



Ще си върне ли
България
загубените
позиции

На стр. 4



Представяме ви
доц. Красимира
Казалкова, водещ
специалист
по рехабилитация

На стр. 21

Actavis

Първият национален безплатен седмичник Брой 31 (204), 30 август - 5 септември 2016 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Маргарита Димитрова,
директор на Фондация „Аполония“:

Фестивалът живее от любовта на публиката

Интервю на Петър ГАЛЕВ на стр. 7

Качественото
сирене е зряло
и с малко
водно
съдържание

На стр. 6

Специални
екипи ще
помагат на
проблемните
ученици

На стр. 8

Какво
представява
„Щитът на
Ефрат“ между
Турция и Сирия

На стр. 10

Неплатен
отпуск също
е вариант
за почивка
през лятото

На стр. 14

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.



Цветан Михов
спечели купата
на Амбинор
в едноименния
тенис турнир

На стр. 32



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

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

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

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

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

В този брой –
предложенията на

ECOPHARM

На стр. 17

Откриват биомагазин в сградата на земеделското министерство

Асоциацията на биопроизводителите в България ще има свой постоянен биомагазин в сутеренната част на Министерството на земеделието и храните. Това обяви министърът на земеделието Десислава Танева, която заедно с кмета на София Йорданка Фандъкова откри фермерски пазар пред министерството.

Министър Танева каза, че очаква да приключи процедурата и през септември магазинът на асоциацията трябва да бъде открит. Ще бъдат предлагани всички видове биологични храни, които се произвеждат в България. Това ще бъде витрина на най-доброто биологично производство в страната, което все повече се търси в Европа и в света, каза министърът. Достъпът за граждани в магазина ще бъде свободен.

По думите на министъра комуникацията с браншовите организации дава резултат. Шест процента от земеделската общност е сдружена в организации на производителите. Това дава възможност тези организации да бъдат подкрепени по различни инструменти, включително и за създаването на постоянни фермерски пазари, каза Танева.



Помага на твоеето здраве!
Вече знаеш.

Експертна информация на:
www.credoweb.bg



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

Регистрирай се безплатно! Не го отлагай.

„Гражданска отговорност“ онлайн и без електронен подпис

Ще сключваме застраховка „Гражданска отговорност“ онлайн и без електронен подпис, решиха депутатите по време на приемането на второ четене на текст от новия Кодекс по застраховане в икономическата комисия на НС.

„Този текст е най-важният или един от най-важните. Тези застраховки онлайн ще се сключват и без електронен подпис“, заяви по време на дебата депутатът от ГЕРБ Делян Добрев.

В бъдеще може да отпадне и стикерът, но засега той е един от механизмите да се контролира дали има застраховка „Гражданска отговорност“, аргументира се той. Обединихме се заедно с потребителските организации да дадем възможност за онлайн застраховане, посочи Добрев.

Появи се въпросът този начин означава ли, че потребителят ще получи стикера чрез куриер и кой ще плаща тези негови разходи.

Ако има месечни и тримесечни плащания, вероятно това ще бъде отразено в цената, която ще бъде по-висока, отговори Добрев. Но голямата стъпка към сключване на застраховка онлайн е факт, каза той. Направихме го по най-либералния начин и това ще доведе до по-голяма конкуренция между застрахователите и застрахователните брокери, както и до по-ниски разходи. А разходите за куриер, примерно 3 лв. или 4 лв., или 5 лв., ще са малки, защото голямото поевтиняване е чрез онлайн застраховането, бе мнението на Делян Добрев.



В епицентъра на медиите

Въобще на Пловдив нещо не му върви с пожарите. По ирония на съдбата пак през август – на 22-ри, но през 2013 година, изгоря сцената на драматичния театър в града. Едва преди месец ремонтът беше завършен и театърът отново отвори врати.

Нека все пак оставим следствието и прокуратурата да си свършат работата по изгорелия „Тютюнев град“. В желанието си да им помогнем напомниме два цитата от романа „Тютюн“ на Димитър Димов:

„Дори най-честните съдии развързват очите на Темида, когато разглеждат дело за тридесет милиона.“

„И все по-ясно виждам, че нашият свят ще загине от алчността си.“

Пламен Енчев, „Труд“

Изпепеляването на няколко тютюневи складове в Пловдив, паметници на културата, е предизвикателство не само към милеещите за нея, но и към държавността.

Знае се, че има сблъсък между обществен и частен интерес за тези сгради. Известно е вече, че палежът е умишлен. Прокуратурата, както и при първия случай, така и сега, ще трябва да си свърши работата. Необходимо е обаче останалите институции да действат бързо. Виновните трябва да получат подобаващо наказание, включително и по новите антитерористични текстове в Наказателния кодекс.

Иван Тропанкев, „Монитор“

Подпалвачи и унищожители ще има, докато има и такива, които допускат действията им. Утре може да пламне Самоводската чаршия, да се разруши къщата музей на Димчо Дебелянов в Копривщица или да узаконят паркинг на историческото „Дядо-Славейково място“. И всички вкупом пак ще зацъкме с език, ще поклатам възмутено глава, допълнени евентуално с емоционална ругатня по държава, министерства, общински администрации, полиция, съд.

Опожарените тютюневи складове в Пловдив

Изобщо можем да обвиняваме и да говорим колкото искаме за безнаказаност, липса на правосъдие и безхаберие на правораздавателните органи. Но е по-добре да спрем фалшивото си самоожалване и критикарство. И да помислим, че ако ние не заслужаваме част от историята си, нямаме право да я отнемеме от наследниците ни. Допуснатото в Пловдив е грях за поколенията. Грях и на подпалвача, и на нас.

Деси Велева, „Дума“

В Пловдив на местните веднага им припламна идеята, че „Тютюневият град“ не се е възпламенил от фаса на горския. Така действат новите варвари, заяви възмутена пловдивчанка. Не им върви на пустите складове. Един го подхванаха булдозери, други изгоряха. Възможно е останалият по чудо цял след стихията да се наводни. То много стихии не останаха за употреба. Според очевидци пожарникарите викали в началото на гасенето, че „смърди на нафта“. Да беше петролна база – нормално. А то паметник на културата, че и празен. Невиждал тютюн от времето на Димитър Димов.

Милен Ганев, fakti.bg

Някой вярва ли, че ще има възмездие за изгорелите красиви тютюневи складове в „Пловдив – столица на културата 2019“? От мафиотодържавничеството подобно нещо не може да се чака, но народният гняв, последният израз на който беше спонтанният протест пред тютюневите

складове на Куцоолу, показва, че обществото няма още дълго да навежда главица. Защото осъзнава, че културното, природното и историческото наследство са негови. Не ги дължи на мафиотодържавничеството, а на пролятата кръв и реките пот на предците си. И е длъжно да ги съхрани за бъдещите поколения.

Стоян Николов – Торлака, bivol.bg

Когато говорим за Пловдив, странностите идват една след друга. Две от изгорелите сгради са дарени на българската държава от техния някогашен собственик Димитър Кудоглу. Бившият градоначалник Славчо Атанасов вчера обясни, че е настоявал общината да получи „Тютюневия град“ от държавата. И отправи косвена критика към Корнелия Нинова, която като шеф на „Булгартабак“ ги е предала в частни ръце. Нито той, нито сегашният кмет Иван Тотев, нито развихрилото се гражданско общество споменават обаче къде са били през всичките тези години, в които „перлите“ на пловдивското културно наследство са се рушили и са били оставени на волята единствено на времето и на обитаващите ги клошари.

Красимир Цигуларов, „Сега“

Преобладаващи са две пагубни настроения: „това не е моя работа“ и „аз нищо не мога да направя“. Когато години наред минават покрай разрушаващ се памет-

ник на културата, когато виждате, че стават нередности (говоря като цяло: за зелени площи, паркиране, строежи, подкупи) – не си мълчете с идеята, че това не е ваша работа. Подайте сигнал до общината, побъркайте ги от звънене, пращайте им писма, ходете на място – това е вашият град, вашата родина. Ако няма реакция, свържете се с медиите, покажете колко много сте писали или звънели на общината, но отговор не е имало, притиснете ги в ъгъла.

Калоян Константинов, offnews.bg

Ако държавата беше изпълнила закона по отношение на тютюневите складове, собственикът щеше да е задължен да ги консервира и реставрира, а ако откаже – това да направи държавата, която да учреди ипотека върху имота. Ако той не беше платил за разходите, държавата можеше да премине в изпълнение и да продаде тютюневите складове.

Действително това е свързано с разходи. Тези средства обаче далеч не са пропилены – държавата или ще си ги получи обратно, или ще стане собственик на (консервирания и реставриран) паметник на културата. Което, съгласете се, е доста по-смислено от онези близо 30 млн., които Министерски съвет отпусна миналата седмица за изграждане на игрища за хандбал, спортни зали и пр. спортни съоръжения в обезлюдени населени места с предимно застаряващо население.

Росен Босев, „Капитал“

ПОСОКИ

Време разгелно



Петър ГАЛЕВ

Сигурен съм, че европейските лидери отдавна осъзнаха грешката си, като обявиха преселението от юг-югоизток към Европа за изцяло бежанска вълна. Само платени рупори или пълни глупаци могат да не видят целенасоченото и провокирано от различни посоки наводняване на континента ни с хора, огромната част от които нямат никакво намерение да се интегрират или променят. Напротив, скоро целта им ще бъде нас да ни интегрират към собствените си порядки – бурки, шалвари и закони от XIII век. Сега е изключително важно нашите управници да не допуснат по формалните критерии на еуробюрократията ние да станем буферния лагер за връщаните от драстично по-богатите ни братя на континента нежелани мигранти. Видно и от самолет е, че досегашните процедури, правила и регламенти не работят нормално. Просто те не са писани за такова мащабно преселение. Затова нашата позиция трябва да е категорична – тези, които допуснаха, не предвидиха и дори допринесоха за критичната ситуация, сега трябва да са основните играчи за преодоляването ѝ. Няма как трудно свързващото двата края българско население да поеме товара на стотици хиляди все по-откровено негативно настроени към европейските порядки млади мъже от Африка и арабския свят. Сега не ни трябва строеж на нови лагери за пришълци. Нужни са широко разгласявани по света мерки, които предварително да откажат нашествениците от намерението да минават отук. Ясно е, че тяхната цел за постоянно заселване не е България. Но само минаването и престоят им тук ще са истинска катастрофа. Ако се съмняват, питайте живеещите около Львов мост в София...

СТОП КАДЪР



На 23 август заедно с цяла Европа почетохме жертвите на тоталитарните режими



Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

Има ли шанс българският спорт да си върне загубените позиции?



Ген.-майор Нонка Матова, състезател по спортна стрелба, участвала в 7 олимпиади

Без държавна политика няма да стане

Гледах с трепет олимпиадата в Рио, защото, когато човек участва като спортист, не може да я види в цялост, докато пред телевизора добива повече впечатление. Спортистите ни дадоха всичко от себе си, за да могат да се реализират. Но обстоятелствата и условията у нас са такива, че вследствие на изкривяването на стратегията за спорта, сравнено с това, което беше типичният български модел, се получиха тези резултати. Навсякъде спортът е държавна политика. Не бих казала, че няма средства, защото въпреки неколкотократно желание за

приватизация на Българския спортен тотализатор парите от там вървят за спорта. У нас обаче няма законов инструментариум, първо, за доброволчеството, и второ, за финансовото подпомагане на спорта. Средства има, но друг е въпросът как се направляват, как се харчат и как се контролират. На въпроса дали има шанс българският спорт да си върне загубените позиции аз бих попитала - а как можа малка, бедна България от 60-те години на миналия век да излезе от цялото това безвремие, а сега, когато е имала един успешен и печеливш спортен

модел, заимстван от много други държави, ние да си загубим и модела, и кадрите, които го направиха? Питам и друго нещо - къде е държавническият поглед, който да е насочен към спорта, към икономиката, към хората, към целия спектър на живота? Само в България няма закон за персонална отговорност. А би трябвало да има закон, който да казва при какви положения се носи персонална отговорност. И тези, които натвориха и разбиха българския спортен модел, да понесат отговорност - и финансово, и икономически, всякак.



Проф. Стоян Иванов, декан на факултета „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“ при Югозападния университет

Трябва да се започне от физическото възпитание

Трябва да даваме вярна и реалистична оценка на нашия спорт, който не може да се отличава от цялостното състояние, в което е нашата страна. Едно от последствията, които виждаме, е и нашето представяне на олимпиадата в Бразилия. Изминаха няколко десетилетия, в които се negliжираше ролята на спорта в живота на младите хора. Това личи и по отношението, което има към спорта и в учебните учреждения, разрушената система на спортните клубове. Кой се е замислял за състоянието на спортните клубове по места?! Грижи и внимание

липсват повсеместно, затова резултатите на олимпиадата са логични и следват от напълно разрушената система и организацията на българския спорт. От дълги години се занимавам и с училищното спортно обучение. Бях ръководител на работната група, която преди повече от 10 години беше автор на програмите и стандарта за физическо възпитание в училище. Но многото фактори попречи на реализацията им. А сега това, което се предвижда, ме отчайва. Ще цитирам само едно изречение от указанията в учебните програми: „Ученикът изпълнява различни упражне-

ния“. На кого това „различни упражнения“ дава яснота, аз не разбирам. Но моето кредо е оптимистично. Всеки човек трябва да знае, че има шанс. За българския спорт също има шанс, защото спортистите, които познавам, ме впечатляват с трудолюбие, упоритост и лишенията, които търпят. Ние обаче трябва да преосмислим самата организация на управлението на спорта. Да намалим администрацията в спорта, чиновническото мислене, преразпределението на бюджети, трябва да засилим ролята на федерациите, които трябва да получат отново голямо доверие.



Христо Марков, бивш депутат от Великото народно събрание

Проблемът не е в парите, а в човешкия фактор

Мен ме боли за представянето ни в Рио. Беше отдавна, когато се чувствах част от голямото спортно семейство на страната, а и тогава щангите бяха на почит. Спортът в съвременния свят е феномен и с това всеки би трябвало да е съгласен въпреки отвратителната комерсиализация, въпреки масовата употреба на допинг, въпреки подчинението на рекламата, но е може би единственият останал световен феномен, който може да обедини по някакъв начин народите от

света. В крайна сметка спортът е и грижа за здравето на една нация, за нейното самочувствие, ако щете, за нейната представителност. Грозно е да се пейт дитирамби за българския спорт, и то от най-високо ниво, при положение че сме в сферата на страните от третия свят. В класирането на нациите България е след Бахрейн, Бахами, Тайван, островите Фиджи, дори Косово, изпреварва ни даже отборът на бежанците!!! И още един мит - този път причината съвсем не е в

парите, а в напълно негодния за голям спорт човешки материал. Нашите момчета предпочитат да перчат мускули във фитнес залите с анаболи, но на тепиха или на пистата ги няма никакви, там просто са тъжно-комични фигури. Другото национално безумие е даването на огромни пари за напълно излишни спортни съоръжения, които никога няма да се използват.

ТЪРСИ СЕ

ПРЕСЕЧНАТА ТОЧКА МЕЖДУ
БИЗНЕСА И ОБРАЗОВАНИЕТО

Грешка е затварянето на много професионални гимназии

Галин ГОСПОДИНОВ, председател
на Браншовата камара на дървообработващата
и мебелната промишленост

Безспорно съществува недостиг на кадри почти във всички браншове и сфери на икономиката в страната. През последните няколко години се затвори редица професионални гимназии в страната, което е пагубно за сектора на дървообработващата и мебелната промишленост. Причината е, че до този момент очаквахме захранването с нови кадри да идва именно оттам.

Няколко са факторите за затварянето на тези така необходими технически специалности в средното образование. Най-сериозният от тях е демографският срив и за съжаление тази тенденция не може да се промени от днес за утре, а е необходима дългосрочна стратегия за справяне с проблема.

