли е вашата специалност за младите лекари?**

- Да. Интересът на младите лекари в нашата специалност е стимулиран от това, че напоследък ендоскопията постигна големи успехи не само в диагностиката, но и в оперативно отстраняване на предракови лезии, каквито са полипите, изключително успешно лечение на различни стеснения, ендоскопско поставяне на стентове в жлъчните канали, изваждане на заклещени в каналите камъни, водещи до механична жълтеница, и др. Възможностите на ендоскопските намеси постоянно се разширяват и вече рядко хирург прави отворена операция при кървене. То се спира ендоскопски или чрез инжектиране на специални разтвори и поставяне на клипсове. Напредването на технологията вече позволява да се прецени дали дадено малко образуване се е превърнало в рак. А началният рак може да се отстрани дори ендоскопски. Но за съжаление толкова ранно откриване се случва изключително рядко. Ако примерно в полипа има начален рак, след отстраняването на полипа пациентът оздравява. Затова профилактиката играе огромна роля.

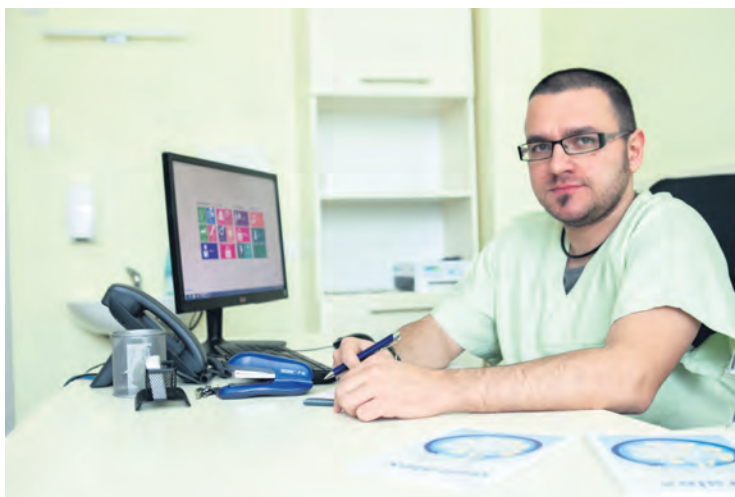
**- Кога е препоръчително да започне?**

- Особено важна тук е фамилната анамнеза. Както и на каква възраст някой от близките роднини е развил рак – едно е на 35-40 години, друго е на 75-80-90. Защото опасността от онкологично заболяване нараства с възрастта. Но има и вродени синдроми – примерно при синдрома на Линч задължително между 30 и 40 години се развива рак на дебелото черво, и то със строго определена локализация. Иначе общото правило, което цари в медицината, е, че скринингови изследвания на дебелото черво трябва да се правят през няколко години след навършване на 50, като и двата пола са еднакво застрашени.



# МИНИМАЛНО ИНВАЗИВНОТО ЛЕЧЕНИЕ НА ВАРИКОЗНИ ВЕНИ – ЗЛАТЕН СТАНДАРТ ОТ 15 Г. НАСАМ

Варикозните вени - т. нар. разширени вени или варици, са хронично прогресиращо заболяване на вените, изразяващо се в тяхното разширяване, удължаване и извиване. Разширените вени са основната и най-разпространена изява на т.нар. хронична венозна болест. Те са изключително често срещано страдание и в България. Въпреки това този медицински проблем остава встрани от вниманието както на самите пациенти, така и на медицинските специалисти, пише в профила си в социалната мрежа за здраве КредоУеб д-р Ангел Радев, завеждащ сектор „Ангиология“ в МБАЛ за женско здраве „Надежда“.



тумесцентна (инфилтрационна) анестезия, което не налага прилагането на обща анестезия. По същество представлява вкарване на тумесцентен разтвор около и по хода на обработваната вена.

Основните предимства на минимално инвазивните техники са:

- Липсват оперативни разрези
- Няма необходимост от обща анестезия
- Процедурата може да се извършва в амбулаторни условия
- Директен визуален ултразвуков контрол по време на процедурата
- Няма кръвозагуба
- Може да се прилага и при пациенти на антикоагулантна терапия и такива с пейсмейкър
- Минимален риск от инфекция
- По-малко странични ефекти и по-малко болка
- Бърз възстановителен период и запазена работоспособност още на следващия ден след процедурата.

**За още материали в сферата на ангиологията потърсете профила на г-р Ангел Радев в credoweb.bg и го последвайте.**

Основните причини за отлагане на решаването на проблема с разширените вени от страна на пациента са страхът от широкоизвестното оперативното лечение и липсата на информация относно съвременните методи за лечение. С навлизането в практиката на минимално инвазивните методи за лечение на разширени вени терапевтичният алгоритъм претърпя сериозни промени, като класическото оперативното лечение отстъпи мястото си и се превърна във все по-рядко предпочитания метод за лечение на варикоза.

Методите на лечение се делят на **консервативно лечение** – включва хигиенно-диетичен режим, компресив-

на терапия с ластични чорапи, еластични бинтове и апарати за инермитентна пневматична компресия, **хирургично лечение** и **минимално инвазивно лечение**. През последните 15 години минимално инвазивните методи за лечение на варикозни вени се наложиха като златен стандарт във флебологичната практика по целия свят, като постепенно изместиха хирургичните методи поради многото предимства, които имат.

## Склеротерапия

Склерозиращата терапия представлява химична облитерация на варикозните вени. Тя се прилага в практиката от десетилетия, но през последните години методът претърпя развитие, което доведе до разширяване на приложение-

то му и подобряване на крайните резултати. Представлява вкарване във вената на склерозиращо вещество под формата на течност или пяна. Склеротерапията може да бъде:

- Склерозираща терапия с течен склерозант
- Склерозираща терапия с пяна
- Склерозираща терапия под ултразвуков контрол
- Foam washout склеротерапия – въведена в практиката в Калифорния през 2010 г.

## Минимално инвазивни термоабляционни техники

### Ендовенозна лазерна термоабляция (EVLA)

Представлява минимално

инвазивна техника, при която се постига тотална облитерация на венозната стена посредством термичния ефект на лазерното лъчение върху тъканите. Методът е въведен през 1999 г., като от 2007 г. се прилага и в България.

### Ендоваскуларна радиофреквентна термоабляция (RFA)

При този вид ендоваскуларна техника се постига тотална облитерация на венозната стена чрез радиофреквентен ток. Излъчването на радиофреквентната енергия се осъществява от генератор на радиофреквентен ток.

Минимално инвазивните абляционни техники се провеждат само под специален вид местна упойка – т.нар.

Естествената съставка ресвератрол, съдържаща се в редица храни и напитки, се оказва много ефикасна за забавяне на процеса на увреждане на мозъка на пациентите, страдащи от болестта на Алцхаймер, установи екип от Медицинския център към Университета на Джорджтаун, Вашингтон. Освен червено вино и черен шоколад особено богати на ресвератрол са малините, установили учените.

Изследванията показали, че ресвератролът намалява способността на вредните имунни молекули да навлизат в мозъчните тъкани. При болните, които вземат редовно тази съставка, **били открити 50% по-малко вредни протеини**.

Болестта на Алцхаймер причинява възпаление, което води до увреждане на мозъка. Смята се, че това става посредством натрупването на аномални протеини, които увреждат или направо унищожават невроните, пише в „Дейли мейл“.

Новото изследване показва, че

# ЧЕРВЕНОТО ВИНО, ЧЕРНИЯТ ШОКОЛАД И МАЛИНИТЕ ЗАБАВЯТ БОЛЕСТТА НА АЛЦХАЙМЕР

**Пиенето на червено вино и хапването на черен шоколад може да забавят последствията при болни от Алцхаймер, тъй като съдържат съставката ресвератрол, установиха американски учени. Проучването им бе описано в социалната мрежа за здраве КредоУеб.**

някои от имунните молекули, които водят до възпаление на кръвта, могат да навлязат в мозъка през хлабава бариера. Оказва се обаче, че ресвератролът подсилва тази бариера, като намалява нивата на протеините, които я разрушават. Това от своя страна пречи на вредните имунни молекули да навлязат в мозъка.

Изследването демонстрира, че с намаляване на възпалението на мозъка се забавя и когнитивният упадък при пациентите.

**„Ресвератрол поставя нещо като контрол на тълпата на границата на мозъка“**,

обяснява водещият на изследователския екип д-р Чарбъл Муса. Според него резултатите са много интересни, тъй като показват, че ресвератролът влияе на мозъка по определен начин, както и че имунната реакция спрямо болестта на Алцхаймер е донякъде извън границите на мозъка.

Изследването изучава специфични молекули в цереброспиналната течност, която била изтеглена от доброволци с потвърдена болест на Алцхаймер. На 19 от тях било дадено плацебо, а други 19 били лекувани всеки ден в продължение на година с ресвератрол.

„Тези резултати са наистина много интересни, тъй като задълбочават познанията ни за това как ресвератролът може да бъде използван при клинично лечение на страдащи от болестта на Алцхаймер. Много важен резултат също така е, че проучването показва важната роля на възпалението при тази болест и потенциалните антивъзпалителни качества на ресвератрола“, коментира проф. Скот Търнър, един от авторите на изследването.

Резултатите категорично показват, че това естествено вещество намалява подуването при възпалението на мозъка, причинено от болестта. Проучването беше представено на годишната международна конференция на Асоциацията за Алцхаймер в Торонто т.г.

**Още интересни медицински новини търсете в профила CredoMedia на credoweb.bg**



## ПЛАТФОРМАТА

# ТОПЛИННИЯТ УДАР ПОКОСЯВА ПРЕДИМНО ХОРА В АКТИВНА ВЪЗРАСТ

**Традиционно в края на юли и началото на август термометрите отчитат рекордни жегите в дните, известни като горещници. От жегите се получава разширяване на кръвоносните съдове и преразпределение на водата в тялото. Най-много страдат краката, които отичат, пише в своя профил в социалната мрежа за здраве КредоУеб д-р Петко Стефановски от Спешно отделение в УМБАЛ - Плевен.**



там, където има съчетание от висока влажност на въздуха и висока температура.

## Симптомите на топлинен удар

При младите хора се започва с главозамайване, тежест, повръщане. Може да се стигне и до припадане. Когато при прилошаване се седне, а след това пострадалият реши да стане, той припада. От топлинния удар се стига до краткотрайни синкопи, колапси, до качествени и количествени промени в съзнанието, но може да се стигне и до сопор или кома.

При всички случаи на топлинен удар има повиша-

ване на телесната температура около 40-45 градуса, като може да се стигне и до гърчове. При спортистите гърчовете в началната клинична картина се изразяват в крампи на малките мускули на ръцете или на дъвкателната мускулатура, като устата става като хоботче. В крайните стадии на топлинен удар може да се стигне до гърчове и кома, а клиничната картина много прилича на менингит. Затова се прави и паралелна диагноза, а прогнозата за пациент, изпаднал в подобно състояние, не е много добра.

## Как да се предпазим

Важно е рисковите групи да не се излагат на слънце, а възрастните хора да не се разхождат в часовете от 11 до 16 ч. Майките с бебета в колички също да стоят на хладно и да не извеждат децата навън в най-горещите часове от деня. В жегите алкохолът е табу. Важно е да се приемат много течности като вода, безалкохолни, чай под каквато и да е

форма, както и напитки като айран, таратори, нектари и др. Младите хора също не бива да консумират и бира. Добре е да се носят по-леки и светли дрехи и слънцезащитна шапка.

## Климатичите да не се настройват на много ниски температури

Когато сте в помещение с климатик, градусите, на които е настроен той, трябва да са с 10 по-малко, отколкото са навън. Например, ако навън е 30 градуса, климатикът е добре да охлажда на 20-24 градуса. Разликата в температурите вън и вътре може да доведе пък до проблеми, свързани с кръвообращението, и на човек да му прилошее от рязката смяна.

**За още теми от областта на спешната медицина потърсете профила на д-р Петко Стефановски в credoweb.bg и го последвайте.**

От топлинен удар страда най-често възрастното население над 65 г., както и децата до 4 г. При децата има несъвършенство в терморегулационната система. Бебетата нямат добре функциониращи потни жлези, затова при тях особено сега, в жегите, често се получават обриви. При възрастните хора има и друг проблем. Те приемат и доста медикаменти, тъй като имат много хронични заболявания. Тези лекарства, комбинирани с високата температура и сърдечната слабост, която повечето от възрастните хора имат, води до

развитието на отоци, а оттам сърцето започва да страда от по-трудното изпомпване на кръвта. Завърта се механизъм, който води до синкопи, аритмии, но се стига и до усложняване на основното заболяване. Възможно е да се стигне и до инсулти, които се причиняват от високата температура.

Истинският топлинен удар се среща предимно при активните хора. Рисковите групи са тези, които работят в промишленост с постоянно висока температура като стъкларски или стоманолейарни заводи, често и в шивашките фирми. Проблемите идват



# ИЗПУКВАНЕТО НА ВРАТА УВЕЛИЧАВА РИСКА ОТ ИНСУЛТ

**Обичайно пукането на врата се извършва от някои хора за облекчаване на напрежението в областта на шията. Това обаче може да доведе до някои нежелани странични ефекти като болка, остеоартрит и инсулт, пише в профила си в КредоУеб Ташо Ташев, специалист по физикална и рехабилитационна медицина в гр. Стара Загора**

стрес. Гъста течност (синовиална течност) обгражда всяка става, като я смазва и подпомага движението. Тази течност съдържа азот и въглероден диоксид, който може да образува мехурчета. Преместването на ставите на врата може да увеличи налягането в мехурчетата и да доведе до спукването им. Този процес, наречен кавитация, е водеща причина за изпукването на врата.

## Изпукването на врата може да има нежелани ефекти:

**Шийният остеоартрит** (наричан още цервикална спондилоза) се развива при хора след 50-годишна възраст. Дисковете между шийните прешлени деградира и губят способността си да осигуряват „възглавница“ между костите. Когато шийните прешлени и техните връзки станат по-дебели, те навлизат в пространството

между костите и то става по-малко. Това води до скованост и болки в шията, а също така до пукане при по-възрастни хора. Цервикалната спондилоза също може да се дължи на неправилна стойка.

**Болки във врата** – изпукването може да намали мобилността на шията след известно време. Това се дължи на стреса на хрущялите около прешлените, което причинява дегенеративни промени, характерни за артрит. Това води до възпаление и болка във врата, като налягането се натрупва върху нервите.

**Артроза** – обичайно изпукването причинява значителен стрес върху ставите на врата. Това може да доведе до нестабилност, което индуцира образуването на костни мостове между прешлените, като тялото се опитва да ста-

билизира свързването. Все пак това не е нормален процес и може да причини постоянно и необратимо стабилизиране, наречено остеоартрит.

**Инсулт** – изследванията показват, че инсулти, срещани се при хора на възраст под 60 години, може да се дължат на обичайното изпукване на врата. Повтарящото се пукане на врата може да причини наранявания на кръвоносните съдове в областта на шията и най-вече на артериите, минаващи около шията към мозъка. Тези увреди на артериите могат да доведат до кървене и образуване на кръвни съсиреци, които могат да стигнат до мозъка. Там те могат да блокират притока на кръв, което може да лиши мозъка от кислород. Инсултът, причинен от изпукването на врата, може да е незначителен, но може да доведе до исхемична атака и това да бъде фатално.

**За още теми от областта на кинезитерапията потърсете профила на Ташо Ташев в credoweb.bg и го последвайте.**

Изпукването на врата произвежда прашене, подобно на това, което чуваме, когато някои хора изпукват пръстите си за намаляване на стреса. Някои мъже правят това нарочно чрез усукване и завъртане на шията след ставане от леглото или от всяка по-продължителна позиция. Много хора правят това обичайно и несъзнателно, но пукането на врата може да бъде вредно.

Вратът се състои от седем цервикални кости, наречени прешлени, които са подкрепени от мускули, сухожилия и връзки. Те осигуряват мобилност и подкрепя за главата и шията, което ни позволява да се навеждаме, обръщаме и движим без



# ЗАСЕДЯВАНЕТО В ТОАЛЕТНАТА ПРОВОКИРА ПОЯВА НА ХЕМОРОИДИ



Д-р Ерсин  
ХОДЖАДЖИКОВ, хирург

Вероятно едно от обясненията е, че мъжете като правило се занимават с по-тежка физическа дейност, а за „подмладяването“ на това заболяване основен фактор е обездвижването, заседяването. Особено рисков е навикът да се прекарва дълго в тоалетната с лаптоп или телефон в ръка – тъкмо заседяването в тази

Хемороидите са доста често срещано заболяване в по-напредналите страни, това е валидно и за България. Бих казал, че става въпрос за социалнозначимо заболяване, защото засяга значителна част от населението – по статистически данни това е между 15 и 45%, като повече са мъжете. За отбелязване е, че това са предимно хора в трудоспособна възраст – 35-50-годишни, като напоследък наблюдаваме все по-млади хора с оплаквания от хемороиди.

поза е предпоставка за поява на хемороиди, тъй като кръвта се задържа в тазовата област, което води до разширяване и отпускане на хемороидите.

Наследственият фактор е основен за появата на хемороидите. Това е слабост на съединителната тъкан, която в съчетание с начина на живот дава неблагоприятен резултат. Значение като провокиращи фактори имат и некачествената храна, алкохолът, лютивите блюда. Не бива да се подценява

хроничният запек като особено важен фактор за образуване на хемороиди. Съветът ми е като превенция запекът да бъде лекуван.

Признаците на хемороидите са няколко – изтичането на аленочервена кръв при изхождане и след това е най-често първият симптом. Това обикновено води пациента при специалист. Може също така да има болка, дискомфорт, сърбеж, секреция, излизане на част от хемороидите, подутина в

областта на ануса. Тук е мястото да вмъкна, че много хора отлагат прегледа, страх ги е, но всяко такова забавяне води до по-бавни и по-трудно постижими резултати в лечението.