Правителствата през последните години обаче не предприемат адекватни мерки,

така че според мен демографската криза ще се задълбочава. Вторият фактор за затварянето на професионалните гимназии е правилото, внедрено в нашата образователна система - парите да следват ученика. Тази система имаше първоначално положителен ефект, защото започна едно съревнование за деца. Получи се обаче трансформиране на добрата идея в порочна практика. Езиковите гимназии, които допреди няколко години се смятаха за по-елитни, започнаха да приемат деца с ниски оценки, дори тройки, за да имат повече ученици и съответно средства. Само че така тези гимназии не са вече елитни, а се превърнаха във „всеядни“ и средата за развитие на учениците се промени. Ако допреди години отпадналите от класирането за езиковите гимназии

се насочваха към техническите специалности, то сега това не се случва и интересът към професионалните техникуми и гимназии съвсем затихна. Децата не се записват да учат занаят, за да станат дърводелци, механици, електротехници и т.н.,

всички искат да знаят езици и да станат специалисти на средно управленско ниво и мениджъри.

Работодателите от сектор дървообработване и мебелно производство се стараем да насочваме малкото обучаващи кадри в това какво на практика ще изискваме от тях, когато започнат да се трудят. Опитваме се да работим с професионалните гимназии и с Лесотехническия университет, за да обясним какво ние, като бизнес и предприятия, очакваме от завършилите дадена специалност да знаят. Искаме младите хора да са наясно, че когато един специалист с добри знания и умения дойде в предприятието, ще му се предложи адекватно на качествата високо заплащане. Въпросът със заплатата не е проблем, можем да платим много, ако идват професионалисти.

Проблемът е обратен – идват без знания и очакват да им



бъде платено повече от добре.

Работата ни като браншова камара с учебните заведения е свързана с организиране на кръгли маси, конференции и разяснителни срещи за решаване на проб-



лемите, които сериозно застрашават бизнеса. Предложихме на Лесотехническия университет преди няколко месеца например да се създаде база данни с подробна информация за студентите, за да знаем ние, работодателите, какви специалисти се очаква да излязат. В нея ще се включва кратко CV на студента, информация за неговия роден град, специалност, курс, оценка по дадени предмети. Ние от своя страна също сме готови да създадем база данни с наши предприятия, които са готови да приемат млади хора на стаж. Искаме да увеличим практиката на децата, защото

един от сериозните проблеми в образователната система е липсата на възможност за при-

лагане на наученото на теория знание. Младите хора нямат досег с реалното производство, докато не завършат и не започнат работа. Целта ни е да привлечем студентите още след първи курс да идват на доброволен летен стаж по няколко месеца, разбира се, с някакво, макар и минимално, възнаграждение, за да влизат постепенно в тънкостите на професията.

Предстои на първия учебен ден в Лесотехническия университет в София да презентираме бизнеса пред студентите от първи курс. Искаме да разберат, че предприятията в бранша ги чакат да се изучат и след това да дойдат при нас. Търсят се всякакви кадри - от оператори на машини и дърводелци, работещи с масив, през монтажници и технолози, до конструктори и инженери. Няма звено, в което да не липсват кадри. Средното заплащане в нашите предприятия е около 800 лева и нагоре.

В производството е така - при висока производителност на труда има висока добавена стойност, предприятието реализира печалба и има пари да плаща високи заплати на работниците. Когато обаче не се постигат необходимите производствени резултати, това рефлектира и върху заплащането. Що се отнася до усилията за въвеждане на дуалното образование, смятам, че идеята е добра, и се надявам да не се изкриви, както се случва с повечето неща в българската реалност.

Онлайн система ще свързва учениците и пазара на труда

Министерството на образованието и науката ще реализира проект за връзка между пазара на труда и учениците. За целта ще бъде изграден допълнителен специализиран модул „Училище – пазар на труда“ към съществуващия Национален портал за кариерно ориентиране на учениците, който за 2015 г. отчете над 80 хил. уникални посещения. За осъществяването му на сайта на МОН е обявена обществена поръчка.

Целта на модула е да подпомогне кариерното ориентиране на завършващите средно образование ученици, като осигури достъп до актуална информация за социално-икономическото развитие на регионите и тенденциите на пазара на труда. Моделът ще подпомогне кариерното ориентиране, трудовата и професионалната реализация на учениците в процеса по търсене и предлагане на работа.

Порталът ще съдържа подробна информация за икономиката във всеки регион на страната – стратегически приоритетни области, структуроопределящи предприятия, предприятия по отрасли, заплати, статистика за заетостта, възможности за реализация, както и изискванията за заемане на определена длъжност.

Ползватели на портала ще са на първо място учениците – както тези над 15 г., търсещи временна или сезонна работа, така и завършилите 12. клас, със завършено средно образование и придобита степен на професионална квалификация, търсещи устойчива

трудова и професионална реализация на пазара на труда.

Учениците ще могат да създават свой профил и автобиография, в която да отразят своите постижения в училище и други лични качества и умения. Тези профили ще са на разположение на бъдещи работодатели с възможност за филтриране по видове и степени на придобитата професионална квалификация. Също така учениците ще получават в системата онлайн помощ за подходите при аргументиране и доказване на личните качества и умения, търсени от пазара на труда, както и за подходите в успешното представяне пред работодателя при интервю за работа. Ще има онлайн информация за трудовите права и отговорности съгласно изискванията на трудовото законодателство. Порталът ще поддържа и непрекъснато актуализираща се база данни на интернет сайтове, които предлагат обяви за свободни работни места, вкл. за временна заетост.

Системата ще се ползва и от работодателите, Центрове за кариерно ориентиране (ЦКО) и кариерни консултанти; педагогически съветници, училищните психолози и учителите, но също и от родители и други лица, имащи отношение към кариерното ориентиране. Предвидена е възможност за онлайн комуникация между работодатели и ученици, както и електронни платформи за самообучение и електронни тестове за самооценка.

Измамите с качеството на бялото саламурено сирене не престават въпреки периодичните акции на контролните институции и провеждащите се често проверки на ангажирани с проблема организации като например Асоциация „Активни потребители“. Една такава проверка през май показва драстични, и то масови случаи на заблуда на потребителите. От общо 36 изследвани марки краве сирене едва при 11% бе открит автентичният български продукт.

Как обаче да познаем качествено и добре узряло сирене? Най-вече по написаното на етикета, е най-краткият отговор. Сирената се оценяват по водно съдържание, степен на зрялост, наличие на растителни мазнини, отношение на разтворим към общ белтък.

Растителните мазнини по принцип не са вредни, но са чувствително по-нискокачествена добавка. В този случай от първостепенна важност е клиентът да бъде информиран за такава добавка и тези сирена е задължително да са обозначени с етикети като имитиращи продукти.

При някои технологии за получаване на палмова мазнина количеството на т.нар. трансмазнини се увеличава значително. Попаднали в организма, те се усвояват по-трудно и могат да провокират възпалителни процеси. Научно доказано е, че трансмазнините допринасят за увеличаване нивото на

холестерола в кръвта и провокират състояния като затлъстяване, атеросклероза, тромбоза на съдовете и други сърдечносъдови заболявания.

А затлъстяването на българите според лекарите вече достига епидемични размери. То се

Как да познаем качествено сирене

- Идеалният продукт трябва да е зрял поне 60 дни и да има не повече от 54% водно съдържание

наблюдава при 21,8% от възрастните мъже и при 24,5% от жените. По-лошото е,

че страната ни е на пето място в Европа по затлъстяване на децата до 5-годишна възраст - 19,8 на сто. При децата в училищна възраст ситуацията изглежда малко по-добра - 12,7% от учениците страдат от затлъстяване, но тенденцията е песимистична, защото други 30,2% са с наднормено тегло.

Степента на зрялост на сиренето (която се определя от времето, през което продуктът се оставя да зрее) също е фактор, който може да доведе до здравословни проблеми. За да се съкрати процесът, което намалява производствените разходи, се прилага по-силна термична обработка. Крайният продукт е сирене с повече вода, по-нетрайно е и изисква много повече сол.

Качествено сирене се получава обикновено след 60 дни зреене. През това време дори в него да има

попаднали бактерии, те се самоунищожават, обясняват експертите. Затова, освен че има по-ниска хранителна стойност, незрялото сирене може да съдържа вредни микроорганизми и при определени условия да стане причина за хранителни отравяния или още по-тежки случаи на стомашно-чревни злокачествени образувания.

Освен всичко изброено дотук водното съдържание в сиренето не трябва да надвишава 54%, а в много от марките на пазара този процент е по-висок. Повишеното водно съдържание води до редуция на по-лесно усвоимия калций, което може да доведе до сърдечно-съдови и костно-ставни проблеми, обясняват специалистите. Сирена с по-високо водно съдържание имат и по-ниска трайност и са по-податливи на гняене и образуване на нежелателни и понякога токсични вторични вещества.



Бъдещето принадлежи на онлайн търговията

Според компанията за пазарни анализи Nielsen и нейното проучване за тенденциите в електронната и реалната търговия (The Nielsen Global E-commerce and the New Retail Survey), проведено онлайн сред 30 хиляди потребители с достъп до интернет в 60 страни, включително България, бъдещето принадлежи на онлайн търговията. Прогнозата гласи, че до 2020 г. този модел ще обхване близо 20% от оборотите на хранителни и нехранителни стоки, като най-бързо това ще стане в Азия и САЩ и по-бавно в Европа и Южна Америка.

В България в момента има два действащи сайта за бързооборотни стоки, свързани с търговски вериги, няколко сайта, които се явяват като посредници между магазини и клиенти, и още 3-4 сайта на търговци на фермерски стоки.

Единият действащ сайт предлага около 10 000 артикула. Доставки се правят всеки ден между 12 и 21 ч. на

територията на столицата при поръчка от 30 лева нагоре. Стоките са подредени в 11 основни групи, като вътре в тях могат да се подреждат по цена, марка или датата, на която е започнало предлагането им. Цената зависи от начина на плащане – по електронен път, на място при доставката или чрез PayPal.

Другият сайт работи с голяма търговска верига само в столицата. Сайтът действа от края на март т.г. Засега се предлагат около 5000 артикула, половината от които хранителни стоки. Приемат се два вида поръчки: обикновени и експресни, за час и половина. Плаща се в брой при доставката или чрез мобилен ПОС терминал с банкова карта, чрез виртуален ПОС терминал и по банков път. Сайтът дава възможност и за абонаментно ползване на услугата от търговци, като условията се договарят индивидуално.

Още няколко са сайтовете за доставка на бързооборотни стоки до домовете. Най-посещаваният от тях работи от 2010 г. – първо в столицата, а отскоро и във Варна. Доставки се извършват всеки ден без неделя, между 9 и 21 часа. Няма задължителна минимална сума, но при поръчка над 40 лв. доставката е безплатна.

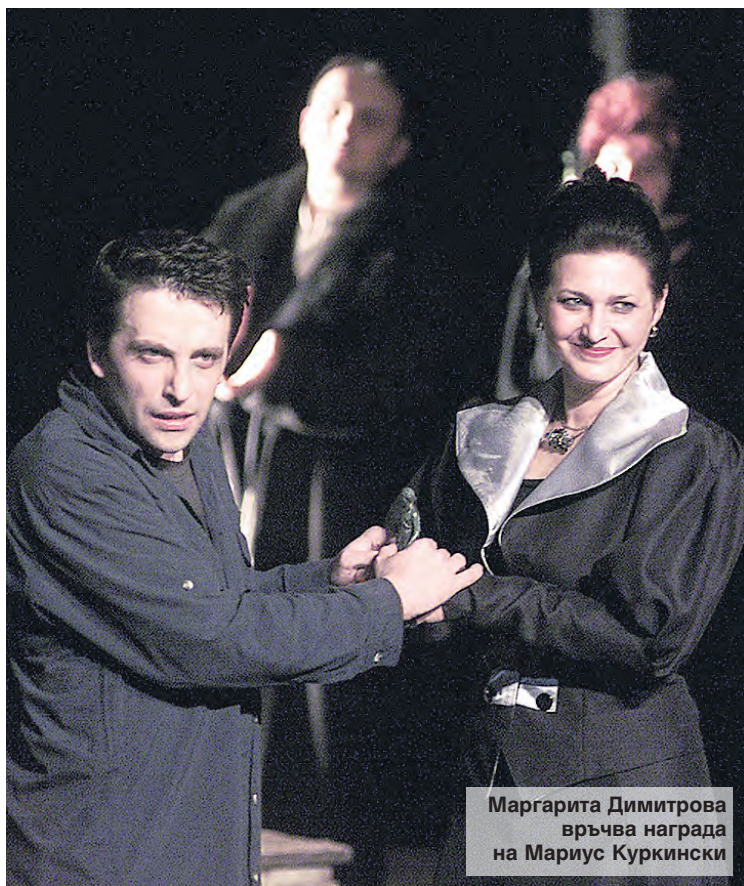
В друг такъв сайт разнообразието е сведено до около 2500 продукта.



Но за разлика от останалите доставя и дълбоко замразени храни. Той също работи само на територията на столицата. Двойно повече артикули – около 5000, се намират на сайт, който доставя безплатно при поръчки на стойност над 60 лв.

Съществуват и сайтове за фермерска продукция, за един от които сме сигурни, че стоките идват от малки мандри, колбасарски цехове, фурни и лични стопанства – към 70 производители. Доставките в рамките на столицата са безплатни при поръчки над 30 лв.

Друг подобен сайт разполага с карта на България, върху която са обозначени всички регистрирани в сайта производители. Щом потребителят кликне върху някой, се показват всички произведени от този фермер стоки. Неудобството е, че потребителят трябва да чака отговор от съответния производител по имейл за наличието на стоката.



Маргарита Димитрова
върчва награда
на Мариус Куркински

Аполония събира Всички изкуства на едно място

● С Маргарита Димитрова разговаря Петър Галев

- Созопол е един от най-красивите и старинни градове не само в България. През последните години се построиха много курортни комплекси, нови хотели, реставрираха се старите созополски къщи. За жалост никой не създава нови културни пространства – зали за концерти, кино, театър, не смея да помисля за нещо по-голямо. До днес използваме само старите бази на града – читалището, където представяме театъра и киното, археологическия музей, в който свирят и пеят най-известните ни музиканти, художествената галерия, в която освен изложби провеждаме литературни четения и камерни театрални представления. Обемът на тези зали е минимален и макар че някои от тях бяха обновени, те са крайно недостатъчни, например за концерт с публика от 1000 души. През 2014 г. след многобройни писма и разговори с Министерството на културата ни беше разрешено да ползваме малко пространство от остров Св. Кирик и Юлита, където проведехме част от фестивалните събития. Създадохме прекрасни условия и атмосфера за концерти, спектакли, литературни четения и прожекции. За съжаление многократните ни опити да продължим и в следващите години да пренасяме част от програмата на острова бяха неуспешни. Причини винаги могат да бъдат намерени, когато едната страна, в случая Министерството на културата, няма желание. Затова е необяснимо гръмкото изказване на министъра в пресата, че Празниците на изкуствата трябва да се изнесат на острова, за което ще бъдат използвани европейски програми. Но все пак като истински оптимисти вярваме, че Св. Кирик и Юлита един ден ще се превърне в Остров на културата!

- Говорите основно за пространствата за култура, но как изобщо осигурявате финансирането на такова огромно събитие?

- Това ни е най-голямата трудност. Има фестивали по света, които до голяма степен са осигурени от държавата и общината. Но Аполония, както и повечето български фестивали, е принудена поради минималната подкрепа от държавните институции да търси допълнително финансиране. И тогава се завъртаме в бюрократични схеми, сложни обстоятелства и контакти с

некомпетентни личности и фактори, от които получаваме безобразни обяснения за невъзможността точно тази година да ни съдействат. И понеже този сценарий се повтаря постоянно, вече нищо не може да ме изненада. Често чувам тази смешна реплика „Вие сте Аполония, ще се оправите!“. И ние се справяме, въпросът е на каква цена – безсънни нощи, опънати нерви, безкрайни притеснения, задушаваща несигурност и разяждащи съмнения... Добрата новина е, че от няколко години на местно ниво имаме подкрепата от созополската община в лицето на кмета Панайот Рейзи, както и от хотелските комплекси – Грийнлайф, Антарес, Вила Византия, Санта Марина, Парадайз Бей, Офир, Созополис. Тяхната помощ е безценна за нас. Повече от 20 г. работим с Обединена българска банка, наш генерален спонсор, и с официалния превозвач на фестивала „Ситроен“. Благодаря им!