Самото лечение първоначално е симптоматично, консервативно – с различни медикаменти, под формата на таблетки, на свещички или унгвенти. На пазара се предлагат най-разнообразни варианти, но напоследък се налага продуктът „Прокто-изи“, който показва доста добър ефект за преодоляване на оплакванията. Той представлява мека, бързо попиваща пяна, като за лесно приложение в опаковката има и апликатор. Лекарствата не премахват хемороидите, но помагат да се облекчат неприятните симптоми. Иначе има оперативни и неоперативни методи на лечение. По световната статистика най-успешният

и най-лесен за приложение неоперативен метод е т.нар. лигатурен метод, при който хемороидите се прищипват с едни гумени ластичета. Използват се и различни видове склерозации, лазерна или високочестотна коагулация. При напреднала фаза на заболяването, когато неоперативните методи не дават резултат, се пристъпва към оперативни. Те също са няколко вида, като в съвременната хирургия се наложили в последните години по-нови и щадящи методи. И кой от тях ще се избере зависи от състоянието на пациента, от стадия на заболяването, от опита на хирурга.

Често ни се задава въпросът дали хирургическата намеса носи окончателно излекуване и има ли риск от рецидив. Зависи от състоянието на пациента, от избраната методика. Но при съвременните техники рискът е малък (около 10-20%) и то не е толкова рецидив, колкото някакъв неотстранен остатък, по-малък хемороид.

Масово ни питат също така дали след операцията може да има неконтролируемо изпускане. Отговорът е – при модерните методи е почти невъзможно това да се получи.

## ХЕМОРОИДИ?

Procto-eze™



Procto-eze™ cleanser е лека пяна, 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

## ЛЮБИТЕЛИТЕ НА ЧЕТЕНЕТО ЖИВЕЯТ ПО-ДЪЛГО

Някои хора предпочитат обемистите произведения на Толстой, други са във възторг от „Хари Потър“, но независимо от избора четенето на каквато и да било литература е свързано с по-голяма продължителност на живота. До този извод стигнаха учени от университета в Йейл. Те провелиха изследване и установиха, че любителите на четенето живеят средно с 2 години по-дълго от хората, които изобщо избягват книгите. Според специалистите ефектът се проявява дори ако четенето продължава не повече от половин час на ден.

Изследователите анализирал данните от експеримент, проведен в продължение на 12 години с 3635 души, които били на възраст 50 и повече години. Участниците отговорили на въпроси за здравето и

любовта си към четенето. Те били разделени на три групи – хора, които не четат книги; хора, които четат около 3,5 часа в седмицата, и четящи повече от 3,5 часа в седмица. Установено било, че най-големите любители на книгите били жените с висше образование и високи доходи. Получените данни показали още, че хората, които редовно четат, имали с 23% по-нисък шанс да починат в продължение на 12-годишния период, в който били наблюдавани. Тези участници в експеримента живели средно с 2 години по-дълго.

Експертите отбелязват, че четенето на вестници, списания и други периодични издания също е свързано с увеличена продължителност на живота, но ефектът е по-малък, отколкото при почитателите на книгите. (ЖД)





# ПОДУВАНЕТО НА КОРЕМА МОЖЕ ДА СЕ ОКАЖЕ ОПАСНО



Малко са щастливците, на които след хранене коремът им не се подува като балон, не чувстват тежест, а понякога и болка в стомаха или червата. Особено чест е този проблем при хората, които се хранят набързо и накрак, веднъж или максимум два пъти на ден, както и при онези, които се тъпчат като за последно, с огромни хапки несдъвкана храна и нямат фибри в менюто. Има ли изход от проблема с подуването на корема, образуването на газове, дискомфорта, а понякога и болките в гастроинтестиналния тракт? Безопасно ли е negliжирането на проблема? С тези въпроси се обърнахме към един от най-авторитетните гастроентеролози в България и Европа проф. Борислав Владимиров, началник на Клиниката по гастроентерология в УМБАЛ „Царица Йоанна – ИСУЛ“.

**П**одуването на корема се дължи на преразпределянето на обемите в организма. Както има атмосферно налягане, така има и коремно налягане.

Пътят на храната започва от устната кухина, където се сдъвква. След преглъщането за няколко секунди тя преминава през хранопровода и постъпва в кухия орган, наречен стомах. В него храната престоява, за да се преработи, и след 60-90 минути започва да се отделя на порции в червата.

**С еднаква тежест е важно кога, какво и как ядем.**

Стресовите ситуации и забързаността в ежедневието са основна причина хората да нямат време да закусват, да обядват или да вечерят в определени часове. Голяма част обикновено ядат еднократно, в най-добрия случай двукратно. За разлика от течната храна, на сухата ѝ трябва по-дълго време за дъвчане, повече слюнка, ако бързаме, неминуемо я поемаме на по-големи хапки. Много хора препълват устата си с храна, заедно с нея поемат и въздух и така често се стига до връщане на храната заедно с въздуха и... задавяне. На други им „присяда“, трети имат болезнено преглъщане, което вече е сигнал за опасност. Всичко това увеличава оплакванията от подуване, а понякога от болки в стомаха и червата.

**Забързаният ритъм на живот пречи на хората да се изследват веднага, започват да се**

**самолекуват,**

опитват с кафета, с чайове или минават на плодови диети. Проблемът се задълбочава, стресът се увеличава, някои отиват при психолози, но накрая се озовават при гастроентеролозите, които установяват разгърнати болестни единици, нерядко при тях се установява и генетична предразположеност. Затова през последните години кабинетите в гастроентерологията са препълнени. Заболяванията на гастроинтестиналния тракт се увеличават и вече около 1/3 от хората имат функционални заболявания. Повечето предпочитат да пият препарати, за които просто са чули в превозните средства или от колеги, което още повече усложнява поставянето на диагноза.

Има препарати, които са стандартни лекарствени средства за лечение на тези групи заболявания, но за да се назначат, трябва пациентът да е посетил специалист. Нерядко се препоръчва едномесечен курс с хранителни добавки.

**Едно добро решение е „Комфортекс“ - хранителна добавка на билкова основа с доказан ефект.**

Още от древността хората са използвали билки и билкови екстракти при коремни дискомфорт, а препаратът „Комфортекс“ предлага един богат лечебен комплекс под формата на капсули и таблетки за смучене. Съчетава групи билки, като рициново масло, гигантски копър, ажгон, гардения, джинджифил и черен пипер, които

много добре повлияват перисталтиката, намаляват и премахват подуването на корема, овладяват отделянето на газове, балонирането, донякъде и болките, когато те не са причинени от болести на гастроинтестиналния тракт.

Аз самият пия „Комфортекс“, откакто е на пазара, защото и аз невинаги успявам, въпреки че съм лекар и гастроентеролог, да спазвам режим на хранене.

**Препаратът е подходящ за намаляване на газовете преди ултразвуково изследване,**

защото тези състояния пречат да се получи коректна картина. Той е подходящ за ползване и от хора, при

които стресът и напрежението предизвикват силно образуване на газове, неимоверно подуване на корема. Тогава е добре да се пият превантивно по две таблетки „Комфортекс“. Той е лесен за употреба. В зависимост от състоянието на пациента препоръчвам да се вземат по две таблетки два или три пъти дневно. Ефектът идва до 15 минути при ежедневна употреба, подуването на корема намалява още в първите дни поне с 30 процента. Хубавото на „Комфортекс“ е, че всеки, който го опита, бързо се убеждава в качествата му.

**„Комфортекс“ е подходящ за възрастни и деца над 12 години**

както за еднократно приложение при преяждане или консумация на храни и

напитки, водещи до повишено образуване на газове в стомаха и червата, така и за продължителен прием при склонност и честа изява на колики, метеоризъм, тежест след нахранване, нарушена моторика на храносмилателния тракт. „Комфортекс“ таблетки за смучене се предлага с два вкуса - на лайм и на портокал. Комбинацията от билки в таблетките за смучене „Комфортекс“ е разработена на базата на Аюрведа и води до синергизиране на тяхното действие, а с това и до постигане на желания ефект.

„Комфортекс“ е хранителна добавка, която не изисква рецепта при закупуване в аптеката. При продължаване на оплакванията след поне 30-дневна употреба на „Комфортекс“ препоръчвам задължително да потърсите консултация с гастроентеролог.

## ТАТУИРОВКИТЕ ЧЕСТО ПРОВОКИРАТ ПОЯВАТА НА РАК

Специалисти от Европейската агенция за химикалите (ЕЧА - European Chemicals Agency) са стигнали до извода, че мастилата, които се използват при татуирането, са потенциално токсични. Те могат да предизвикат алергични реакции или болезнен сърбеж, които да продължат много години. Според проведеното от ЕЧА изследване повечето мастила за татуировки трябва да бъдат забранени. Освен това те повишават и риска от появата на рак.

Агенцията възнамерява да публикува списък с вредни за човешкото здраве химически вещества, широко използвани при направата на татуировки. Най-опасни са червените, сините, зелените и черните мастила.