- Какви са все пак причините фестивалът да поддържа интереса на хората непрестанно през тези над 30 години?

- Причините са много и на първо място е високото равнище на художествената програма. Но има нещо, което е специфично за нашия фестивал, и това е общуването между хората на изкуството – артисти, музиканти, художници, поети, писатели, и зрителите. В Созопол това е един непрекъснат контакт – навсякъде, по улиците на града, край морето, после на сцената... Но за да продължим това общуване, през последните години създадохме и една съвсем нова форма – срещи разговори между артисти и публика, които нарекохме „Цената на успеха“. В тези разговори артистите, постигнали световна слава и признание, споделят с пределна искреност своя труден път към големия успех. В тези срещи са участвали Явор Гърдев, Красимира Стоянова, Камен Донеф, Цветана Манева, Александрина Пендачанска и много други. Имаме винаги много нови идеи, които се надявам да допълват цялостната картина. В стремежа си всяка година да има нови събития и голямо разнообразие от изяви в различните изкуства решихме през тази година да организираме Книжна Аполония. Като начало ще вземат учас-

тие някои от големите издателства, които през дните на фестивала ще представят продукцията си.

- Вече всички очакват с нетърпение името на избрания от вас носител на „Аполон Токсофорос“ за 2016. Но защо имате само една награда?

- Всеки е заслужил да получи наградата на Аполония. Не мислете, че е лесно да изберем едно име на творец, той трябва наистина да има изключителен принос в развитието на българската култура. Когато през 1999 г. първият носител на нашата награда стана пианистът Людмил Ангелов, той не беше толкова популярен в България, но със забележителни постижения в чужбина. Между наградените през годините са: Теодосий Спасов, Самуел Финци, Георги Господинов, Александър Морфов, Красимира Стоянова, Александрина Пендачанска, Минчо Минчев, Мариус Куркински, продуцентската компания АгитПроп и други. Скоро всички ще научат името на носител на наградата за 2016 г.

- През последните години в Созопол се провеждат много фестивали, през целия летен сезон. Някои от тях се опитват да ви подражават. И все пак, ако Созопол е градът на фестивалите, Аполония ли е фестивалът на фестивалите?

- За мен това е така. Но ако има някой, който може да отговори на този въпрос, това естествено е публиката. Тази публика, която след приключването на фестивала се прибира в домовете си и разказва за преживяното. Която от началото на всяка календарна година задава въпроси кога ще започне следващият фестивал и кои ще са най-интересните събития, за да бъде там. Тази публика от няколко поколения зрители – родители, техните деца и сега внуците им – за нея правим фестивала. А когато в мига на откриването прозвучи сигналът на Празниците – „Музика на водата“ от Хендел, когато светнат прожекторите и видя усмихнатите лица на хората, тогава забравям умората и горчилката от преживяното и тихичко си казвам: „Има смисъл. Това е Фестивалът!“.

В навечерието на 32-рия фестивал (1-10 септември 2016 г.) каня за събеседник Маргарита Димитрова – изпълнителен директор на Фондация „Аполония“, човекът, който стои зад селекцията на събитията във фестивалната програма, тяхната организация и реализация. Опитвам се да разбера откъде идва постоянството ѝ, вече над 30 години, отново и отново, след всеки край да започва отначало. Първо я питам за името и философията на фестивала:

Аполония като име се свързва с много неща – града Созопол, лятото, изкуството и разбирателното на всеки – на тези, които живеят в България, и на тези извън нея, това е едно цяло. За мен то е преди всичко любовта към изкуството и безкрайното уважение към хората, които го създават. И отговорността, която нося аз, за това всяка година в програмата да присъстват големите имена на българското изкуство с техните най-нови постижения и успехи и линията, която следваме, да бъде различна от всеки друг фестивал. Да, вие знаете, че от самото начало на празниците фестивалът имаше смелостта и екстравагантността да събере на едно и също място всички изкуства – и театър, и кино, и литература, и изобразително изкуство, и музика в различните ѝ разновидности, и архитектура, и даже спорт. Това беше една форма, която запазахме, и тя даде възможност фестивалът да бъде толкова харесван и обичан. Ако анализираме тази форма, това са много фестивали (седем според мен), събрани в един, на едно и също място, по едно и също време. По този начин се провеждат и фестивалите в Единбург, Авиньон, Солун и другаде.

- През годините изпълнителите и публиката се сменят, но философията на Аполония остана – това е българският фестивал, който дава цялостна култур-

на картина на нацията. Възможност кога и как завършва една Аполония като етап от целия проект Празници на изкуствата и кога и как започва следващата?

- Никогa не заставам пред празен лист, за да започна новата програма. Във времето за подготовка на провеждащия се фестивал се натрупват достатъчно много впечатления и анализи, които оформят бъдещата картина. Личният ми критерий (невинаги харесван) е все пак в основата на избора. Разговорите, които провеждам с единомишленици и професионалисти, на които мога да се доверя, са много важни и полезни, но последното решение е мое. Подготовката на определен концерт или спектакъл може да изисква по-дълъг период – например принудени сме да изчакаме звезден артист две или три години. Но винаги си струва! Както ще стане с дългоочаквания майсторски клас на световната българска оперна певица Красимира Стоянова, който ще можем да организираме чак през 2017 г. Понякога събитията изпреварват добрите ми намерения, което води до промени. Но в програмата винаги присъстват актуални събития – и в музиката, и в театъра, и в литературата.

- Интересно е какви трудности срещате по пътя и как се преборвате с тях. Тридесет и две Аполонии са доказателство, че победата е Ваша, но съм сигурен, че не е лесно?

Мила ХРИСТОФОРОВА

Просветното министерство трябва да подготви общо 19 стандарта до началото на новата учебна година. Благодарение на тях приетият вече образователен закон, който влезе в сила от първи август, ще се изпълни със съдържание. В рамките на последните десет дни МОН представи два от тях – стандарта за приобщаващо образование и този за педагогическия персонал.

Учениците вече ще могат да получат право на до десет дни допълнителни отсъствия. Това е част от стандарта за приобщаващо образование, изготвен от МОН. Тя не е най-съществена, но касае най-голяма част от българските ученици, защото ги ориентира във възможностите да отсъстват по семейни причини или заради състезания.

Три дни по свое усмотрение има право да отпусне директорът.

Това той прави с писмена заповед, след като е получил и писмена молба от родителя на детето. Ако обаче семейството по някаква причина има нужда ученикът да отсъства още до седем дни, директорът има право да ги разреши само след обсъждане с педагогическия съвет. До момента децата имаха право само на стандартните три дни отсъствия от училище с одобрение на школския шеф.

Новост е също, че училището само ще решава при колко отсъствия и за какви провинения да изключи едно дете.

Просветното министерство е задало в стандарта само наказанията, но не и при какъв брой отсъствия се прилагат те. Детето може да бъде наказано със забележка, преместване в друга паралелка в същото училище, предупреждение за преместване в друго училище и реално осъществяване на това предупреждение. Отсъствията вече няма да се делат на извинени и неизвинени, а на такива по уважителни и неуважителни причини. Санкциите важат само във втория случай. МОН все пак ориентира директорите, че при около 15 отсъствия по неуважителни причини могат да пристъпят към предупреждение или към директно изключване на

Проблемните ученици ще бъдат подпомогнати от специални екипи

детето. Това обаче зависи и от спецификата на паралелката, казва заместник-министърът на образование Диян Стаматов. Ако е спортна или математическа и детето отсъства често заради състезания, директорът може да вдигне летвата при колко отсъствия да го изключи. При всички положения обаче,

ако един ученик е липсвал в 25 на сто от часовете по даден предмет, все едно по каква причина,

той ще трябва да държи изпит по същия предмет. До момента това бе оставено на решението на самите директори. В 119 СОУ, където Стаматов бе директор, преди да стане заместник-министър, подобна санкция съществува. По усмотрение на училищата ще се въвежда и едно друго много популярно наказание – обществено-полезен труд в полза на школото. „Аз лично съм негов привърженик, но оставям на директорите сами да решат да има ли такава санкция“, каза Стаматов.

До наказания обаче ще се стига едва когато бъдат изчерпани другите мерки за въвеждане на „позитивна дисциплина“ –

тоест за въздействие върху провинилите се с морков, а не с тояга. Ако едно дете има провинения – все едно дали това касае отсъствия или агресия в клас, училището първо трябва да създаде екип, чиято цел е да го подкрепи. В него могат да влизат различни специалисти – класният, психолог, при необходимост логопед или педагогически съветник. Техните първи стъпки според наредбата трябва да бъдат свързани с опит да мотивират детето да прекрати проблемното си поведение – все едно дали става дума за тормоз върху съученици, за трайно отсъствие от клас или нещо друго. МОН препоръчва дори да бъдат създадени два екипа – ако този в училище не се справи с проблемното поведение на ученика, да бъде направен такъв и на регионално равнище, с участието на хора от Регионалното управление на



образованието, както вече се наричат доскорошните инспекторати.

Такива екипи ще се правят не само за подкрепа на проблемни деца, а и за такива със специални образователни потребности.

Специално заради тях се създава и една нова длъжност – помощник-учител. Това е човек, който не преподава и може да няма педагогическа правоспособност, но той се занимава например с извеждането от класната стая и надзора на хиперактивните деца, за които един учебен час от 45 минути е твърде дълъг. Тези помощник-учители могат да бъдат и вече пенсионираните преподаватели. Те ще преминават специално обучение, преди да бъдат назначени.

Новост в стандартите на МОН е и това, че учителите вече ще бъдат оценявани на всеки четири години. Първата им атестация ще се състои през 2020 година.

Дотогава те трябва да си изготвят портфолио с всичко, което са правили през годините заедно с децата.

Портфолиото на един преподавател може да бъде на хартия или на електронен носител, като по-добър вариант е второто. Още повече че то му дава право да качи видеа от своите учебни часове и извънкласни занимания, както и от участието си в конференции,

които ще му бъдат зачитани при крайната оценка. Всички награди, които учителят е получил, както и призове на неговите ученици, също могат да бъдат част от портфолиото. В него могат да намерят място и благодарствени писма, отправяни до учителя и учениците му. От много съществено значение са и оценките на учениците на националните външни оценявания.

Атестирането се извършва в точки от специална комисия,

която включва представители на педагогическия съвет, на директора, а в случай че оценяват него – и на родителите и общината. Критериите, по които един учител може да бъде оценен, са общо 25, а максималният брой точки, които преподавателят може да събере, са 50. Две точки по всеки критерий се дават само за изключителни постижения, 1,5 – за достигнати добри резултати. Една точка получава преподавател, който едвам се справя с работата си и към него трябва да бъде прикрепен наставник, за да може той да подобри резултатите си в края на следващия атестационен период – тоест в идните четири години. Ако това отново не се случи, учителят трябва да бъде освободен от работа.

За първи път на младите учители се дава възможност да растат бързо в кариерата си,

без да чакат цели десет години, за да заемат длъжността „старши учител“. Новата

наредба изцяло премахва понятието „младши учител“ и въвежда „стажант“ за онези младежи, които все още не са напуснали студентската скамейка и карат практиката си в училище. „Старши“ обаче те могат да станат още след четири години, ако изберат да работят в училище. Това зависи изцяло от тяхната инициативност и желание да се квалифицират. Защото именно квалификационните класове ще им помагат най-бързо да прескочат от едно ниво на друго. Ако за две години те изкарат пета квалификационна степен, която е най-ниската, и за още две – четвърта, това ще ги улесни да станат старши в края на четвъртата година от учителския си стаж, обяснява Стаматов.

Впрочем новата наредба задължава всички учители да се квалифицират, като за четири години изкарат 48 академични часа

извън училището и още 16 – вътре в него. За първи път обаче ще има регистър на организациите, които правят тези квалификации. До момента с учителските квалификации имаше доста злоупотреби, тъй като фирми точеха пари от МОН дори само за да ги водят на обучение по чайна церемония в СПА хотели. Самите учители в анкети са посочили, че имат най-голяма нужда от обучения по компютърни умения и по такива за работа с деца, които имат специални образователни потребности. Затова и МОН пренаочва обученията до голяма степен в тази насока. С предимство при обученията на педагозите ще се ползват университетите.

При директорите вече също се въвежда йерархия – ще има обикновен директор, директор първа степен и такъв втора степен. Те ще се различават в правомощията си, свързани с национални изпити например, както и при поверяването на различни проекти на училищата им.

Всички тези стандарти ще заработят в началото на учебната година, но ще набират сила постепенно. Като един от последните ще бъде представен най-важният училищен стандарт – за финансирането на цялата реформа.

Виртуалната реалност за годините на своето съществуване успя не само да проникне в нашия живот, а и започна да влияе все по-осезателно върху него.

Електронните игри, които преобърнаха света

Pokemon Go

Най-популярната в момента мобилна игра е Pokemon Go, която намери стотици привърженици и у нас. Вече по улиците, градската джунгла, парковете и откритите пространства може да се видят втречени в смартфоните си хора, които се опитват да намерят покемони.

Любопитно е как играта успя да повлияе на реалния свят. Първо, акциите на компанията Nintendo, която сътвори новата мания, скочиха почти два пъти, увеличавайки капитализацията на фирмата с повече от милиард и половина долара. Второ, много кафенета, барове, ресторанти и други градски заведения се втурнаха да купуват виртуални покемони, за да привлекат реални клиенти. А и хората започнаха повече да се движат, което придава и здравословна отсянка на играта. Само в САЩ за редки покемони тичат тълпи от стотици хиляди американци.

И това е само началото. Съдейки по разпространението на това приложение за мобилни телефони, можем да си представим доколко виртуалната реалност тепърва ще прониква в реалния живот.

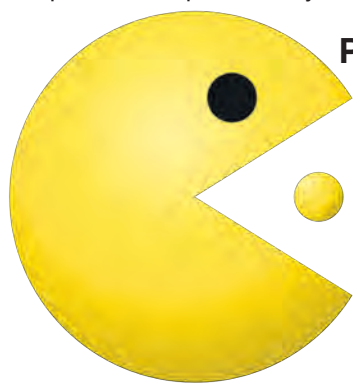
Припомняме ви още електронни игри, които от детството ни променят света около нас и го направиха такъв, какъвто е днес:

Тетрис

Тетрис е известен по целия свят, дори попадна в Книгата на рекордите на Гинес като играта с най-голям брой различни версии, както официални, така и неофициални. Днес за играта Тетрис се снимат филми, даже сериали, а фигурките, изобретени от руския компютърен програмист Алексей Пажитнов през 1984 г., широко се използват в съвременната архитектура.

Super Mario Bros

Още една игра на Nintendo, която покори света. В Книгата на рекордите на Гинес тя е включена като най-продаваната игра в историята на човечеството – 40 милиона копия заляха света. Обитатели на цялата планета бягаха из подземия и къде ли не, като заедно със своя герой спасяваха принцесата от огнедишащия дракон. И днес продължават да се появяват нови версии на играта. Самият Марио стана един от най-известните и популярни компютърни персонажи. Хора, облечени в неговия костюм, може да се видят на различни вечеринки, маскаради или просто по улиците на градовете.



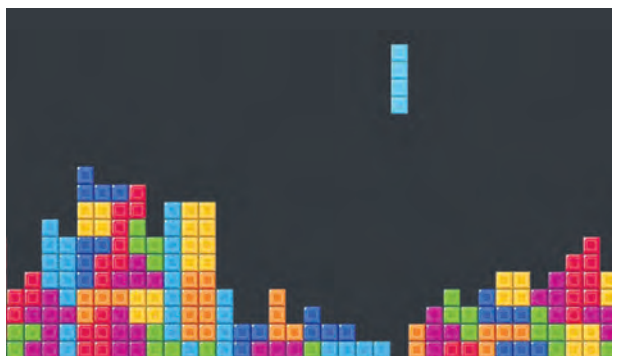
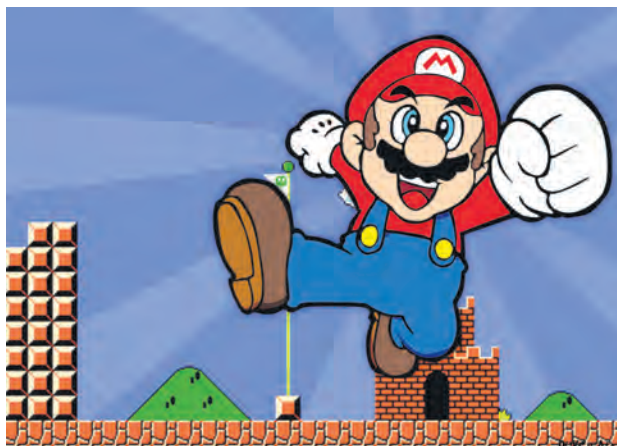
Рас-Man

Това е първата в историята игра, чиито персонажи получиха собствени имена. За Рас-Man са написани много песнички, а има и заснет

пълнометражен мултсериал. През 2016 г. норвежки учени дори пресъздадоха играта в реалността – вместо герои из лабиринтите тичат едноклетъчни микроорганизми.