През последните години модата на татуировките сред младите хора намира все по-широко разпространение. Тяхната популярност донякъде е провокирана от интереса към знаменитости като Дейвид Бекъм, който в момента има по цялото си тяло 40 татуировки. (ЖД)





# НАЙ-ГОЛЕМИЯТ РИСК ПРИ ЧРЕВНИТЕ ИНФЕКЦИИ Е ОБЕЗВОДНЯВАНЕТО

Д-р Кремена ГРОЗДЕВА, детски гастроентеролог, МБАЛ „Токуда Болница – София“

**Острите гастроентерити са заболявания, които се срещат целогодишно, като честотата през летните месеци е малко по-висока. Те се причиняват най-често от вируси, по-рядко причините са бактериални и паразитни. Клинично протичат сходно - с диария, понякога с повръщане и температура.**

**Н**ай-големият риск при възникването им е обезводняването. Затова основното в лечението е рехидрационната терапия - рехидратация през устата или венозна - при по-сериозните случаи. Прилагат се, разбира се, и медикаменти против повръщане, които намаляват секрецията в гастроинтестиналния тракт. Възлова роля в утвърдените най-вече в последните години терапии имат пробиотиците, които се използват като правило при лечението на острите гастроентерити.

## Как да се предпазим от заразяване

Най-важното е спазването на добра лична и обществена хигиена, тъй като това са болести на мръсните ръце и заразяването става по

фекално-орален път, чрез попадане в организма директно на причинителите на заболяването или на техните токсини.

В зависимост от агресивността на причинителя се уврежда в значителна степен повърхностният слой на ентероцитите, клетките, които покриват гастроинтестиналния тракт. Нарушава се действието на ензимите, най-вече на лактазата, съответно ензимното разграждане на постъпилата от стомаха храна, резорбцията на получените вследствие на този процес нискомолекулни хранителни вещества.

## Дефицитите – по-леки и по-тежки - се компенсират с прием на пробиотици

по време и след възникването на



острия гастроентерит. Но не всички пробиотици доказано помагат. Въз основа на обхватни клинични проучвания Европейското дружество по детска гастроентерология например препоръчва приложението на два конкретни вида пробиотични щамове. В този контекст мога да кажа, че препаратът „Лакто 4 VIP“ работи отлично. Той съдържа добре балансиран комплекс от четири

щамове лактобацили, подходящ е за приложение и по време, и след вече отминал остър гастроентерит. Може да бъде прилаган и при възрастни, и при деца, вкл. при кърмачета, може да бъде предписван и на бременни. Дозите са различни, трябва да бъдат назначавани от специалист, не бива да има самолечение.

Прилаган при по-малки деца, споменатият препарат „Лакто 4 VIP“ – капсули, позволява отваряне на капсулите. Съдържанието може да се дава с малко храна, с малко кърма или с малко адаптирано мляко или разтворено във вода. По принцип капсули се назначават при деца вече над шестгодишна възраст.

Свързано с приложението на пробиотиците, бих искала да обърна специално внимание на една специфика на тяхното съхранение. Много важна, особено в летните горещини.

*Пробиотиците искат пазене на хладно, в хладилник. Неправилното им съхранение може да доведе до измиране на съдържащите се в тях живи пробиотични култури и съответно до недостатъчно добър ефект при приложението им.*

**Сънят е физиологически процес, който ни позволява да се отпуснем и да отдохнем. Докато спим, дейността на организма ни се забавя и се понижават реакциите ни на окръжаващата среда.**

**Предлагаме ви някои любопитни факти за съня, които може би не знаете:**

- Една трета от живота си човек прекарва спейки, т.е. средно 23 години от 70.
- Сънят ни помага да преработим и съхраним получената информация. Възстановява имунитета ни, активизирайки Т-лимфоцитите, които се борят с простудните и вирусните заболявания.
- Заспиването продължава обикновено от 10 до 15 минути. Ако са ви достатъчни 5 минути, това означава, че страдате от хронично недоспиване.
- В първата година от живота на детето си родителите се лишават от 400 до 750 часа сън.
- 8 часа е оптималната продължителност на съня за хора на възраст от 25 до 55 години. На децата им трябва повече сън – около 10 часа, а на хората над 65 години – 6 часа.
- Сънищата на непушачите са по-ярки в сравнение с тези на пушачите.

## СЪНЯТ – ЛЮБОПИТНИ ФАКТИ



- 18 дена 21 часа и 40 минути е продължил най-дългият период на бодрстване. Рекордът е бил

поставен по време на състезание. Победителят е заплатил достижението си с халюцинации,

разстройства в зрението и речта, както и с проблеми с паметта.

- 12% от хората виждат само черно-бели сънища.
- Всеки втори възрастен жител на Земята има един или няколко симптома на разстройства на съня.
- 20% от пътнотранспортните произшествия стават заради недоспиване на водачите.
- Когато хърка, човек не сънува.
- В САЩ всяка година се изписват 40 милиона рецепти за сънотворни лекарства.
- През последните 100 години хората са започнали да спят с 20% по-малко.
- 90% от сънищата се забравят 10 минути след събуждане.
- Съществуват няколко групи сънища, които виждат абсолютно всички без изключение: ситуация в училище или на работа; опит да се спасиш от преследване; падане от височина; нечия смърт; падане на зъби, полет; провал на изпити; аварии.
- Причина за кошмари насън може да станат душевни проблеми, превъзбуда, мазна и тежка храна на вечеря, рязка смяна на храненето.
- Даже половинчасовата следобедна дрямка, известна в някои страни като сиеста, снижава риска от сърдечен пристъп с 37%. (ЖД)



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

**В заобикалящата ни природа има безброй растения, много от които са истинска съкровищница на полезни за човешкия организъм вещества. В продължение на хилядолетия човекът е трупал опит и знания за техните свойства и приложение, инстинктивно търсейки закрила и упование в могъществото и силата на природата.**

**В**наши дни ние все по-често се обръщаме към тази безценна информация, която ни дава възможност отново да се върнем към онази тайнствена и все още неразгадана докрай живителна връзка човек – природа, дълбоко закодирана в нашата същност. Връзка, без която човешкият организъм губи своята витална сила, линейно и постепенно загива. Защото чрез тези дарове на природата човекът попива жизнената енергия на Слънцето и този огромен брой магически вещества, съдържащи се в тях, предвидливо и щедро поставени там от нечия благодатна и грижовна ръка. Към многото беди, които връхлитат човечеството, през последните години се добави още една – алергии-те.

**Според прогнозите на Световната здравна организация настоящият век ще бъде векът на алергиите.**

Основните причини за тази повече от нерадостна прогноза са почти катастрофалната екологична среда, в която живее голяма част от населението на Земята, нерационалното и неприродосъобразно хранене, свързано с консумиране на множество вредни за човешкия организъм вещества, много от които безразсъдно влагани от хранителната индустрия. Безспорен факт е, че (вероятно поради генетична обусловеност) природните лечебни средства се възприемат далеч по-благоприятно от човешкия организъм в сравнение със синтетичните и по отношение на тях алергични реакции се наблюдават много по-рядко. По засега не съвсем понятен алгоритъм, упражнявайки комплексно действие с пълния набор от синергично действащи биологично активни вещества,

**тези целебни природни дарове мобилизират целия жизнен ресурс на организма,**

способствайки за възстановяването на неговите нормални жизнени параметри. Т.е. природните целебни средства са далеч по-приспособени към човешкия организъм в сравнение със син-

тетичните и в голямата си част успяват да се доберат до източника на болестното състояние и отключвайки скрития, дълбоко закодиран в човешкия организъм енергиен ресурс, да способстват за неговото ликвидиране.

**Един от тези безценни природни дарове, информация за чието благотворно действие достига до нас от дълбините на вековете,**

е амла. Малцина са чували за това уникално растение, у което лечебна сила имат всички негови части – кора, листа, цветове и плодове.

Амла (*Emblica officinalis*) е растение от семейство Млечкови (*Euphorbiaceae*), което се среща в горите на Индия, Китай и Цейлон. Представлява дърво, достигащо до 5 м височина, с дребни листа и малки, невзрачни цветове. Плодовете му са кръгли, около 2,5 см в диаметър, оцветени от жълто до червено-кафяво, с шест линии, разделящи ги на равни сегменти. По външен вид те твърде много напомнят плодовете на познатото у нас цариградско или бодливо немско грозде. На вкус са твърде кисели, тръпчиви и стипчиви. Зреят от ноември до февруари. Въпреки че, както споменахме, лечебна сила имат всички части на растението, най-полезни безспорно са неговите плодове. Техните магически свойства са познати на народите на Азия повече от пет хиляди години.

**Амла заема важно място в лечебната практика на Аюрведа – древната индийска наука**

за грижа за телесното и психическото здраве, призната от Световната здравна организация като ефективна система на алтернативната медицина.

По съдържание на витамин С (от 0,5 до 1 г/100 г) плодовете на амла са без конкуренция в природата – около 20 пъти повече от лимоните и портокалите! В едно миниатюрно плодче амла съдържа нието на този безценен витамин е колкото в 2-3 портокала или лимона! В него се съдържат и редица други важни за човешкия метабо-

лизъм витамини – бета-каротен (провитамин А), В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, както и ценни минерали – калций, желязо, мед, хром, фосфор и др.

**Желязото и медта подпомагат активно кръвотворния апарат на човешкия организъм.**

Хромът е изключително важен микроелемент, който стимулира клетките, продуциращи хормона инсулин, спомагащ за поддържане на нормалното ниво на глюкоза в кръвта. Съществува информация, че недостигът му в хранителния рацион води до повишаване на телесната маса, натрупване на мастна тъкан и повишаване на нивото на холестерол в организма.

В плодовете на амла се съдържат и внушителен брой полифенолни съединения – елагова киселина, галова киселина, кверцетин и други флавоноиди, пирогалол, кампферол, корилагин, фурозин, геранин, танини и др., които му придават мощно антиоксидантно действие, по-високо от това на „краля“ на антиоксидантите сред плодовете – боровинката. По информация на американската компания Natreon, която разработи и патентова екстракт от плодовете на амла, показателят ORAC (*Oxygen Radical Absorbance Capacity*) на неговата антиоксидантна активност чувствително превъзхожда този на прочутите плодове акай бери и близо седемнадесет пъти плодовете на нара.

**Елаговата киселина има изключително**

**широк спектър на физиологично действие –**

кардиопротекторно, хипотензивно, антиканцерогенно, антимутогенно, противовъзпалително, кръвоспиращо и т.н. Съществуват изследвания, съгласно които галовата киселина способства за предотвратяване на причините за коварните болести Алцхаймер и Паркинсон, а кверцетинът чувствително намалява риска от инфаркт или инсулт, предпазва от образуването на тромби и представлява силно антихистаминно (антиалергично) средство. Установено е, че пирогалолът има антимутогенна активност – предпазва молекулата на ДНК от увреждане. Доказано е и неговото антиканцерогенно действие. Тази изключително широка палитра от биологично активни вещества в плодовете на амла им придава множество благотворни ефекти, само изброяването на които си е истинско предизвикателство.

**Благодарение на мощното антиоксидантно действие те имат невероятно подмладяващо действие върху организма.**

Наред с това стимулират работата на сърцето, подобряват функционирането на храносмилателната система и усвояването на храната, способстват за извеждането на токсините и за повишаването на имунитета, подобряват функциите на мозъка,

тонуса на мускулите, функционирането на черния дроб, състоянието на кожата и косата и т.н.

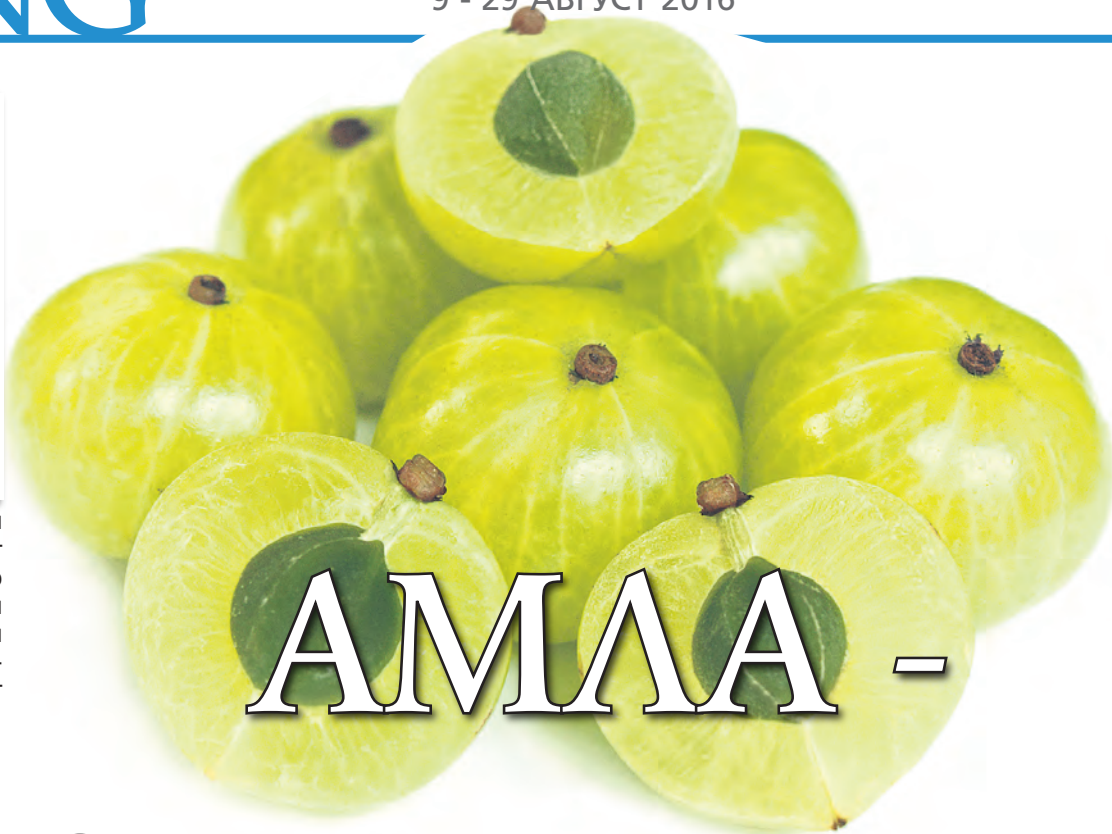
Изключително благотворно е действието на плодовете на амла върху състоянието и функционирането на черния дроб, от който в голяма степен зависи жизненият тонус на целия организъм. Както е известно, черният дроб – главната биохимична лаборатория на човешкото тяло, е единственият орган, чиито клетки са способни да се регенерират.

По понятни причини пресните плодове на амла са труднодостъпни, но не е трудно да се намерят сушени такива или прахообразен екстракт. Широка популярност напоследък придобива маслото от амла, на което се приписват редица чудодейни свойства – предотвратяване на косопадане и преждевременното побеляване, отстраняване на пърхота и успокояване на раздразнения епидермис на кожата на главата и т.н.

Със своите магически свойства амла с право се нарежда между вълшебните плодове на Изтока – годжи бери, акай бери, хинап (китайска фурма), чиито целебни и тонизиращи свойства са познати от хилядолетия.

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

gpopov\_bg@yahoo.com



## ОЩЕ ЕДИН ВЪЛШЕБЕН ПЛОД НА ИЗТОКА



## ● Соленият коктейл глади бръчки, стрии и целулит

Тина БОГОМИЛОВА

Морският бряг е сътворен от природата СПА център. Морската вода е изключително богата на полезни вещества за здраве и красота, водораслите хидратират кожата, солите премахват излишното омазняване, пясъкът излюшва мъртвите клетки. Още бащата на медицината Хипократ препоръчвал морската вода за здраве и дълголетие, а с възстановяващата ѝ мощ се занимава таласотерапия.

**М**орската вода е концентриран разтвор от различни соли и минерали, много приличащ по състав на човешката кръв. Затова и плацикането в морето е приятно на всички. То не само разхлажда в жегите, но укрепва имунитета, пази от вируси и инфекции, прочиства дихателните пътища. Морската вода помага на костите, ставите и мускулите, нормализира метаболитните процеси,

подобрява кръвоснабдяването.

**Потапянето в морето ни дарява с ценни микроелементи.**

Магнезият и цинкът удължават жизнеността на клетките и забавят стареенето, натрият нормализира кожния баланс, желязото доставя кислород, калият и калцийт възстановяват тъканите и помагат при инфекции. Сярата защи-

# МОРСКАТА ВОДА РАЗКРАСЯВА И ПОДМЛАДЯВА



тава кожата от възпалителни процеси, силицийт укрепва капилярите и стимулира растежа на косата, фосфорът е важен за здравето на ноктите, косата и зъбите, йодът подобрява обмяната на веществата.

**Морето е мощен противовъзпалителен лек при редица кожни проблеми.**

То прави кожата по-красива и по-млада, защото минералните соли помагат за регенерацията на клетките и стимулират производството на колаген. Морската сол е естествен ексфолиант, който премахва токсините и мъртвите клетки, но и стимулира производството на нови и забавя стареенето.

Солената вода отваря порите и почиства кожата в дълбочина, затова е много полезна при акне и мазна кожа.

Морският коктейл глади бръчки, стрии и целулит. Солите и водораслите са едни от най-използваните и ефективните продукти за борба с портокаловата кожа, тъй като премахват излишните течности и засилват мастния метаболизъм. Безплатен антицелулитен пакет процедури включва плуване в морето и после налагане с водорасли, докато изсъхнат.

**Водораслите оказват стимулиращо въздействие върху тъканите.**

Активните вещества от тях проникват в кожата, усилват разлагането на подкожните мазнини и активират обновлението на епидермиса.

Морският шампоан обаче действа различно на косата. Солената вода е като естествен ексфолиант за скалпа и помага при мазна коса. Освен това премахва и химикалите, натрупани от боите

за коса и различните козметични продукти. Солта е добър чистач и на върховете.

Морската вода придава обем и готова прическа на тънките коси. Но пък гъсти и къдрици се сплъстяват и трудно се разресват, късат се и за тях след плаж е необходимо хидратиране и подхранване.