Duck Hunt

Ловът на патици се превърна в една от най-популярните игри през 1984 г. Причината е проста – уникалното взаимодействие между реалност и виртуалност. За децата, а и често за техните татковци реалният пистолет играчка, убиващ виртуални патици, беше истинско вълшебство.



FIFA

Всъщност това не е една, а серия от ежегодно появяващи се игри, която се развива паралелно с компютърните технологии. FIFA е футболен симулатор, който от 1993 г. измина пътя от простичка игра до гигант, който днес може да се обърка с трансляцията на истински мач. Дотолкова детайлизирани и реални станаха футболистите. Днес вече се провеждат истински световни шампионати по играта FIFA,

където победителите получават награди, често превишаващи заплатите на някои реални футболисти.

Mortal Combat

Това е серия от игри, основаващи се на битката между хората и пришълци на Земята. Mortal Combat стана истинска мания особено сред учениците, които даваха и последните си стотинки за закуска, за да гонят извънземни в някой клуб за видеоигри, прекарвайки часове наред пред екраните.

Doom

През 1993 г. играта, в която е необходимо да се движиш на различни нива и да стреляш по нападащи те чудовища, направи истински пробив. Върху самата реалност обаче тя не оказа положително въздействие. На Doom приписват повишеното ниво на насилие и агресия сред подрастващите. Играта беше нарочена за подстрекател, когато през 1999 г. в маниачен по Doom ученик извърши масово убийство в американско училище, застрелвайки 12 свои съученици. Това обаче не оказва влияние върху популярността на играта. Впоследствие беше заснет филм не само за масовото убийство, но и по мотиви от самата игра.

Counter-Strike

Така както предишното поколение прекарваше часове в клубовете, играейки на Mortal Combat, така техните наследници харчиха всичките си пари, заплениени от Counter-Strike. В продължение на няколко години това беше най-популярната игра на планетата. По същността си тя напомня на Doom, но действието не се развива в приказни подземия и на изоставени космически военни бази, а в обичайния свят: на улицата, в града, даже в Чечня. И трябва да се убиват не чудовища с изкуствен интелект, а виртуални съперници, като се сражават две команди – на терористи и антитерористи. Днес тези игри се използват при обучението на военни, за да бъде усвоена по-бързо тактиката на боя. Най-добрите играчи на Counter-Strike се състезават в световни шампионати с огромни наградни фондове.

Angry Birds

Докато Pokemon Go все още превзема света, това вече го направи Angry Birds. През 2015 г. различни версии на тази игра надскочиха 3 милиарда потребители по цялата планета. След началните инвестиции от 100 хиляди евро разработчиците вече спечелиха стотици милиони.

Веселата ферма

Ето и една популярна, но миролюбива игра. Проникването на интернет в домовете на обикновените хора даде път на простички игри, в които можеш да участваш направо в социалните мрежи и да се състезаваш с други ползватели. Една от първите е Веселата ферма. Целта е с вещина да управляваш своето стопанство. Започвайки съвсем невинно обаче, много „фермери“ се пристрасиха и дори някои си навиваха будилника, за да станат през нощта и да съберат урожая, докато никой не го е откраднал. А и те да свият нещо от съперниците.

Така че във всички виртуални игри съществува момент на нагпревара, на битка, начин да покажеш нагмощие и често да добиеш самочувствие. Това носи огромни печалби на технологичните гиганти, но това е неизбежно. Хората ще продължават да търсят във виртуалния свят това, което им липсва в реалния.

Йълдъръм изложи два аргумента за тази инициатива – че е недопустимо „Ислямска държава“ да контролира сирийски селища на границата с Турция и че не бива да се позволи кюрдите в Сирия да поемат контрола върху цялата близо 900-километрова граница.

Външният министър Мевлют Чавушоглу анонсира същевременно, че Анкара възнамерява да играе коренно различна и по-активна роля в Сирия през следващите 6 месеца. Но нито той, нито Йълдъръм, нито дори Ердоган смятат за необходимо да обясняват защо точно сега решиха да обръщат нова страница.

Анкара винаги яростно е отричала твърденията, че от началото на войната в Сирия през 2011 г. нарочно пропуска през турска територия радикални ислямисти, присъединяващи се към „Ислямска държава“ с цел падане на режима на Башар ал Асад. Присъствието на терористите близо до южната ѝ граница обаче също винаги е било факт. А спорадичните кървави атентати на групировката на турска територия би трябвало доста по-рано да провокират „по-активна роля“ в Сирия.

Вторият изказан от Йълдъръм аргумент е много по-логичен към момента. Турция е във война с признатата от Запада за терористична формация Кюрдска работническа партия (ПКК). Нито

Новата турска страница в сирийския конфликт - „Щит на Ефрат“

От неуспешния опит за преврат в Турция измина месец и половина. Анкара направи разтърсващи промени в ръководството на въоръжените си сили. Президентът Реджеп Ердоган успя да се сдобри с руския си колега Владимир Путин и в същото време да обтегне отношенията си със Съединените щати и Европейския съюз, макар и не до скъсване, както беше с Москва. И въпреки това чрез премиера Бинали Йълдъръм Турция призова всички да се обединят, за да отворят нова страница в решаването на продължаващия вече 5 и половина години сирийски конфликт.

САЩ, нито ЕС, нито дори Русия обаче са съгласни, че Отрядите за народна самоотбрана (ОНС) на сирийските кюрди са всъщност филиал на ПКК.

Вашингтон смята ОНС за най-ефективните сили в битката срещу „Ислямска държава“. Затова има в редиците им свои „съветници“ от спецчастите и им осигурява въздушна подкрепа в битките с джихадистите. Москва също традиционно подкрепя кюрдите.

А те са на път да превземат

почти всички територии от точката на пресичане на границите на Сирия, Турция и Ирак на изток до районите западно от Алепо. Като се вземе предвид, че турската граница с Ирак всъщност е с автономния Иракски Кюрдистан и наличието на огромно кюрдско малцинство в югоизточната част на Турция, стават обясними опасенията на Анкара, че кюрдите в бъдеще могат отново да дестабилизируют региона и дори да заплашат територи-

алната ѝ цялост.

Още през март т.г., когато бяха направени първите опити с посредничеството на ООН представители на режима и опозицията в Сирия да се договорят за мир, кюрдите обявиха контролираните от тях сирийски територии за „федерална единица“. И това автоматично ги изхвърли от масата за преговорите.

С подкрепата на САЩ обаче те продължиха да побеждават „Ислямска държава“ във всяка битка, като на 12 август ОНС изхвърлиха джихадистите от Манбидж в провинция Алепо. Това може да се смята за ключов момент – причината за операция „Щит на Ефрат“, с която Турция вече и физически се включи в конфликта в Сирия на 24 август.

Манбидж е от западната страна на голямата река, където Анкара отдавна предупреждаваше кюрдските бойци да не преминават. Освен това е само на 30-ина километра от контролирания доскоро от „Ислямска държа-

ва“ граничен град Джараблус. И военната операция на Турция по превземането му и установяването там на около 1500 арабски сирийски бунтовници предотврати попадането му в кюрдски ръце.

Кюрдският въпрос тепърва ще създава главоболия на САЩ и Русия. Вече се наложи Москва да се намеси, за да договори примирие между кюрдите и армията на Башар ал Асад в Хасака. Вашингтон пък бе на път да стигне до първи стълкновение с бойната авиация на Дамаск в сраженията за североизточната провинция.

Опозицията определи прекратяването на огъня като „победа за кюрдите“. Но тя изглежда временна, защото не бива да се изпуска още един нюанс от изказването на Йълдъръм за „новата страница“. В светлината на затоплянето на отношенията с Русия чрез него Анкара за първи път нарече Асад „основен играч“ и допусна участието му в евентуална преходна власт.

На срещата на върха на НАТО в полската столица в началото на юли лидерите на страните членки одобриха връщането на териториалната отбрана на алианса, която бе занемарена след края на Студената война. Решено бе разполагането на четири многонационални батальона в Полша и в трите бивши прибалтийски републики на СССР. Създадени бяха и сили за бързо реагиране в опит да бъде предотвратена евентуална руска агресия. Германия и граничещите с Русия членки на ЕС продължават тази политика с допълнителни мерки за сигурност, също невиджани от четвърт век.

През 2011 г., две десетилетия след разпадането на Съветския съюз, правителството на Ангела Меркел отмени задължителната военна служба в Германия. Обяснението не можеше да звучи по-логично – отпадналата геополитическа необходимост от всеобща военна повинност.

Пет години по-късно обаче управляващите в Германия вече имат нов геополитически поглед. Новата им стратегия за гражданска отбрана – първа след 1995 г., е като мразовит полъх от Студената война. Заради предвижданото възстановяване на

След срещата на НАТО във Варшава – мразовит полъх от Студената война



наборната служба и задължителното запасяване на населението с храна и вода за извънредни кризисни ситуации.

Правителството уверява, че е малко вероятно нападение срещу Германия, което би изисквало конвенционални мерки за отбрана. Но твърди, че новата стратегия е необходима, защото не може да се изключи голяма заплаха за сигурността на германците в бъдеще. Под последното повече се разбира мащабна терористична атака, отколкото военни действия. Предвижда се армията наравно с полицията да участва в антитерористични мерки като серията атаки това лято в Бавария.

Германските медии цитираха вътрешния министър Томас де Мезиер да обяснява на ученици, че изискването за запаси от храна за 10 дни и от

вода – за 5 се налага, защото населението трябва да бъде подготвено да реагира в случай на масово отравяне на продоволствените резерви на държавата или саботаж на петролните и газовите доставки.

С промените в армията си Берлин прави крачка и към практическото приложение на промените във военната си стратегия – в рамките на НАТО и на бъдещи общоевропейски сили да играе по-активна военна роля зад граница.

Типичната практичност на германците вече пролича и във връзка с поетата от тях водеща роля в натовския батальон в Литва – един от четирите договорени от НАТО във Варшава. Властите във Вилнюс обявиха миналата седмица, че купуват от Германия 88 многоцелеви бронирани бойни машини „Боксер“ за 386 млн.

евро. Доставка им започва от идната година и трябва да приключи през 2021 г.

Сумата е значителна за Литва, чийто военен бюджет за 2017 г. възлиза на 725 млн. евро, или 1,79% от брутният ѝ вътрешен продукт. Но страната инвестира сериозно в отбрана след руското анексиране на Крим през 2014 г. Оттогава всяка година тя увеличава с по една трета военните си разходи.

Традиционно неутрална Финландия също взема мерки срещу руската заплаха. Министърът на отбраната Юси Ниинистьо обяви, че до президентските избори в САЩ през ноември Хелзинки ще сключи договор за военно сътрудничество с Вашингтон. С него ще станат възможни съвместни военни учения и обмен на разузнавателни данни.

Двете страни няма да бъдат задължени да се отбраняват взаимно в случай на война и така се избягва евентуална негативна реакция от Москва, която заплаши с „ответни мерки“, в случай че Финландия се присъедини към НАТО. Това е една от основните причини повечето от жителите на северната членка на ЕС да са против участие в западния отбранителен алианс.

Страницата подготви
Добрин СТЕФАНОВ

ФИЛМ НА РАЛИЦА ПЕТРОВА С ДВЕ МЕЖДУНАРОДНИ НАГРАДИ



„Безбог“ на Ралица Петрова продължава да покорява феновете на филмовото изкуство в Европа. На току-що завършилия фестивал в Сараево лентата, която е копродукция на България, Дания и Франция, спечели Специалната награда на журито, а призьт „Сърцето на Сараево“ за най-добра актриса бе присъден на Ирена Иванова, която изпълнява главната роля.

Само преди седмица „Безбог“ бе удостоен със „Златен Леопард“ – най-престижното отличие на кинофеста в Локарно, Швейцария, и там наградата за най-добра актриса отиде при Ирена Иванова.

Но в конкурсната програма на киномаратона в Сараево, който се проведе за 22-ри път, бе регистрирано още едно много успешно българско участие – става дума за копродукцията „Кучета“ на режисьора Богдан Мирика. В създаването на тази лента има съществен дял и студиото „Арго Филм“ на Стефан Командарев и Катя Тричкова, които заедно с колегите си от Франция, Румъния и Катар са създали много успешен проект. Неслучайно го определяме като много успешен, защото филмът „Кучета“ не само „разлая“ публиката, но покори с внушението си авторитетното жури, което единодушно му връчи не само Специалната си награда, но и приза „Сърцето на Сараево“ за най-добър актьор, присъден на Георге Вису.

Честито на целия екип на „Безбог“, на очарователната ни актриса Ирена Иванова, както и на колегите им от „Арго Филм“!

ГАЛЕРИЯ „СЕЗОНИ“ ТРЪГВА С НЕСТАНДАРТНА ИЗЛОЖБА



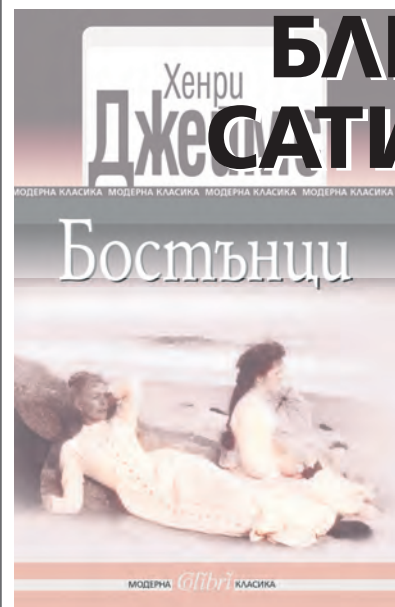
композиции са резултат на моментни импулси, но едновременно с това „говорят“ за преживяванията на една сензитивна, мислеща личност, каквато е авторът, отличаваща се с ясна позиция за случващото се извън познатия ни свят. Както отбелязва изкуствоведът д-р Ани Венкова, Тотев работи не само в сферата на живописата, но и има реализирани инсталации, видеоинсталации с анимация, скулптурни произведения, стенописи и мозайки. Той прави успешни опити и в поезията, и в прозата, като текстът често се вплита естествено и в живописните му платна. Явно за художника писането не е претенция, а необходимост.



ПОРТРЕТ С МУКА АКИРИ / ПЛАТНО / 30X30 НИКОЛАЙ ТОТЕВ

„Обратната страна на Луната“ се нарича провокативната експозиция на художника Николай Тотев, с която започва новата арт кампания на софийската галерия „Сезони“. Живописните работи, включени в изложението, са съвсем нови, непоказвани досега на публиката, повечето са създадени специално за случая. Въпреки че техниката на Тотев е класическа, всички образи сякаш пристигат от друга планета, от обратната страна на Луната. Това са съновидения, пресъздадени върху платното – странни съчетания на „земни“ и „извънземни“ образи, които те приканват да опознаеш невидимия свят. Осмата самостоятелна изложба на Николай Тотев впечатлява с привидния наивизъм и с опростеността на фигурите, които са изведени до метафоричен знак. Живописните му

„БОСТЪНЦИ“ - БЛЕСТЯЩО САТИРИЧНО ЧЕТИВО



Хенри Джеймс е бележит разказвач, почитан в цял свят заради блискавите си социални и политически коментари и умелото разгръщане на различни теми като личната свобода и морала. Романът му „Бостънци“ не прави изключение – това е много остроумно наблюдение на писателя върху идеологията на феминизма и ролята на жените в обществото. Творбата е определена като „горчиво-сладка трагикомедия“, защото ни въвежда в страстното съперничество между адвоката Базил Рансъм и пламенната бостънска феминистка Олив за сърцето и ума на младата Верена. Това е основната сюжетна нишка, в която се оплитат съдбите на десетки второстепенни персонажи – политически активисти, журналисти, ексцентрични субекти със съмнителни занимания и редица други. Общественият фон на разказа са политическите и обществени движения в Америка през XIX в., на този фон пъстрите и много лични взаимоотношения на героите са повече от интригуващи, не само с намеците за характера на съвместния живот на двете главни героини, но и придават допълнителен колорит на мащабната картина, която рисува авторът.