**Разходките по брега пък действат като естествен ексфолиант за кожата, особено на петите.**

Пясъкът задържа соли и микроскопични останки от морски водорасли, които допринасят за стопяване на мастните депа. Заравянето в мокрия пясък и лек масаж с дребните песъчинки са като сауна, която премахва мъртвите клетки по цялото тяло.

Минералите в морската вода чудесно укрепват и ноктите. След няколко потапяния в морето изглеждат като след посещение при маникюристката, но условието е да са без лак.

Плуването в морето помага за добро кръвообращение.

Хоризонталното положение, хладката вода, масажът на вълните тонизират мускулите и кръвоносните съдове.

**Затова морската вода е и природен лек при разширени вени и отекли глезени.**

Плажът обаче е и като природен фитнес. В морето може да се прави всичко, каквото и в залата, като водната гимнастика щади мускулите и ставите.

Играта на вълните помага за отпускане на психиката и медитация. Близостта до морето ободрява, отървава от тревоги и дарява положителни емоции.

А тъй като не всеки може да прескача често до морето, козметичната индустрия е измислила всякакви продукти за домашна таласотерапия – вани с морски соли, разтвори с луга, гелове с водорасли, кални маски и какви ли още не разкрасяващи, тонизиращи и подмладяващи морски въшебства.

## FUNGI SPRAY®

- **Предпазва от появата на гъбични инфекции на краката**
- **Осигурява усещане за комфорт и свежест на стъпалата**
- **Омекотява кожата на ходилото**

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

## ЗАРАДИ ОБЕЗДВИЖВАНЕТО СВЕТОВНАТА ИКОНОМИКА ТЪРПИ ОГРОМНИ ЗАГУБИ

Австралийски учени първи изчислиха какви са финансовите загуби, които търпи световната икономика заради застоялия начин на живот. През 2013 г. те са били 67,5 млрд. долара. От тях директни разходи за здравеопазване и лечение са 53,8 млрд. долара, а косвени (загуба на производителност) – 13,7 млрд. долара.

Изследването, резултатите от което са публикувани в престижното издание Lancet, за първи път в числа показва какво огромно икономическо бреме представлява обездвижването на населението. Учените анализирали директните медицински разходи, загубите от производителност и сумите, които отиват за издръжката на хората с пет основни неинфекциозни заболявания: исхемична болест на сърцето, инсулт, диабет тип 2, рак на гърдата и на дебелото черво.

Въз основа на данните от 142 държави, в които живеят 93,2% от населението на Земята, изследователите доказали, че през 2013 г. развитието на тези заболявания, провокирано от хиподинамията, е струвало на световната икономика над 67,5 млрд. долара. От тях 9,7 млрд. долара са платили пациентите от собствения си джоб. Само лечението на диабет тип 2 е струвало 37,6 млрд. долара – 70% от директните загуби.

Според авторите на изследването обездвижването се превръща в глобална пандемия, която не само води до тежки заболявания и ранна смърт, но и създава сериозно бреме на световната икономика. Затова увеличаването на физическата активност е сериозна инвестиция, която трябва да се превърне в държавна политика. (ЖД)



Веднъж един човек тръгнал на пътешествие. Стигнал до далечна страна, която била известна с красивите си старинни замъци. Купил си той пътеводител, където били посочени дните и часовете за посещение. На една от страниците обаче имало специално предложение, което се казвало „Екскурзията на твоя живот“, а снимката до него била на изумително красив замък. Човекът веднага решил да го види.

В предложението пишело, че по причини, които ще станат известни по-късно, за тази екскурзия не се заплаща, но трябва предварително да се съгласуват денят и часът за посещение. На другия ден там го посрещнал любезен портиер.

- А другите посетители влязоха ли вече? - попитал чужденецът.

- Посещението в този замък е индивидуално и не включва екскурзовод - отговорил портиерът.

После запознал посетителя накратко с историята на замъка, като споменал достойните за вниманието му забележителности - картините по стените, старинните доспехи на втория етаж и оръжията в залата под стълбите, подземията и официалните зали. Завършвайки разказа си, той му връчил една лъжица.

- А това пък какво е? - учудил се човекът.



## Притча за екскурзията на твоя живот

- Ние не взимаме входна такса и предлагаме самостоятелна разходка из замъка. А цената на екскурзията се оценява така - посетителите получават лъжица, пълна догоре с фин пясък. В нея се събират точно 100 грама. В края на обиколката претегляме пясъка, останал в лъжицата, и посетителят заплаща по един паунд за всеки разсипан грам пясък.

- А ако не разсипя нито един грам? - полюбопитствал човекът.

- В този случай посеще-

нието излиза абсолютно безплатно.

Гостът взел лъжицата с пясък и започнал своята екскурзия. Той бавно се заизкачвал по стълбите, вперил поглед в лъжицата. Когато стигнал до залата с доспехите, той решил да не влиза вътре, тъй като там имало открити помещения и се опасявал, че вятърът може да разсипе част от пясъка му, затова продължил нататък. После влязъл в залата с оръжията, но установил, че за да ги разгледа отблизо, трябва да прескочи перилата. Отново мисълта за пясъка го спряла и той ги разгледал само отдалече. По същата причина не успял да види още много места.

И така, все пак доволен, че е съхранил всичкия пясък в лъжицата, екскурзиантът се върнал на входа, където него-

вият домакин го очаквал с везна в ръцете.

- Невероятно! Вие сте загубили само половин грам! Поздравявам ви, вашето посещение се оказа абсолютно безплатно за вас.

- Благодаря - усмихнал се гостът. - Но обиколката не ми хареса много. През цялото време мислех за пясъка и не видях повечето от забележителностите.

- О, колко жалко! Знаете ли, ще направя за вас едно изключение. Ще ви позволя да влезете да разгледате отново замъка. Ще напълня пак лъжицата ви, но не мислете повече за пясъка! Единствено помнете, че трябва да се върнете точно след 12 минути, тъй като тогава идва следващият посетител.

Без да губи и минута, екскурзиантът взел лъжицата и

хукнал да разглежда замъка. Изкачил стълбите на бегом, хвърлил бърз поглед на експонатите, после веднага слязъл надолу, за да разгледа това, което преди не успял. От бързане навсякъде сипел пясък, но времето така го подпирало, че отново не успял да разгледа всичко. Не усетил как минали 11 минути и той тичешком се върнал на входа.

- Е, виждам, че сте разсипали целия пясък - отбелязал портиерът. - Но не се тревожете, нали се разбрахме. Хареса ли ви екскурзията?

- Всъщност не... - казал след кратък размисъл посетителят. - През цялото време мислех за това, че имам малко време и че не трябва да закъснея, разсипах целия пясък, но не успях да видя нищо и отново не изпитах никакво удоволствие от разходката в този прекрасен замък.

Тогава пазачът запалил лулата си и бавно заговорил:

- Знаете ли, има хора, които минават през живота, като се опитват за нищо да не платят и така никога не могат да се насладят на това прекрасно пътешествие. Има и други, които вечно бързат и губят всичко - те също не получават никакво удоволствие. Много малко са тези, които владеят изкуството на живота.

Те успяват да разгледат всяко ъгълче и да се насладят на всеки момент от екскурзията, наречена живот. Те знаят, че за всичко се плаща, но и не забравят: Пътешествието си струва - всеки миг и всяка стъпка от него!

*Из сборника „Винаги има надежда. 150 притчи за изкуството на живота“, издателство „Гнездото“.*

## Защо французойките са слаби, макар че си хапват гесерти



Във Франция също така не избягват пълномаслените продукти. Когато не се ядат големи количества, дори сирената с наситени мазнини не могат да навредят на организма.

Само една трета от французите заявяват при допитване, че ядат понякога пържени и преработени храни, докато половината от американците го правят. А 8 на сто от тях - от 4 до 6 пъти седмично!

70 на сто от французите ядат пряко приготвена риба всяка седмица, а също така пият и вино. В диетата им, подчинена на средиземноморския стил на хранене, присъстват плодове, зеленчуците, растителните мазнини, рибата, пълномаслените млечни продукти, супите, пълнозърнестите хлябове, но и сладкишите - и всичко това без да се злоупотребява с количествата.

Традиционно французите хапват колбаси и червени меса, тестени изделия, картофи и яйца, но избягват бързите закуски, които за американците са част от начина на живот.

Заобиколени сме от храна - бърза закуска, бавно сготвена, етнически кухни, пакетирани лакомства, а във Франция изкушенията са още повече: пряко опечени франзели, кроасани, еклери и петифури, страсхотни сирена и вина, пастети, дивечови ястия и какво ли още не. И все пак французите са с цели 10 процента след американците в статистиката на затлъстяването.

На първо място наблюденията сочат, че французойките са царичките на малките порции. Цели 23 на сто от населението в страната не се лишават от нищо, но хапват по малко, с което приемат и по-малко калории.

## ЛУНАТА

Кога, ако не през август, ще се насладим на един или повече дни на сезонни плодове и зеленчуци? Съчетани с лунните фази, те ще ни освежат и презаредят с енергия и добро настроение.

Забравете за сготвените и твърди храни и изкарайте денонощието на пълнолунието и другите фази на луната на разреждени плодови сокове, на зеленчукови сокове и чиста вода.