Хенри Джеймс ни е завещал над 20 романа, 112 разказа, 12 пиеси, дузина есета, две пълни автобиографии и два тома спомени от детството. Критиците виждат в творчеството му влиянието на Ибсен, Балзак и Тургенев, но оригиналността му е безспорна. В романите и разказите си Джеймс развива сюжета от гледна точка на героите, като често прибегва до вътрешния монолог. Според него литературното произведение трябва преди всичко да представя живота, а героите и събитията да бъдат разпознаваеми. Първия си разказ, „Трагедия от грешки“, написва на 21-годишна възраст. Следват романите „Дейзи Милър“, „Портрет на една дама“ и др. „Бостънци“ е екранизиран през 1984 г. от режисьора Джеймс Айвъри с участието на Ванеса Редгрейв и Кристофър Рийв.

Гергана ПЕТКОВА

Първият учебен ден вече чука на вратата. Денят 15 септември е най-специален за първоязците, които за пръв път ще влязат в училище, ще се запознаят с класната си, ще седнат на чина и ще почувстват, че вече са пораснали.

Учебната година - мисия възможна

За учениците, за родителите и най-вече за учителите предстоящата учебна година идва с едно сериозно предизвикателство. В 1. и 5. клас тя ще започне по нови учебни програми, но ще се ползват досегашните учебници (с изключение на предмета история и цивилизации за 5. клас). Издателство „Просвета“ реагира мигновено на промените в Закона за предучилищното и училищното образование и подготви серия помагала за 1. клас, съобразени с новата учебна програма.

Учениците в 1. клас вече ще изучават предмета околна среда, който по старата програма се наричаше роден край. В помощ на учителите и децата „Просвета“ преработи и допълни помагалото „Вълшебното ключе. Упражнения по околна среда за целодневно обучение и самоподготовка въщи за 1. клас“ така, че да отговаря на новите изисквания. Книжката съдържа упражнения по всички теми, включително и тези от новата програма. По забавен и достъпен начин първокласниците придобиват знания за света, който ги заобикаля – природен и социален, разбират за опасностите в него и се научават да се предпазват. Помагалото е ценен помощник и на учителя, защото с него той ще може да преподава по новата програма със стария учебник.

Напълно в съответствие с новата



учебна програма е утвърдилото се през годините помагало „Вълшебното ключе. Упражнения по математика за целодневно обучение и самоподготовка въщи в 1. клас“. В него ще откриете достъпни и забавни задачи с лабиринти и игри, скрити картинки, задачи за досещане и съобразяване. Съгласно новата програма по математика за 1. клас са добавени 6 изцяло нови урока, свързани с изучаването на числата 10, 20, 30, ... 100 и действията събиране и изваждане с тях. Включени са и задачи за разпознаване на връх и страна на триъгълник, квадрат и правоъгълник, както и такива за чертане на



геометрични фигури в квадратна мрежа.

Преработено по новите изисквания на МОН и допълнено с тестови задачи и упражнения е помагалото „Езикови задачи за 1. клас“. Това е сборник със занимателни задачи за писане, рисуване и оцветяване, който има за цел да повиши нивото на знания по български език и литература на първокласника. Новото в помагалото е, че по желание на много преподаватели в началото на книгата е отделено място за предбуквения период. В края му пък има повече от 10 уроци с упражнения. Разменен е също редът на изучаването на буквите от азбуката, така



както го изисква новата учебна програма. Уроците са поднесени с много упражнения за съставяне на думички и изречения, с гатанки, текстове за четене, допълване и редактиране.

Издателство „Просвета“ предлага и електронни учебници по всички предмети за 1. клас, които ще бъдат много полезни за децата предвид новите програми. Те са изготвени на базата на печатните издания, но са обогатени с допълнителни мултимедийни ресурси – аудио- и видеофайлове, интерактивни упражнения и задачи, триизмерни анимации, които правят заниманията забавни, лесни и интересни.

Нови информационни технологии

Освен с нов учебник по история и цивилизации тази година петокласниците ще могат да учат и с нови книжки по информационни технологии. Досега по този предмет те се одобряваха не като учебници, а като помагала и затова не се плащаха от държавата, а се купуваха от родителите. Така ще е и тази година. Държавата ще започне да ги плаща от следващата учебна година, след като МОН ги одобри като учебници. Издателство „Просвета“ внесе за одобрение два проекта на учебници по информационни технологии и предстои процедура по оценяването, което ще стане след започването на учебната 2016/2017 година. Така че сега някои учители може да изберат да преподават по досегашното помагало. Други обаче може да предпочетат едно от двете нови, които отговарят на новата учебна програма и ще може да се купят за началото на учебната година.

„Информационни технологии за 5. клас“ на „Просвета“ е дело на авторски колектив в състав: Николина Николова, Елиза Стефанова, Мирослава Ни-



колова, Диана Петрова и Олег Константинов. Темите в него са разработени така, че да изпълняват основната цел на съвременното образование: изграждането на високи дигитални компетентности у младите хора, които да ги направят уверени в света на технологиите, независимо в каква сфера ще работят занапред. Всеки от уроците включва предизвикателни игрови моменти, както и допълнителни задания с практически приложим резултат. Основният обект е т.нар. мисия, която учениците трябва да изпълнят. Това е проблемна ситуация, организирана като мини-проект. Изпълнението на мисията

гарантира постигането на очакваните от учебната програма резултати. Включени са и задачи, изискващи екипна работа. В края на всяка тема има тест за самопроверка – „Готови ли сте за следващата мисия?“. С него се проверяват придобитите до този момент знания от учениците. Комплектът включва и диск с ресурсни файлове. Авторите имат богат и дългогодишен опит от национални и международни проекти, свързани с обучението по информационни технологии.

Автори на „Информационни технологии за 5. клас“ на „Просвета Плюс“ са: Ангел Ангелов, Даниела Дурева-Тупарова, Георги



Тупаров, Катерина Марчева, Катя Михова-Стоянова. В него учебното съдържание е организирано в 34 урока, които са подредени и съответстват точно на учебната програма. Теорията е представена под формата на въпроси и отговори. Въпросите са изведени вляво или вдясно от основния текст, от една страна, за да се подчертае тяхната важност, а от друга – да се осигури по-лесно намиране на отговорите им при самостоятелна работа с учебника. Почти всички уроци съдържат рубриката „Да припомним!“, в която накратко се актуализират основни понятия, необходими за въвеждането на новия учебен материал и усвояването на вече изучени теми. Всеки урок за нови знания е свързан с поставянето на поне една задача, чрез която се мотивира и въвежда новата тема или чието

решаване се използва за въвеждане на нови знания и умения в хода на урока. В рубриката „Речник“ са включени термините на английски език, използвани в урока, и техният превод на български език. Добавени са разнообразни въпроси и задачи за затвърдяване на въведените понятия и процедури, както и за самостоятелна работа. Уроците за писмена и практическа проверка съдържат примерни тестове и задачи за оценяване на усвоените до момента знания и умения.

Комплектът съдържа и диск със задачи, които се използват за усвояване на учебното съдържание, демонстрационни видеоклипове, както и софтуер, разработен специално за запознаване и усвояване на основните елементи на диалоговите прозорци в използваната от учениците операционна система.

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



Акад. Григор Велев

С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

Яне Сандански е една от най-спорните фигури в освободителните борби на македонските българи... Защо?

- По време на комунистическия режим дейците на националноосвободителното движение в Македония са заличени и обвинени в български национализъм и шовинизъм. Тогава техният принос за освобождаването на Македония е отречен. Десетки войводи и четници (само в Горноджумайска околия 187 души) са избити, а Яне Сандански е фаворизиран. Защото допуска ръководения от него революционен окръг да се превърне в свърталище на анархо-социалистически агитатори, които погребяха националната идея и провъзгласиха идеята чрез автономия към федерация. Стоян Бояджиев пише: „БКП направи всичко възможно, за да обоготвори един околийски войвода на ВМОРО, впоследствие фракционер в Организацията, и да го издигне като национален герой, от каквото властващата партия е чувствала голяма нужда при провеждане на политиката им за федериране с Югославия“. Така БКП изгради мита за този български революционер – национален герой, който се бори за свободата на Македония, а личният му живот е борба за свобода и съвършенство. За да го фаворизира като национален герой, БКП поръчва написването на серия от книги и статии.

- Кой е Яне Сандански?

- Роден на 18 (30) май 1872 г. в Шемето, най-северната махала на село Влахи, Мелнишко. По-късно семейството му се преселва в Горна Джумая. Баща му участва в Кресненско-Разложкото въстание, след което се преселват в Дупница, която по това време е в рамките на България. Там Яне Сандански завършва начално училище и учи две години в прогимназията. В продължение на две и половина години учи общоучителски занаят. Липсата на достатъчно образование го прави податлив на различни политически възгледи, особено на анархо-социалистическите. Това е причината по-късно да се проявява с първичните си и

История на българите в Македония

● Пътят на Яне Сандански

крайни възгледи при комуникирането със свои съмишленици и дискутирането на различни въпроси в революционната организация. В него се формира твърд характер, като в отношенията си с други лица стига до безпардонност. Обича да се налага при водене на спорове и се оформя като твърдоглав човек. Трудно прави компромиси. От 1892 до 1894 г. е войник в 13-и пехотен полк в Кюстендил. След уволнението си като ефрейтор се завръща в Дупница и започва работа като помощник-просбописец в адвокатската кантора на вуйчо си Спас Харизанов.

- Но днес малцина знаят, че Сандански не е между основателите на ВМОРО... Кога се включва в освободителното движение?

- През 1895 г. той се включва в четата на ВМОК, ръководена от стария войвода Стойо Костов. Тя е в състав от 200 души, повечето от които са войници от българската войска, и 12 млади български офицери. Едва през следващата година Сандански узнава, че освен ВМОК съществува и друга, нелегална организация за борба в Македония и Одринско - ВМОРО.

- Кога напуска ВМОК и се включва във ВМОРО?

- След завръщането си в България Сандански става активен поддръжник на радикалисткото крило на Либералната партия. И през февруари 1899 г. е назначен за началник на дупнишкия затвор. Работата му в затвора засилва твърдостта и грубостта в характера и обноските му. През същата година Сандански се запознава с Никола Малешевски и чрез него се среща с Гоце Делчев. На 30 юли 1900 г. заедно с Малешевски става делегат на дупнишкото дружество на Седмия македоно-одрински конгрес в София. За председател на ВМОК е избран Борис Сарафов, а през 1901 г. генерал Иван Цончев е включен в ръководството.

- По какъв повод възниква конфликтът между Сандански и генерал Иван Цончев?

- Този конфликт възниква по повод съхраняването на 700-800 пушки „Манлихер“, закупени от ВМОК, които Сандански прави опит да укрие от генерал Цончев в Дупница. Генералът се налага и Сандански му връща оръжието. Това поставя основите на първия разкол. След конгреса при избухналия конфликт между сарафистите и цончевистите във Върховния комитет Сандански заема различна позиция, близка до тази на Втрешната организация.

През април 1901 г. двамата с Малешевски стават делегати и на Осмия конгрес и подкрепят внесената от Никола Габровски резолюция за сътрудничество с Втрешната организация и за „премахването на националните и шовинистическите вражди“ на Балканите. По това време се получава разрыв в отношенията на ВМОК с ВМОРО. Поводът за този разрыв е въпросът дали е назряла ситуацията за въоръжено въстание. Сандански твърдо застава на позицията на ВМОРО, като смята, че още не е дошло време за това. След завръщането си от конгреса Сандански окончателно решава да се включи в революционните борби на страната на ВМОРО. Той напуска държавната си работа като управител на затвора. И незабавно сформира първата си чета от осем души, с която тръгва на агитационна дейност в полза на ВМОРО из Горноджумайско и Разложко.

- По това време ВМОРО вече започва да изпитва остра нужда от пари...

- И поради тази причина организацията предприема няколко харамийски акции – отвлечения с цел да се получи паричен откуп. През лятото на 1901 г. Яне Сандански, Гоце Делчев и Христо Чернопеев се събират в Кюстендил да обсъдят паричния проблем. Сандански предлага да бъде отвлечен княз Фердинанд, но Гоце Делчев се противопоставя. Решават, че ако ще отвлечат хора за откуп, това трябва да стане на турска територия. Междувременно присъствието на американска протестантска мисия в Пиринския край е повод да се обсъди възможността за отвлечане на членове на мисията, за да се иска откуп.

- Така се стига до аферата „Мис Стоун“...

- Под това наименование влиза в историята случаят с протестантската мисионерка Елън Стоун. На път от Банско за Горна Джумая тя е отвлечена от Яне Сандански и ръководената от него сборна чета, в която влизат Христо Чернопеев и Кръстьо Асенов. Поискан е откуп от 25 000 златни лири. След дълги преговори революционерите получават 14 500 турски златни лири, които се използват за въоръжаване. Въпреки преследванията на 18 януари 1902 г. четата успява да получи откупа в Банско. Малко по-късно мис Стоун е освободена и изнася много беседи в Америка за македонската кауза. В началото на април 1902 г. Сандански се връща в Македония. Той започва да обикаля заедно с Христо Чернопеев и Кръстьо

Асенов селата по брега на Струма, опитвайки се да се противопоставят на действащите в района чети на Върховния комитет на Юрдан Стоянов и Георги Янакиев. Хората на Яне агитират и срещу идеята за преждевременно въстание, подкрепяна от върховистите.

- Напрежението между ВМОРО и Върховния комитет стига до братоубийствени сражения... Кога става това?

- На 6 август 1902 г. четата на Сандански, заедно с демирхисарската чета на Илия Кърчовалията и неврокопската на Атанас Тешовски влизат в сражение с върховистката чета на капитан Христо Саракинов в местността Харамийската чешма между селата Петрово и Голешово, в което загиват Теофил Иванов, Ангел Спанчовалията и още трима върховистки четници. По-късно в Пирин трите вътрешни чети водят сражение с четата на Дончо Златков, в което загиват двама върховистки и един вътрешен четник.

- Кога Сандански се издига в основен авторитет в революционната организация?

- След Горноджумайското въстание през октомври 1902 г. Сандански отново подновява организационните си обиколки из целия Серски окръг, Неврокопско. Неговият престиж като революционен лидер сред населението нараства. Яне Сандански прави невъзможно оставането на Пейо Яворов в четата му. Това става в резултат на възникналата ревност у Сандански от интелекта и авторитета на Яворов и страха да не би Яворов да му оспори ръководството на Серския революционен окръг. Ето какво пише Яворов за него: „При малко повече самостоятелна мисъл, трезва амбиция и



разборни средства той би бил един от най-едрият творци на македонската революция“. Яне Сандански не одобрява взетото от Солунския конгрес на ВМОРО решение за въстание в Македония и Одринско през 1903 г. Той се противопоставя и не се включва в подготовката на Илинденско-Преображенското въстание от 1903 г.

- Но идва т.нар. Кръстовденско въстание...

- След Илинденското въстание на 27 септември (14 септември) 1903 г. се вдига Кръстовденско въстание. Сражения се водят почти по цялата територия на Серския революционен окръг. В тях заедно с Яне Сандански участват още кап. Юрдан Стоянов и полковник Янков. Борбата сближава бившите противници от ВМОРО и ВМК и те с обединени сили действат срещу турския аскер. Революционерът Георги Белев свидетелства, че при срещата на Яне Сандански с генерал Иван Цончев в местността Тумба в Пирин генералът казва: „Сандански, в България, при мирно време бехме противници, сега, в поробена Македония аз ви подавам моята братска, другарска ръка. Приемете я за благо и доброто на борческа Македония“. През зимата на 1903-1904 г. в София се провеждат съвещания на ръководителите на въстанието от различните окръзи. Сандански също участва в тях и е един от основните критици на недостатъчно подготвеното въстание.



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



Владислава ГАЛЕВА, юрист

Кратък неплатен отпуск също е вариант за почивка през лятото

Всяка година през лятото част от работещите установяват, че са изчерпали платения си годишен отпуск. Това обаче не означава, че няма законов начин да отсъстват от работа за определен период, като използват неплатен отпуск. Всеки работник или служител има право да ползва неплатен отпуск, като това право възниква от деня на сключване на трудовото правоотношение и е в сила до неговото прекратяване.

Каква е законовата уредба

Въпросът за неплатения отпуск е уреден в Кодекса на труда (КТ). Според него работодателят по искане на работника може да му разреши неплатен отпуск. Освен разрешение от работодателя КТ не поставя никакви други изисквания за ползването на този вид отпуск. Той може да бъде поискан и предоставен, независимо дали служителът вече е използвал правото си на платена годишна почивка, или просто предпочита да си вземе неплатен отпуск и да запази за други цели платения.

Също така правото на ползване на неплатен годишен отпуск не е обвързано с изискване за определен трудов стаж (за разлика от правото на платен годишен отпуск, което възниква след натрупване на първоначален трудов стаж от осем месеца).

По време на неплатения отпуск служителът не изпълнява трудовите си задължения и съответно работодателят не му изплаща трудово възнаграждение.

Размерът на неплатения отпуск не е ограничен, но КТ предвижда, че само неплатеният отпуск до 30 работни дни в една календарна година се признава за трудов стаж. Ако неплатеният отпуск е по-дълъг, дните след тридесетия не се отчитат за стаж (освен ако не е предвидено друго в КТ, друг нормативен акт или акт на Министерския съвет).

Продължителността на неплатения отпуск не е ограничена от закон и зависи единствено от искането на работника и от съгласието на работодателя.

Ползването на неплатен отпуск не е задължително.

Длъжен ли е работодателят да разреши неплатен отпуск

От текста на законовата разпоредба става ясно, че ползването на неплатен отпуск е правна възможност за служител, но тя не поражда задължение за работодателя непременно да уважи искането. Той

Може ли служителът да бъде изпратен в неплатен отпуск принудително

Принципно по действащото законодателство работодателят няма такова право. Има случаи, в които това се допуска с изрични законови текстове като временна мярка срещу икономически сринове, засягащи много индустрии.

Подобни разпоредби са по-скоро изключение, имат временен характер, ограничени са с краен срок и не дават принципно право на работодателя да пуска служителите си в неплатен отпуск. Ако работодателят изпрати служител в неплатен отпуск без негово съгласие, служителът има право да прекрати трудовия си

се дължи и данъкът по Закона за данъците върху доходите на физическите лица.

Неплатен отпуск може да се ползва в следните случаи:

- Когато не е придобил необходимия трудов стаж за ползване на платен годишен отпуск;
- Когато е бил ползван в пълен обем полагаемият платен годишен отпуск за календарната година, но на работника се налага да отсъства;
- Когато има причини, поради които не желае да ползва платения си годишен отпуск.

Какви документи се подават:

За ползване на неплатен отпуск е необходимо служителът да подаде писмено искане, отправено към работодателя, в което не е задължително да бъдат посочени мотивите за това искане. В искането задължително се посочва периодът от време, за който се иска неплатен отпуск, както и началната дата, от която започва ползването му.

Разрешението от страна на работодателя е също в писмена форма – заповед или положителна резолюция върху искането.

Ползването на неплатения отпуск може да бъде прекъснато предсрочно, като за целта работникът отново трябва да подаде молба до работодателя.

Когато отпускът се прекъсва, за да бъде заменен с ползването на целеви отпуск, то към молбата се прилагат документи, удостоверяващи необходимостта от ползването на този отпуск.

В кои случаи работодателят е длъжен да освобождава от работа служител и да му плаща възнаграждение в предвидените по закон размери:

- При встъпване в брак (2 работни дни);
- При кръводаряване (за деня на прегледа и кръво-

даряването, както и 1 ден след него);

- При смърт на родител, дете, съпруг, брат, сестра и родител на другия съпруг или други роднини по права линия (2 работни дни);
- Когато е призован в съд или от други органи като страна, свидетел или вещо лице;
- За участие в заседания като член на представителен държавен орган или съдебен заседател;
- За участие в заседания на специален орган за преговори, европейски работнически съвет или представителен орган в европейско търговско или кооперативно дружество;
- Когато е отправено предизвестие от работодателя за прекратяване на трудовото правоотношение (по 1 час дневно за дните на предизвестieto);
- За времето на обучение и участие в доброволните формирования за защита при бедствия;
- За медицински прегледи при бременни работнички или служителки или такива в напреднал етап на лечение инвитро, когато прегледите трябва да се извършват през работно време.

При възникване на някое от горепосочените обстоятелства, ако това е станало по време на неплатен отпуск, работникът трябва своевременно да подаде молба за прекъсване на този отпуск, като приложи съответен документ за доказателство – призовка, смъртен акт, медицински документ и др. По време на прекъсването на неплатения отпуск работодателят дължи трудово възнаграждение в зависимост от основанията за прекъсване на този отпуск.

След изтичане на целевия отпуск работникът има право да поиска отново да ползва остатъка от неизползвания неплатен отпуск, но това трябва да стане с изрична писмена молба, която да бъде одобрена от работодателя.

Ако неплатен отпуск се използва за кратко време, напр. за две седмици, това не прекъсва трудовия стаж, нито здравното осигуряване. Единствената последица за работника/служителя е намаленото трудово възнаграждение за съответния период.



може да откаже или например да предложи алтернативен период на ползване.

В Кодекса на труда има и хипотеза, при която работодателят е длъжен да предостави неплатен отпуск и няма право на преценка. Тази хипотеза обаче е ограничена до случаите, в които служителът има правоотношение с институция на Европейския съюз, с ООН, с Организацията за сигурност и сътрудничество в Европа, с Организацията на Северноатлантическия договор (НАТО) или с други международни правителствени организации. В тези случаи работодателят е длъжен да разреши еднократно ползване на неплатен отпуск до една година.

договор без предизвестие, с незабавен ефект (чл. 327, ал. 1, т. 11 КТ).

Какво се случва с осигуряването по време на неплатен отпуск

За времето на неплатения отпуск не се дължат социални осигуровки. По отношение на здравното осигуряване – през първия месец на отпуска работодателят дължи внасянето на здравни осигуровки, а за останалия период служителът трябва да ги внася за своя сметка чрез работодателя си. Поради липсата на трудово възнаграждение през времето на отпуска не



- Кои ще бъдат приоритетите в работата Ви, г-н Крушев?

- Основните ми приоритети при работата ми като заместник-кмет по „Транспорт и транспортни комуникации“ са свързани с продължаване на проектите за модернизация на градския транспорт, изграждане и рехабилитация на инфраструктура, налагане на устойчиви и екологични начини на придвижване в рамките на града. Целта е да превърнем обществения транспорт в система, отговаряща на нуждите на хората и предоставяща конкурентна транспортна услуга. Паралелно с това ще работим и за модернизация на управлението на трафика в града, което ще позволи да редуцираме задръстванията и всички произтичащи от това вредни ефекти за здравето на хората и икономиката на града.

- А какво ново да очакваме до края на годината?

- От септември поетапно започваме да въвеждаме в експлоатация новите 110 автобуса, част от които вече са в града ни. Очакваме 5 чисто нови трамвайни мотриси, както и 20 употребявани мотриси от Прага, част от които вече се движат по линия 22. До края на годината планираме да завършим и Центъра за управление на трафика, което ще позволи по-добро управление на транспортните потоци в града.

- Направен ли е анализ за ефективността от вдигането на цената на билета?

- Много важно при анализа на цените за пътуване в обществен

Работим за намаляване на задръстванията в столицата

• С Евгени Крушев, новия заместник-кмет с ресор транспорт в Столичната община, разговаря Мирослава Кирилова

транспорт е да се вземе под внимание цялата тарифна политика, която в момента действа. Цените на картите за пътуване останаха непроменени и бе въведена годишна карта за 365 лв., което представлява по 1 лв. на ден независимо от броя пътувания. На тази база повишението на цената на билета доведе до пренасочване на хората от еднократни билети към картите за пътуване и при тях се отчита сериозен ръст.

- Има ли забавяне по някои от ремонтите в столицата? Има ли закъснение на сроковете за изпълнение на ремонт на някои булеварди? Къде гражданите да се въоръжат с търпение?

- Към момента регистрираме закъснение единствено на бул. „Витоша“, където строителите вече търпят санкции за ненавреме свършената работа. Нещото, към което сме безкомпромисни при обектите, финансирани от Столична община, е качеството и връщаме изпълнителите, докато не отстранят всички дефекти. По всички други големи обекти в града се работи усилено, строителните фирми спазват графика и имат готовност да предадат



обектите в срок. Имаме уговорка със строителите по бул. „Ботевградско шосе“ и бул. „Владимир Вазов“ дори да приключат предсрочно обектите си, като по този начин облекчим движението в тази част на града при началото на учебната година.

- Ще се разширяват ли синя и зелена зона?

- Имаме постъпили редица заявки от граждани в погранични на сегашните зони квартали, които открито искат да се въведат плате-

ни зони за паркиране възможно най-скоро. Ще бъдат направени съответните консултации и анализи от колегите от ЦГМ, които заедно с районните кметове и гражданите ще вземат решение дали да предложат разширение на обхвата на зоните.

- Ще се развие ли системата от велоалеи и велопаркинги, така че повече хора да използват съвременния начин на придвижване в градска среда?

- Планираме съществено разширение на велосипедната мрежа в града, както и на съпътстващата инфраструктура. В момента изграждаме велоалеи по бул. „Витоша“ и ул. „Обиколна“ в „Дружба“. Беше анализирана възможността за изграждане на велосипедна алея и по бул. „Владимир Вазов“, където за съжаление поради спецификите на булеварда няма да бъде удачно. Заедно с арх. Здравков търсим алтернатива, правейки съответните анализи и проучвания. Велостоянки се поставят около всички метростанции, а идеята за система от обществени велосипеди под наем също търпи развитие.

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



Проф. Борислав Владимиров категорично си е завоювал място сред стоте водещи гастроентеролози в света. Този факт е официално потвърден в диплома от университета в Кеймбридж, където специален комитет следи дейността на изявени учени от целия свят в различни области.

Престижната позиция обаче съвсем не отказва проф. Владимиров от нови търсения. В Берлин на една от европейските научни срещи по гастроентерология български колектив под негово ръководство получи първа награда за разработка в областта на гастроинтестиналните стромални и невроендокринни тумори. Проф. Владимиров работи основно върху ранната диагностика на злокачествените заболявания. Има и съвместен проект с колектив от БАН за така наречената фотобио-

псия. Чрез този метод може да се установят злокачествени изменения в кухите органи на гастроинтестиналния тракт още в най-ранната им фаза. От дълги години проф. Борислав Владимиров работи в УМБАЛ „Царица Йоанна – ИСУЛ“. Ръководи клиниката по гастроентерология и е зам.-директор по медицинската дейност на болницата. Сред водещите преподаватели е в Софийския медицински университет.

Клиниката по гастроентерология в УМБАЛ „Царица Йоанна – ИСУЛ“ е създадена

Проф. Борислав Владимиров открива рано рак на храносмилателните органи

като университетска катедра през 1951 г. от акад. Ташо Ташев и е първата обособена в тази специалност в целия свят. С днешна дата клиниката предлага на пациентите над 95 на сто от всички диагностични и терапевтични методи, които се извършват и в най-развитите държави. Това става възможно след цялостното технологично преоборудване през последните години. Новата апаратура е такава, че все още се демонстрира в изложбените зали на световните конгреси по гастроентерология. Сред най-модерната техника е тази, с която се установява не само наличието, но се определя и количеството на вирусите при пациентите с хепатит В и С с генотипизиране. В клиниката има 11 кабинета по оперативна ендоскопия и интервенционална ехография, в които всекидневно се извършва високоспециализирана дейност от трето ниво.

Този тип диагностика и интервенции в много случаи спестяват на пациентите, а и на здравната система значително по-големи операции. Екипът на доц. Йордан Генев извършва перкутанна (проникване през кожата) чернадробна биопсия за установяване на различни патологични процеси, а при някои туморни образувания може да се извърши и различен тип аблация – инвазивно, но неоперативно унищожаване на злокачествената тъкан чрез химически агенти, висока температура и др.

Клиниката разполага с 45 легла за пациенти, болничните стаи са реновирани през последните години и предлагат добър комфорт за пациентите. Има и ВИП стаи за желаещите, възможен е прием не само по клинични пътеки, но и по желание на пациентите срещу заплащане. Няма заболяване в областта на гастроентерологията, което да не може да

бъде диагностицирано и лекувано в УМБАЛ „Царица Йоанна – ИСУЛ“. В Клиничния център е включена и клиниката по коремна хирургия, така че е осигурена и възможността за най-голям обем отворени операции, когато това се налага.

От особена важност е всеки пациент с някое или комбинация от следните оплаквания навреме да бъде прегледан от опитен гастроентеролог: болки и/или спазми в корема, киселини, трудно преглъщане, бързо засищане, подуване, продължителна промяна в ритъма на дефекацията, кръв и/или слуз в изхожданията, необяснимо намаляване на теглото, спадане на хемоглобина.

За контакти: 02/943 2170

Още статии и съвети от проф. Борислав Владимиров четете в профила му в социалната платформа за здраве CredoWeb.

Проф. Димитър
ЧАВДАРОВ

С напредването на възрастта човешкият мозък, както всички други органи, претърпява структурни и функционални промени. Намаляването на мозъчния обем в някои области с около 1% за година се съпровожда с бавно прогресиращи промени в скоростта на нервните процеси, отслабване на асоциативните и паметовите способности и постепенно задълбочаващи се нарушения в двигателните, емоционалните и поведенческите реакции.

Мозъкът се нуждае от предизвикателства*



Старенето на мозъка е по-интензивно при влошено кръвоснабдяване, нарушен оксидативен метаболизъм, интоксикации, натрупване на свободни радикали, промени в ензимната регулация, непълноценна имунна система. Настъпилите възрастови промени в редица органи също се отразяват върху функционирането на нервната система. Реалната оценка на околната среда е изопачена, когато гледаш, без всичко да виждаш, без всичко да чуваш, имаш слаби или извратени усещания.

Нервната система лесно се уврежда от инфекции, травми, интоксикации, вредни навици и стрес.

Не трябва да се забравя и влиянието на редица генетични фактори, някои забавящи, а други предизвикващи активно стареене. Но лишаването от постоянни, умерени по сила дразнители води до „закърняване“ на части от мозъка с важни функции.

Мозъчната дейност се осъществява от електрически импулси, които чрез множество контакти, означавани като синапси, навлизат в нервната клетка и водят до синтезиране на биологични агенти - невротрансмитери или медиатори. От техния вид, количество и място на действие зависят преносът и обработката на сигналите, аналитичната и паметовата дейност, формирането на двигателните команди, поведението и емоционалните реакции.

При стареенето нормалното функциониране на клетките се нарушава,

защото количеството и видът на синтезираните невротрансмитери се променя, като се ограничава и броят на контак-

тите между нервните клетки. Интензивността на тези промени определя ранното състаряване, като се засяга усетът за приятни, неприятни или опасни дразнители и видът на ответната реакция. Най-тежката форма на увреда на нервната система е загиването на нервни клетки и дълбокото нарушаване на връзки между различните мозъчни области, което се наблюдава при болестта на Паркинсон, инсулти, травми, възпалителни и ракови заболявания, всички съпроводени с тежки отклонения в двигателната и умствена дейност, нарушаване на поведението и психични отклонения.

Много тежки и глобални са промените при деменция и болестта на Алцхаймер, защото увреждат невъзвратимо всички мозъчни функции.