Препоръчват се до 1,5 кг пресни плодове и зеленчуци, разделени в пет хранения,

както и поне 8 чаши (1,5 литра) вода на ден. Според теглото си ще се освободите от 1-3 кг. Това не са „стопени“ мазнини, а токсини и течности, които затрудняват правилната обмяна на веществата.

**Първа четвърт** 10 август, 21:22:12 ч.  
**Пълнолуние** 18 август, 12:27:50 ч.  
**Последна четвърт** 25 август, 06:42:00 ч.  
**Новолуние** 1 септември, 12:04:25 ч.  
**Първа четвърт** 10 август, 21:22:12 ч.

## Три стъпки за глагки стъпала

**1. Ексфолирайте:** ако редовно масажирате с пилинг стъпалата си от петите към пръстите (и между тях!), ще имате гладка, еластична и тонизирана кожа.

**2. Хидратирайте:** богатият, мазен крем за крака ще подхрани и заглади, особено приложен през нощта. Ако съдържа съставки като розмарин и мента, ще бъде още по-свежо. Намажете и втрийте, а после обувайте леки памучни чорапки.

**3. Напудрете:** пудрата ще отнеме излишната влага през лятото, затова поръсете леко стъпалата и разнесете, преди да обувете сандалите и да излезете навън.

Пилингът със захар е лесен за приготвяне и прилагане в домашни условия, а след него стъ-

палата ви ще са приятни за гледане и комфортни на усещане.

Трябват ви 100 мл олио (по възможност от гроздови семки), шепа пресни листенца мента, 1 чаена лъжичка настърган пресен джинджифил, 1 с. л. сок от лимон, 200 г захар.

В блендер или с пасатор разбийте всички съставки без захарта на еднородна смес. След това смесете в купичка със захарта. Нанесете веднага с леки, масажирани движения по долната част на краката (може и на лактите и коленете). Изплакнете и подсушете. Остатъка сложете в хладилника и ползвайте до 3 дни.



РОМАН ОТ ДЖОДЖО МОИС  
НЕЛЕПА ЛЪЖА, ИЗМИСЛИЦА

ДОКУМЕНТ ЗА ПЛАТЕН ВХОД  
ОСНОВЕН ПРИНЦИП В ЖИВОТА

ЖЕНСКИ ПЕВЧЕСКИ ГЛАС  
ВИД ИГРА НА ДУМИ

МОТИВИ, ПРИЧИНИ

БИЛКА  
БИВША АНГЛИЙСКА ПАРТИЯ

ПОП ПЕВИЦА И АКТРИСА ОТ САЩ „В КЛОПКА“ СТРОФИ ОТ ДЕВЕТ СТИХА

ЛИЦЕ, ОБРАЗ  
КАФЯВО ПЕТЪНЦЕ ПО КОЖАТА НА ЛИЦЕТО

ТРИГОНО-МЕТРИЧНА ФУНКЦИЯ  
ЧОВЕК С ОГРАНИЧЕН КРЪГОЗОР

БРАЗДИ ПО КОЖАТА /МЕД./  
МУЗИКАЛНА НОТА

ДВОРЕЦ, ЗАМЪК  
ИЗДАДЕНА ЧАСТ НА СТРАДА

ТЕСТЕНО ЯСТИЕ С ПЪЛНЕЖ  
СЪД ЗА ВОДА С ДРЪЖКА

ПОДЗЕМНАТА ЧАСТ НА РАСТЕНИЕ  
ГИГАНТ, ВЕЛИКАН

УДАРЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ

РЕКА В РУСИЯ, ПРИТОК НА ВОЛГА  
СТАРОТО ИМЕ НА ГРАД ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ

ГЕРОЙ НА ШЕКСПИР ОТ ЕДНОИМЕННА ДРАМА

МОДЕЛ НА „ФОРД“

МОСТОВИ ПЪТНИ СЪОРЪЖЕНИЯ  
СТИХОТВОРЕНИЯ ЗА ВЪЗХВАЛА

ЧЕШКИ ИСТОРИК 1854-1918

ПОСОБИЯ ЗА ЗИМЕН СПОРТ

МОДЕЛ НА „ФИАТ“

НАШ ПОП ПЕВЕЦ

ЮРИДИЧЕСКА НАУКА

4 ПОРЕДНИ КАРТИ В ЦВЯТ НА БЕЛОТ ТРЕНДАФИЛ, РОЗА

ГРАД В УКРАИНА

АФРИКАНСКА АНТИЛОПА  
ГЕРОЙ НА АДОЛФ АДАМ „АКО БЯХ ЦАР“

РОБСТВО, ИГО

СУША  
ЗАОБИКОЛЕНА С ВОДА  
СТОЛИЦАТА НА ЩАТА ДЖОРДЖИЯ В САЩ

МАРКА ФРЕНСКА КОЗМЕТИКА

ГРАД В ПОЛША

ИЗВЕСТИЕ, ОБЯВЛЕНИЕ

ИЗРАСТЪК НА НЕРВНА КЛЕТКА  
ГЕРМАНСКИ ФИЛОСОФ 1883-1969

ПРОЗВИЩЕ НА ЕРНЕСТО ГЕВАРА  
САМОХОДНА МАШИНА ЗА КОПАЕНЕ

НАША ПИСАТЕЛ 1879-1916  
„ИДИЛИИ“ ПИГМЕЙСКО ПЛЕМЕ В НИГЕРИЯ

ПОЛИТУРА  
ПАРИЧНАТА ЕДИНИЦА НА СЪРБИЯ

РЕКА В ИТАЛИЯ  
ХИЛКА ЗА ТЕНИС НА КОРТ

ЗАХАРЕН АЛКОХОЛ  
РАНИЧКА ПО УСТНАТА ЛИГАВИЦА

ГЕРОЙ ОТ ИНДИЙСКИЯ ЕПОС  
АНГЛИЙСКИ КИНОАКТЬОР „РОБ РОЙ“

ЧЕРТЕЖ ЗА ШИЕНЕ НА ДРЕХИ  
МЕЖДУНАРОДНА СПОРТНА ОРГАНИЗАЦИЯ

МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ  
ФРЕНСКИ МАТЕМАТИК 1854-1912

ХИМИЧЕН ЕЛЕМЕНТ, МЕТАЛ  
ФЕСТИВАЛЕН ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ

ПЛАНИНА В ЕВРОПА  
ДЪРЖАВА В АЗИЯ

НАША ПАСТА ЗА ПЕТНА  
ДРЕВЕН СТРУНЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ

ИТАЛИАНСКИ ДИЗАЙНЕР 1898-1960  
НОВОРОДЕНО ДЕТЕ

ГОЛЯМ ВОДЕН БАСЕЙН

СТУДЕНА ЛЯТНА СУПА


ЧАСТ ОТ КАРУЦА

ГАЛСКИ ГЕРОЙ ОТ ПРИКАЗКИТЕ

БИЛКА УПОТРЕБЯВАНА ЗА ЧАЙ

ПО-ГОЛЯМА СЕСТРА

ПРИРОДЕН  
АНТИОКСИДАНТ



ESOPHARM  
Resvirol  
Natural antioxidant neutralizing free radicals  
Supports the normal function of the heart, liver and blood vessels.  
30

Мощно действие!

РЕЧНИК : ВОЛОВАН, ПОАНКАРЕ, ФЕРАГАМО, ФИЛИСТЕР, ЯСПЕРС

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 29:

ВОДОРАВНО: „Приключения в два свята“. Инвар. Минск. Алкохол. ОКТАВИЯ. Валия. МОК. Ко. Лета. Скара. Коалиция. Бюро. Пер. Клеон. Руини. Йети. Кеб. Отов (Любен). Не. Геле. Неиково. Скобелев (Михаил). Миро. Афония. Ребра. Ки. Хомс. „Ирен“. Акварели. „Иполит“. Ла. Мит. Заевите. „Ако си дал“. Олово. Оазиси. Авокадо. Риванол. Аненес. Варан.

ОТВЕЧНО: Мрамор. Приключение. ИЛИ. „Интер“. Бербатов (Димитър). Екватор. Йорк (Майкъл). Ва. Лава. Уок. Авзон. Кюри. Питон. Аа. Ясенов (Христо). Креол. Лем (Станислав). Кривошиева (Ирен). Нива. Лиза. Динар. Хитин. Ясла. Есе. Явки. Ми. Ин. Як. СПА. Ева. Оценка. Окас (Янакис). Алма. Теофилов (Иван). Осколки. Борисов (Бойко). Вокил. Генетика. Мях. Цепелин. Дар. Токио. Лея. Лада. Калоянчев (Георги). Салон.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

Прегнечат:  
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





# Първа лига - името не променя нещата

Емилиян ОНУФРИЕВ

**Футболният сезон в България започна още през юни, защото я докарахме дотам родните клубове да стартират сезона си заедно с най-слабите в Европа. Преди десетина дни обаче официално открихме родния - лустроран с ново име, ново телевизионно излъчване и нови отбори. Общо взето обаче, новото се заключава само в това.**

Няма как да не признаем това на БФС - усетиха се, че имена като Супер или Висша лига дължат много на феновете, и затова избраха скромното Първа. Добавиха и „Професионална“, да не би някой да се обърка и да помисли блуждаещите елементи на терена за събрани от масите и подритващи за здраве.