При хора на възраст над 85 г. деменцията е над 50%, а половината от тях развиват болестта на Алцхаймер.

При отсъствие на трайни болестни промени старческите изменения настъпват бавно вследствие на качеството на живот и се проявяват с промени в поведението, физическата и интелектуалната активност. Повечето възрастни хора са по-предпазливи и изпитват страх от престъпления, финансови затруднения и здравословни проблеми. Те се чувстват некомпетентни, безполезни, стават безинициативни и избягват рисковете, убедени, че е по-голяма вероятността да загубят, отколкото да спечелят. Характеровите промени често са диаметрално противоположни. При някои се проявява вербална или физическа агресия, което ги превръща в гневни старци или зли баби. Обратно, агресивни млади хора с годините стават спокойни, бавни, търпеливи.

Поддържането на определен начин на живот и стереотипи са причина за чести конфликти с по-младите. Много възрастни хора смятат, че животът е загубил своя смисъл и очарование, затова при тях са по-чести отчаянието, безпомощността и самоубийствата.

Съпоставката между съзнателното възприятие и особеностите на околната среда определя ориентацията,

която с напредването на годините се нарушава по-бавно и по-слабо, като 92% от възрастните от 65 до 84 г. имат перфектна ориентация. По отношение на вниманието се допускат известни нарушения с възрастта, но досега няма доказателства за тежки отклонения. Загубата на памет е нерешен проблем при повечето възрастни хора и зависи от много социални фактори и заболявания.

Съществуват различни видове памет - краткосрочна, дългосрочна, а при отделни хора има и идентификационна, епизодична, пространствена, стратегическа, професионална и още много разновидности в зависимост от укрепването през живота паметови трасета.

Паметта при всеки човек остарява по различен начин и с различна интензивност.

Трудна е преценката дали младият човек, който знае малко и си спомня всичко, има по-добра памет от възрастния, който е научил много, но забравя част от него. Леката заборава и по-мудната памет при възрастните се свързва с продължителното търсене в огромните „регистрации от информационните масиви“ на мозъка, като има много стари хора

не само със съхранена, но и с обогатяваща се памет. Едни от основните пречки за по-вярно уточняване на промените в паметта са типът нервна система и тежестта на последствията от настъпилите увреди. За човешкия мозък е характерно, че

от старостта най-малко страдат определени функции, които са развивани и укрепвани с годините

и са поддържани постоянно активни. Навици като културно хранене, добра хигиена и качества като скъперничество, цинизъм отпадат последни дори при прогресивна деменция. Позитивен пример в тази насока са изявени математици, музиканти, лингвисти, художници, които са блестящи професионалисти до дълбока старост независимо от настъпващите други старчески промени.

Науката против стареенето среща трудности за поддържането на активна, нормално функционираща нервна дейност. Обикновено хората много повече се тревожат от неблагоприятните последствия от телесните заболявания, като най-малко се щади нервната система. Освен това началните промени са трудно доловими, засягат по различен начин хората и често се възприемат като преходни нарушения.

За съжаление много хора, дори и лекари, смятат, че наглед леките и безсимптомни мозъчни травми,

съдови промени, операции, токсични фактори са временни и безобидни, не изискват активна намеса и нервната дейност се нормализира естествено без последствия. В действителност всяко дълбоко психоемоционално или незначително „натъртване“ от наглед безобидна травма създава тлеещо огнище, което лесно се активира и задълбочава с годините без провеждането на профилактика. Наложилото се схващане, че увредите на нервната система водят до умиране на незаменими нервни клетки, беше опровергано наскоро, след установяване способността на мозъка да заменя отпаднали функции. Днес е възможно, благодарение на мозъчната пластичност, след тежки парализи, инсулти, травми, операции възстановяване на увредената функция чрез активиране на съседни области или обучение за определена активност на неспециализирани клетки.

Разработваните програми за невромодулация непрекъснато се усъвършенстват за различни заболявания

и са приложими дори при запуснати болни, нелекувани с години. Този подход се прилага успешно и за активно обучение, логическо мислене, укрепване на паметта, физически постижения и за съжаление и за специални военни цели. Тези постижения бързо и много резултатно се прилагат и при антиейджинг - науката за предотвратяване на интензивното стареене.

Разработени са многостранини програми за мозъчна стимулация, активен тренинг с обратна връзка и редица медикаменти и природни продукти за укрепване и стимулиране на мозъчната активност, но следва да се подчертае, че няма универсални средства и подпомагането на мозъка зависи от конкретните потребности.

Това означава своевременно подпомагане на определени функции, а след 60-годишна възраст - задължителна профилактика за преодоляване на възрастовия дефицит. Трябва да се забрави погрешната представа, че лишаването от всякакви дразнители гарантира пълна почивка на мозъка, защото най-полезният режим за нервната система е постоянната, дозирана и многостранна физиологична активност.

*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 07.09.2016

Продукти на **ECOPHARM**

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

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

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

-25%

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

~~1.84 лв.~~Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



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

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-20%

~~23.93 лв.~~Препоръчителна нова цена **19,06** лв.

ПРАЗОЛИД

-20%



- За лечение на стомашни киселини
- Високоприцелен механизъм за намаляване на киселинната секреция

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 години. Съдържа пантопризол. А 93/26.05.2016

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

~~4.12 лв.~~Препоръчителна нова цена **3,30** лв.

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

-25%

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

~~1.84 лв.~~Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-18%

~~4.27 лв.~~Препоръчителна нова цена **3,50** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеки „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%

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

~~12.96 лв.~~Препоръчителна нова цена **10,37** лв.

РЕСВИРОЛ



- Най-мощният антиоксидант
- Защитава сърцето и кръвоносната система
- Има противотуморен ефект
- Намалява оксидативния стрес и възпаление

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-25%

~~15.07 лв.~~Препоръчителна нова цена **11,30** лв.

ХЕПАСЕЙВ S ПЛЮС

-10%



- За здрав черен дроб
- Единственият на пазара, който освен силимарин съдържа витамини B₁, B₂, B₆ и B₁₂, нужните от които се повишават при чернодробни заболявания.

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

~~16.38 лв.~~Препоръчителна нова цена **14,74** 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

ЕНТИТУС ЛОЗЕНГИ



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

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-25%

~~5.99 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,49** лв.

КОМФОРТЕКС ЛОЗЕНГИ

- При подуване, газове и храносмилателни нарушения



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

Промоцията е валидна в аптеки „Ремедиум“

-20%

~~5.35 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,28** лв.



Общината инвестира около 20 млн. лева в основни ремонти на детски градини и училища

Тази година Столичната община инвестира около 20 млн. лева в строителство и основни ремонти на детски градини и училища. Около 7 млн. лева от тях са за изпълнение на мерки за енергийна ефективност и конструктивни укрепления в общо 43 обекта. Това

каза кметът на София Йорданка Фандькова при проверка на ремонта на Софийската математическа гимназия (СМГ) заедно с министър Владислав Горанов. За обновяването ѝ бяха отпуснати около 500 000 лева и СМГ се превръща в модел за съвременно модерно училище.

Към момента от 43 обекта

ремонтите са завършени в 3 училища. Очаква се да приключат почти навсякъде преди първия учебен ден, но съгласно сключените договори има 3 училища и 2 детски градини, в които ще завършат и след 15 септември. Районните кметове и експертите от дирекция „Образование“ правят организация на място заедно с дирек-

торите и уверяват, че ремонтните дейности няма да попречат на учебния процес.

Предстои и провеждане на процедури за изпълнител за подмяна на отоплителните инсталации в няколко училища и детска градина. Работите по тези обекти ще започнат по преценка на директорите.

Започва фестивалът „Славянска приказка“

От 2 до 7 септември т.г. ще се проведе четвъртият Международен кино- и тв фестивал „Славянска приказка“, посветен на големия учен, академик и приятел на България Д. С. Лихачов и на Годишната на киното в Русия.

Тази година председател на Международното жури на фестивала ще бъде ръководителят на Китайската телевизия, председател на Всекидневната академия на предприемачите по кинопроизводство на телевизионни сериали и председател на Съюза на кинематографистите на Китай г-н Ю Сяоган.

В рамките на програмата ще бъде показан филмът „Пътят на буквите“ на режисьора Ралица Димитрова с оператор Пламен Герасимов, както и премиерният 7-минутен анимационен филм „Капка Роса“ – дело на още един млад и талантлив автор – режисьора Антони Тонев.

До момента желание за участие във фестивала са заявили повече от 100 филма от 15 страни.

Очаква се събитието да бъде посетено от известни наши и чужди режисьори, актьори, продуценти от Русия, Македония, Казахстан, Китай, Сърбия, Молдова, Украйна, Палестина, Беларус, Иран, Франция и САЩ.

Тази година в конкурсната програма ще участват много български филми – призори на Московския международен кинофестивал, като между тях се отличават лентите на кинорежисьора Антония Дончева с оператор Иван Тонев „Жената на моя живот“, както и „Бартер“ на режисьора Атанас Киряков.

И тази година ще бъдат показани руски филми, основно документални.

Почетен гост на фестивала ще бъде известният и най-възрастен кинематографист в България – кинорежисьорът Анжел Вагенщайн.

Тържественото откриване на фестивала ще се състои на 2 септември от 19:00 в голямата зала на сградата на Руския културно-информационен център в София на ул. „Шипка“ № 34.



читАлнята – любимата книжна инфоточка на София, която отвори врати в Градската градина през лятото на 2015 година, отбелязва първия си рожден ден през целия август. Разнообразни книжни инициативи за нови и редовни читатели се провеждат във и около пространството на малката библиотека до края на месеца, а за финал на 1 септември е предвиден голям празник с награди.

читАлнята отбелязва първия си рожден ден

Всички налични издания в колекцията на читАлнята са събрани като дарения от гражданите. Подаряването на поне една книга – съвременна художествена литература на български език, е и единственото условие за получаване на читателска карта за ползване на фонда на нестандартната библиотека. читАлнята функционира също като общински туристически информационен център на столицата, което позволява на гражданите и гостите на града да се информират на място за всички актуални събития, нови туристически атракции и възможностите за културни развлечения. За една година броят на записаните читатели в читАлнята е повече от 2600 – на възраст от ненавършена 1 година до 87 години. Броят на книгите в колекцията е нараснал три пъти – до повече от 2400 заглавия, а още толкова са дарени на други малки читалищни и училищни библиотеки в цялата страна. През книжната инфоточка на ден минават средно по 100 души – читатели и туристи.

Столицата вече е част от световния формат RESTAURANT WEEK

София ще е първият град в България, който се включва в световния формат за кулинарно изкуство „Ресторант Уийк“ (седмица на ресторантите). Кулинарната седмица ще започне на 11 септември и ще завърши с Деня на София – 17 септември. Основната идея и мисия на събитието е на достъпни цени всеки да има възможност да опита качествена кухня и разнообразна в доказали се с гастрономически умения и отлично обслужване заведения. В първото издание на „София Ресторант Уийк“ тази година участват 25 ресторанта, в които ще се предлага два вида тристепенно меню на стойност 25 лева. В критериите за подбора на участващите ресторанти е обърнато специално внимание на уникалността на кухнята и интериора, вкусовите качества на

предлаганата храна и отличното обслужване. Специално внимание е отделено на различните видове национална и екзотична кухня. Затова мотото – призив на „София Ресторант Уийк“, е „Открий вкусовете на София!“.

Софиянци и гостите на столицата ще могат да продължат и през септември усещането си за свобода и лято с различни вкусове от цял свят. В столицата непрекъснато нараства броят на ресторантите, които предлагат качествена, вкусна и професионално поднесена храна. София вече има всички шансове да се превърне в дестинация и за кулинарен туризъм. Това е тенденция, която се развива мащабно в последните години по целия свят. Очаква се „София Ресторант Уийк“ да даде на чуждестранните туристи още един повод да



посетят столицата в началото на септември.

В този уникален фестивал на ресторантите всеки ще може да опита френска, арменска, сръбска, средиземноморска, италианска, българска, тур-

ска, японска и веганска кухня. Всеки от шефовете на ресторантите е подбрал специално меню, което най-добре характеризира и дава целия облик на ресторанта и типа кухня, който представя.



От началото на годината в Пловдивска област се наблюдава значително намаляване на регистрираните безработни, в това число и на младежите сред тях. С 31% се е свил броят на регистрираните търсещи работа млади хора до 29-годишна възраст от януари до юни. При възрастните намалението е с 19 на сто. Все пак над 3000 младежи в областта остават без препитание.

Делът на младите хора до 29 години от общо регистрираните безработни е най-голям в община Марица – 20%. Следват я общините Раковски – 19%, Пловдив – 18%, Асеновград – 18%, Карлово – 17%. Най-малък е в общините: Садово – 6%, Лъки – 10%, Сопот – 10%, Съединение и Хисар – 9%.

За да пребори младежка-

Броят на безработните младежи в областта е намалял с 31%

та безработица в областта, Агенцията по заетостта е предприела редица насърчителни мерки, с които предлага на работодатели различни финансови стимули при наемане и обучение на млади хора до 29-годишна възраст. По схемата „Обучения и заетост за младите хора“, която се реализира в рамките на Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси“, на работодателите се отпускат пари за заплата на наетия младеж за период до 6 месеца, включително и за дължимите осигуровки. По схемата се изплаща възнаграждение за наставниците/менторите на младежите в размер на половин минималната работна заплата до 3 месеца. При втория етап на схемата Агенцията по заетостта ще открие отново набирание на заявки за свободни работни места, като бъде предоставена възмож-

ност на регистрираните безработни лица до 29 години включително да преминат през обучение за придобиване на професионална квалификация или ключови компетенции чрез ваучери.

Подобни са финансовите стимули за работодателите и по друга схема – „Младежка заетост“ по оперативната програма „Развитие на човешките ресурси“. Ако работодателите вземат на стаж регистрирани безработни младежи, им се отпускат средства за възнаграждения в размер на минималния осигурителен доход за съответната основна икономическа дейност, към която се отнася разкритото стажантско място. Покриват се здравните и социалните осигуровки на младите хора за срок от 6 месеца. Ако след изтичането на стажа младежът остане на работа и сключи безсрочен трудов договор, на работодателя

ще бъдат допълнително покрити разходите за социално и здравно осигуряване за срок от още 6 месеца.

Шестима младежи работят от началото на август в различни институции в Пловдивска област по програмата „Старт на кариерата“, която им осигурява 9 месеца заетост. Те отговарят на условията за завършена степен на висше образование и нямат трудов стаж по придобитата от обучението им професия. Предвидени са средства и за насърчаване на наемането на безработни младежи до 29 години с основно и пониско образование и без квалификация за чиракуване под ръководството на наставник.

От бюрата по труда в Пловдивска област признават, че най-голям е недостигът на кадри в преработващата промишленост (шивашка, хранително-вкусова,

текстилна, производство на машини и изделия) – 42%. Работодатели са заявили 4205 свободни места в този сектор. На второ място с остра нужда от кадри е сектор „Търговия, ремонт на автомобили и мотоциклети“ – 13%, или 1260 свободни позиции. Следват хотелиерство и ресторантьорство – 696 места (7%), държавно управление – 926 (9%), административни и спомагателни дейности – 449 (5%), транспорт, складиране и пощи – 349 места (3,5%), операции с недвижими имоти – 346 места (3,5%).

По-трудно се усвояват заявените от работодателите позиции за шивачки, шофьори, здравни работници, инженери. Причините са липса на достатъчно кандидати с търсената квалификация или неудовлетвореността на кандидатите от предлаганото заплащане и условия на работа. (ЖД)

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

Ехографското изследване е първа стъпка при профилактиката в гастроентерологията



Д-р Танка Кърпарова завършва МУ-Пловдив и има специалности по вътрешни болести и гастроентерология, магистър е по здравен мениджмънт. Професионалният ѝ път започва в болницата в гр. Панагюрище, където е старши лекар във вътрешно отделение. Четири години е управител на ДКЦ –

Панагюрище. Започва да специализира гастроентерология, след което работи в клиниката по гастроентерология на УМБАЛ „Св. Георги“ – Пловдив.

Д-р Кърпарова е управител на СГЕБАЛ и Медицински център ЕВРОХОСПИТАЛ Пловдив.