Ясно е, че от някъде трябва да се започне, а форматът и името са сред първите неща. За качество ще се мисли по-нататък. Вероятно някъде към 2023, когато юбилейно ще правим поредните разработки по темата "Защо вече 20 години не сме се класирали на голям шампионат?".

## Положителното

Но както и да е. Да видим какво имаме днес като основа за бъдещото развитие, което бе анонсирано толкова щедро от отговорните фактори в родния футбол.

Когато има добри неща, сме длъжни да се противопоставим дори на Венци Стефанов и неговата теория за ненужността на лампите по стадиона. Това, че Славия ще рита далеч от дома си няколко месеца, си е по вина на ръководството, което за толкова години така и не вдигна пилони. Не може мач да завършва в 23:00 - вярно е, но това ще е до края на август, а после светлина ще е нужна дори

около 16:00 ч. през деня. Невъзможността (поне засега - б.а.) да се заобиколи това изискване е на деждата, че все пак нещо добро ще се случи и у нас.

Връщането на ЦСКА също е положително. След години на компромиси и отстъпки този път БФС клека на пред закона, но чувството за компромис не се е изпарило. Не е и необходимо, защото дори и връщането да не беше облечено в законни рамки, то беше наложително в името на българския футбол. Начинът и името нямат абсолютно никакво значение. Който още се чуди, да провери колко хора гледаха на живо първия мач със Славия.

## Старата песен все пак продължава

С добрите практики обаче се свършва дотук. Всичко останало си е същото, а в някои случаи дори се върви назад.

Форматът, който бе натресен от някакви холандци, свикнали да консултират в "бели" държави, е, меко казано, нелеп. Интригата и честната игра могат да се осигурят по всяко време от малко по-умни и креативни ръководители. И строги също, защото и този сезон само ще се "съмняваме" в изхода на някои двубои и мерки традиционно няма да се взимат. Какъв е форматът ли? Едва ли има някой, който може да го обясни на прима виста без допълнителна подготовка. Разделяне на групи, плейофи, плейаути и други щуротии, които през годините доказаха несъстоятелността си.

И друг път е ставало дума, че зрителият, който по презумпция е този, който непряко осигурява парите, е сложен в неясна ситуация. Елементарно изискване - имена на играчите на гърбовете. По възможност на български. Предаванията по телевизията се гледат от много хора, които искат да разберат кой е направил този финт или пък се е изложил. Вместо това - празни места или такива, заети от логотипи на спонсори. Не е правилно!

От първия кръг се започна със странните практики. Два от медалистите от миналия сезон си отложиха мач без абсолютно никаква обективна причина. За единия може и да е почивка преди важния евромач, но в очите на

повечето хора е импровизирано „последно 10“, което може да „изкара играта“ в напечена ситуация.

Конфликтът на интереси, свързан с телевизионните права, вече дори не се повдига като въпрос. Просто в цялото нямаме в родния футбол и тези средства, които се получават, за малките отбори са повече от добре дошли и те предпочитат млъчанието вместо бунта.

А група стана Първа лига, но качеството си остана същото. След месец на усилен подготовка цели три мача завършиха без голове, а седем от отборите не успяха да отбележат. Три вкараха само по един гол, а „отличниците“ са

ЦСКА и Черно море, които все пак взеха победи с повече от попадение разлика.

Съдиите се скиприха с нови униформи, но си останаха същите клетници, които решават мачове, без да ги молим. А когато става дума за дерби като пловдивското, нещата са направо за сериозно наказание още на старта.

Публиката припозна ЦСКА и между 7000 и 8000 гледаха отбора срещу Славия. Малко повече бяха зрителите в Бургас, които наблюдаваха Ботев и Локомотив. На останалите стадиони ситуацията беше такава, че да ни направи благодарни на БФС, че не са кръстили лигата Висша. И нямаше как да е другояче, след като в три от шестте двубоя дома-

кините не играха на своите си стадиони.

Факт е, че рестартът не се случи по начина, по който може би се е искало. Зад големите приказки обаче имаше съвсем друга идея, която постигна своето. ЦСКА се завърна в елита и това е най-доброто, което можеше да се случи това лято. Независимо от полемиките, коментарите и подигравките на регионален и териториален принцип. Интригата се върна въпреки желанието на някои от отговорните фактори в БФС да я няма. И няма да е чудно, ако този път задкулиските планове не успеят.

Нова лига, ново име, нов късмет... А може би и нов шампион?



ЕСOPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в





- Предстои нов турнир за мъже в края на лятото

## „Амбинор кърп“ с второ издание за годината



Станалият вече традиционен турнир „Амбинор кърп“, с който от 12 години всяка пролет се открива състезателният тенис сезон на открито, в края на август ще има второ, есенно издание. Идеята е на д-р Петър Велев, собственик на „Екофарм“, който е спонсор и на новото начинание.

Турнирът ще се проведе от 24 до 28 август на червените кортове на ТК „Левски“ в столичната Борисова градина и се очаква отново да събере елитните ни състезатели в този спорт. На първите три места в схе-

мата ще бъдат тенисистите, спечелили най-много точки в състезанията на АТП, следвани от онези, които са с доказано присъствие в националните ни турнири.

Според Димитър Войнов, председател на ТК „Левски“ и главен

организатор на есенното издание, за участие ще се запишат не само най-опитните ни в този спорт, но и всички по-млади тенис надежди. Мотиви за това има предостатъчно – турнирът е включен в официалния състезателен календар на Българската федерация по тенис. Така че и есенният „Амбинор кърп“ е вече кръг от държавното ни първенство.

Наградният фонд е от 2500 лв., като победителят получава 1000 лв., класираният се на второ място – 500 лв., а третият и четвъртият – по 250 лв. Класираният се от 5 до 8 място – по 125 лв. За победителите освен купите ще има и специални подаръци от „Екофарм“.

Квалификациите са в три кръга и ще определят участниците в основната схема. Полуфиналите и финалът, както винаги, започват точно в 10 ч.

Съдийският екип по всяка вероятност ще е само от жени начело с главния съдия Милена Коцева. Така и вторият за годината „Амбинор кърп“ ще бъде изцяло в женски ръце, което гарантира прецизност в отсъжденията и пълна обективност.

**Хранителната добавка „Амбинор Енерджи“, която е и кръстник на тенис турнира, е уникална комбинация от четири важни за организма съставки: аргинин аспартат, магнезий, биотин и витамин В6. Продуктът гарантира жизнен тонус, преодоляване на физическото изтощение (след натоварване, активен спорт), намаляване на психическата умора (стрес, пътуване, натоварване в работата). „Амбинор Енерджи“ помага за повишаване на концентрацията и способността за запаметяване на информация, особено по време на изпити, за преодоляване на отпадналост и умора, свързани с различни заболявания – сърдечносъдови, неврологични, онкологични, диабет.**

**„Амбинор Енерджи“ вече е в нова опаковка и с подобрен състав, което го прави и по-ефективен.**

**AMBINOR ENERGY**

аргинин аспартат  
магнезий  
биотин  
витамин В6

**ПРЕЗАРЕДИ С АМБИНОР ЕНЕРДЖИ**

ВЕЧЕ В НОВА ОПАКОВКА И ПОДОБРЕН СЪСТАВ

САМО 2 ампули дневно

**ECPHARM**

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

## Историческо класиране на България за Юношеската Купа „Дейвис“



Любомир ТОДОРОВ

Отборът на България по тенис за юноши до 16 години заема петото място на Европейското първенство в Льо Туке, Франция, и така за първи път се класира за Купа „Дейвис“ в тази възраст. Историческото постижение стана факт, след като миналата седмица тимът в състав Адриан Андреев, Леонид Шейнгезихт и Йоан Георгиев с капитан Пресиян Коев, надигра в оспорван и драматичен двубой Полша с 2-1 победи.

Андреев, който спечели всичките си мачове на единично в турнира, даде аванс на българите, но след това тенисист №1 на Европа при юношите за миналата година Шейнгезихт допусна загуба в 3 сета. Мачът на двойките беше на всичко или нищо. Националите загубиха първия сет след зловещ тай-

брек, но след това изравниха частите. В последвалия дълъг тайбрек Адриан и Леонид разбиха с 10:1 точки полския дует и заслужено триумфираха.

Финалите на юношеската Купа „Дейвис“ ще се състоят в унгарската столица Будапеща от 27 септември до 2 октомври. Представители на Европа освен България са тимове на Русия, Чехия, Германия, Швейцария и този на домакините. Играят общо 16 състава, разделени в четири групи.

Самото попадане на наш отбор сред най-добрите в света е мерило за класа. При добър жребий националите имат шанс да намерят място дори сред първите осем състава, което би било голям успех. В турнира са участвали достигалите после до номер едно в световната ранглиста тенисисти Джим Къриър, Марат Сафин, Роджър Федерер, Рафаел Надал и Анди Родик.