Гастроентерологията е многопластова и разнообразна специалност. В алгоритъма на поведение се изисква комплексен и всеобхватен подход. Образните методи са неразделна част от диагностичния процес. В специализираната болница по гастроентерология – СГЕБАЛ, разполагаме с цялата необходима апаратура за извършване на абдоминална ехография, видеогастроскопия и видеоколоноскопия. Ехографът и ендоскопската ни апаратура са от

най-висок клас, производство на водещите фирми за медицинска техника.

Смело мога да кажа, че при нас се оказва високоспециализирана медицинска помощ при всички заболявания на храносмилателната система, и то на европейско ниво. Нашите пациенти са с проблеми на стомаха, червата, черния дроб, жлъчния мехур и панкреаса. За съжаление през последните години доста се увеличи броят на злокачествените

заболявания на стомашно-чревния тракт, както и заболявания, свързани с камъни в жлъчния мехур, и техните усложнения.

Като специалист по гастроентерология имам дългогодишен опит в ехографските изследвания. Моят съвет по отношение на профилактиката е, че ехографията има изключително голяма информативна стойност и трябва да бъде първата стъпка в тази посока. Това е изследване, което е напълно безболезнено, не отнема много време, не е скъпоструващо, а в същото време дава информация за всички коремни органи. Аз съм привърженик на философията – първо изследвай, после лекувай!

При оплаквания пациентът не бива да се самолекува. Трябва да се открие причината за оплакванията му, да се постави точната диагноза, за да има и последващо адекватно лечение, а това е работа на специалистите.

От изключително значение за ранната превенция, особено на злокачествените заболявания на стомашно-чревния тракт, е възрастта на пациента и генетичната предиспозиция. Ако в семейството има заболял от рак на дебелото черво например 15 години по-рано от възрастта, на която е поставена диагнозата му, близките по права линия трябва да си направят колоноскопия без дори да имат оплаквания.

Напоследък се забелязва и зачес-

таване на хроничните вирусни хепатити, които протичат безсимптомно – само с лека отпадналост. През летния сезон значително се увеличават и вирусните гастроентерити, ентероколити. Струпването на много хора по курортните места, голямата температурна разлика, която се получава при ползването на климатици, съчетано със занижената лична и обществена хигиена, са най-честите причини за ентеровирусните инфекции, които протичат с диария, повръщане, фебрилитет и могат да доведат до неврологични усложнения. Затова моят съвет е да се спазва висока лична хигиена, да се оводнява организмът и да се измиват много добре храните, които се консумират в суров вид. Нека пациентите да знаят, че навременно потърсеното съдействие от точните специалисти до голяма степен предопределя успешното лечение на всяко заболяване.

Можете да откриете д-р Танка Кърпарова в приемния ѝ кабинет в понеделник, сряда и петък – 9:30 – 12:00 ч., в СГЕБАЛ ЕВРОХОСПИТАЛ Пловдив (на гърба на Транспортна болница), ул. „Колхуга-продължение“, тел. 032/ 67 67 41

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

Проф. Димитър
ЧАВДАРОВ

С напредването на възрастта човешкият мозък, както всички други органи, претърпява структурни и функционални промени. Намаляването на мозъчния обем в някои области с около 1% за година се съпровожда с бавно прогресиращи промени в скоростта на нервните процеси, отслабване на асоциативните и паметовите способности и постепенно задълбочаващи се нарушения в двигателните, емоционалните и поведенческите реакции.

Мозъкът се нуждае от предизвикателства*



Старенето на мозъка е по-интензивно при влошено кръвоснабдяване, нарушен оксидативен метаболизъм, интоксикации, натрупване на свободни радикали, промени в ензимната регулация, непълноценна имунна система. Настъпилите възрастови промени в редица органи също се отразяват върху функционирането на нервната система. Реалната оценка на околната среда е изопачена, когато гледаш, без всичко да виждаш, без всичко да чуваш, имаш слаби или извратени усещания.

Нервната система лесно се уврежда от инфекции, травми, интоксикации, вредни навици и стрес.

Не трябва да се забравя и влиянието на редица генетични фактори, някои забавящи, а други предизвикващи активно стареене. Но лишаването от постоянни, умерени по сила дразнители води до „закърняване“ на части от мозъка с важни функции.

Мозъчната дейност се осъществява от електрически импулси, които чрез множество контакти, означавани като синапси, навлизат в нервната клетка и водят до синтезиране на биологични агенти - невротрансмитери или медиатори. От техния вид, количество и място на действие зависят преносът и обработката на сигналите, аналитичната и паметовата дейност, формирането на двигателните команди, поведението и емоционалните реакции.

При стареенето нормалното функциониране на клетките се нарушава,

защото количеството и видът на синтезираните невротрансмитери се променя, като се ограничава и броят на контак-

тите между нервните клетки. Интензивността на тези промени определя ранното състаряване, като се засяга усетът за приятни, неприятни или опасни дразнители и видът на ответната реакция. Най-тежката форма на увреда на нервната система е загиването на нервни клетки и дълбокото нарушаване на връзки между различните мозъчни области, което се наблюдава при болестта на Паркинсон, инсулти, травми, възпалителни и ракови заболявания, всички съпроводени с тежки отклонения в двигателната и умствена дейност, нарушаване на поведението и психични отклонения.

Много тежки и глобални са промените при деменция и болестта на Алцхаймер, защото увреждат невъзвратимо всички мозъчни функции.

При хора на възраст над 85 г. деменцията е над 50%, а половината от тях развиват болестта на Алцхаймер.

При отсъствие на трайни болестни промени старческите изменения настъпват бавно вследствие на качеството на живот и се проявяват с промени в поведението, физическата и интелектуалната активност. Повечето възрастни хора са по-предпазливи и изпитват страх от престъпления, финансови затруднения и здравословни проблеми. Те се чувстват некомпетентни, безполезни, стават безинициативни и избягват рисковете, убедени, че е по-голяма вероятността да загубят, отколкото да спечелят. Характеровите промени често са диаметрално противоположни. При някои се проявява вербална или физическа агресия, което ги превръща в гневни старци или зли баби. Обратно, агресивни млади хора с годините стават спокойни, бавни, търпеливи.

Поддържането на определен начин на живот и стереотипи са причина за чести конфликти с по-младите. Много възрастни хора смятат, че животът е загубил своя смисъл и очарование, затова при тях са по-чести отчаянието, безпомощността и самоубийствата.

Съпоставката между съзнателното възприятие и особеностите на околната среда определя ориентацията,

която с напредването на годините се нарушава по-бавно и по-слабо, като 92% от възрастните от 65 до 84 г. имат перфектна ориентация. По отношение на вниманието се допускат известни нарушения с възрастта, но досега няма доказателства за тежки отклонения. Загубата на памет е нерешен проблем при повечето възрастни хора и зависи от много социални фактори и заболявания.

Съществуват различни видове памет - краткосрочна, дългосрочна, а при отделни хора има и идентификационна, епизодична, пространствена, стратегическа, професионална и още много разновидности в зависимост от укрепването през живота паметови трасета.

Паметта при всеки човек остарява по различен начин и с различна интензивност.

Трудна е преценката дали младият човек, който знае малко и си спомня всичко, има по-добра памет от възрастния, който е научил много, но забравя част от него. Леката заборава и по-мудната памет при възрастните се свързва с продължителното търсене в огромните „регистрации от информационните масиви“ на мозъка, като има много стари хора

не само със съхранена, но и с обогатяваща се памет. Едни от основните пречки за по-вярно уточняване на промените в паметта са типът нервна система и тежестта на последствията от настъпилите увреди. За човешкия мозък е характерно, че

от старостта най-малко страдат определени функции, които са развивани и укрепвани с годините

и са поддържани постоянно активни. Навици като културно хранене, добра хигиена и качества като скъперничество, цинизъм отпадат последни дори при прогресивна деменция. Позитивен пример в тази насока са изявени математици, музиканти, лингвисти, художници, които са блестящи професионалисти до дълбока старост независимо от настъпващите други старчески промени.

Науката против стареенето среща трудности за поддържането на активна, нормално функционираща нервна дейност. Обикновено хората много повече се тревожат от неблагоприятните последствия от телесните заболявания, като най-малко се щади нервната система. Освен това началните промени са трудно доловими, засягат по различен начин хората и често се възприемат като преходни нарушения.

За съжаление много хора, дори и лекари, смятат, че наглед леките и безсимптомни мозъчни травми,

съдови промени, операции, токсични фактори са временни и безобидни, не изискват активна намеса и нервната дейност се нормализира естествено без последствия. В действителност всяко дълбоко психоемоционално или незначително „натъртване“ от наглед безобидна травма създава тлеещо огнище, което лесно се активира и задълбочава с годините без провеждането на профилактика. Наложилото се схващане, че увредите на нервната система водят до умиране на незаменими нервни клетки, беше опровергано наскоро, след установяване способността на мозъка да заменя отпаднали функции. Днес е възможно, благодарение на мозъчната пластичност, след тежки парализи, инсулти, травми, операции възстановяване на увредената функция чрез активиране на съседни области или обучение за определена активност на неспециализирани клетки.

Разработваните програми за невромодулация непрекъснато се усъвършенстват за различни заболявания

и са приложими дори при запуснати болни, нелекувани с години. Този подход се прилага успешно и за активно обучение, логическо мислене, укрепване на паметта, физически постижения и за съжаление и за специални военни цели. Тези постижения бързо и много резултатно се прилагат и при антиейджинг - науката за предотвратяване на интензивното стареене.

Разработени са многостранни програми за мозъчна стимулация, активен тренинг с обратна връзка и редица медикаменти и природни продукти за укрепване и стимулиране на мозъчната активност, но следва да се подчертае, че няма универсални средства и подпомагането на мозъка зависи от конкретните потребности.

Това означава своевременно подпомагане на определени функции, а след 60-годишна възраст - задължителна профилактика за преодоляване на възрастовия дефицит. Трябва да се забрави погрешната представа, че лишаването от всякакви дразнители гарантира пълна почивка на мозъка, защото най-полезният режим за нервната система е постоянната, дозирана и многостранна физиологична активност.

*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 07.09.2016

Продукти на **ECOPHARM**

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

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

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

-25%

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

~~1.84 лв.~~Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



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

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

-20%

~~23.83 лв.~~Препоръчителна нова цена **19,06** лв.

ПРАЗОЛИД

-20%



- За лечение на стомашни киселини
- Високоприцелен механизъм за намаляване на киселинната секреция

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 години. Съдържа пантопразол. А 93/26.05.2016

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

~~4.12 лв.~~Препоръчителна нова цена **3,30** лв.

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

-25%

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

~~1.84 лв.~~Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10

-18%



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

~~4.27 лв.~~Препоръчителна нова цена **3,50** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12

-15%



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

~~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%

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

~~12.96 лв.~~Препоръчителна нова цена **10,37** лв.

РЕСВИРОЛ

-25%



- Най-мощният антиоксидант
- Защищава сърцето и кръвоносната система
- Има противотуморен ефект
- Намалява оксидативния стрес и възпаление

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

~~15.07 лв.~~Препоръчителна нова цена **11,30** лв.

ХЕПАСЕЙВ S ПЛЮС

-10%



- За здрав черен дроб
- Единственият на пазара, който освен силимарин съдържа витамини B₁, B₂, B₆ и B₁₂, нуждите от които се повишават при чернодробни заболявания.

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

~~16.38 лв.~~Препоръчителна нова цена **14,74** 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

ЕНТИТУС ЛОЗЕНГИ



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

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

-25%

~~5.99 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,49** лв.

КОМФОРТЕКС ЛОЗЕНГИ

- При подуване, газове и храносмилателни нарушения



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

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

-20%

~~5.35 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,28** лв.



Уникална система за екологичен ток показват на Международния технически панаир

Уникална система, която намалява разходите за електроенергия до 8 пъти, ще бъде представена за първи път в България по време на Международния технически панаир в Пловдив от 26 септември до 1 октомври 2016 година. Тя е един от хитовите експонати на специализираната изложба „Енеко“.

Системата осигурява целогодишно затопляне, охлаждане и гореща вода, като черпи енергия от слънцето, въздуха и почвата. Загубата на топлина е минимална, тъй като се прилага слънчево-въздушен топлоприемник, който е единствен в света. Изобретението може да се използва в промишлени, жилищни, селскостопански и обществени сгради. Инсталацията произвежда най-евтината енергия и е екологично чиста, твърдят изложителите.

Това е една от многото иновации, подобряващи енергийната ефективност, които ще бъдат



демонстрирани на Международния технически панаир. Нови видове термopanели и хидроизолации ще бъдат показани и в специализираната изложба „Стройтех“.

Участват и фирми за тежка

строителна механизация. Най-атрактивни са 40-тонните машини за събаряне на здания, които се очаква да бъдат сред експонатите. Подготвя се и дебют на техника от Китай. Сред изложителите е и най-

големият полски производител на съоръжения за направа на канали.

По-богат ще е асортиментът от изкуствени и естествени настилки, включително егейски мрамор от Гърция. За първи път ще бъде показан италиански прозрачен камък за облицовки с осветление.

Наред с новостите в строителството посетителите на ЕСЕН 2016 ще видят за първи път изложба за работи и роботизирани системи „Робохайтех“ и специално обособена зона за агротехника. Гостите отново имат възможност да се запознаят с последно поколение изделия от областта на машиностроенето, електрониката и електротехниката, енергетиката и екологията, управлението на водите, информационните технологии, химическата и минната промишленост, транспорта и автосервизното оборудване, автомобилостроенето. Очаква се броят на посетителите от България и Европа да достигне 40 000.



Жилищното строителство е във възход

Пловдив е един от четирите големи града в страната, които преживяват строителен бум вече втора година. През второто тримесечие на 2016 г. общинските администрации на територията на област Пловдив са издали разрешителни за строеж на 160 сгради с 854 жилища в тях и с 99 616 кв. м разгъната застроена площ. Спрямо предходното тримесечие издадените разрешителни за строеж на жилищни сгради нарастват с 11,9%, жилищата в тях - със 135,6%, и общата им застроена площ - с 92,3%, съобщават от териториално статистическо бюро-Юг.

При административните сгради броят на издадените разрешителни за строеж нараства със 100%, а общата им застроена площ скача с повече от 12 пъти. Броят на разрешителните за строеж на други сгради бележи увеличение с 60,2%, а тяхната РЗП е повече с 32,5%. Най-голям брой разрешителни за строеж на нови сгради са издадени за територията на следните общини: Родопи - на 47 жилищни сгради с по едно жилище в тях и на 42 други сгради; Пловдив - на 40 жилищни сгради със 702 жилища в тях и на 33 други сгради; Асеновград - на 20 жилищни сгради с 45 жилища в тях.

През второто тримесечие на 2016 г. в областта е започнал строежът на 103 сгради с 250 жилища в тях и с 37 246 кв. м обща застроена площ. Спрямо предходното тримесечие се наблюдава увеличение на броя на започнатите жилищни сгради с 21,2%, на жилищата в тях - с 13,6%, и общата им застроена площ - с 15,9%.

Нов завод за опаковки ще осигури 110 работни места

С официална церемония в землището на село Бенковски в Тракия икономическа зона стартира изграждането на нова производствена база. Първа копка направиха кметът на Община Пловдив инж. Иван Тотев, кметът на Община Марица Димитър Иванов и собствениците - Франк Улрих и Александър Божилов. Най-новото високотехнологично предприятие ще бъде за производство и печат на гъвкави опаковки, като инвестицията е на стойност 20 милиона лева. Предвижда се да има производствени, логистични, складови и административни помещения на РЗП от 13 217 м². Ще бъдат осигурени и около 110 работни места.

„С днешната стъпка надграждаме и потвърждаваме всички наши усилия за развитие на регион Пловдив. Резултатът от тях е повече работна ръка, производствени предприятия в различни направления и сектори на бизнеса“, заяви кметът на Пловдив инж.

Иван Тотев. Той добави: „Нашата цел е да направим така, че регионът на Пловдив да бъде атрактивен, да докажем на инвеститорите, че тук има потенциал, има условия, има хора, които могат да работят в тези производства“.

Собствениците на бъдещата производствена база вкопаха послание за бъдещите поколения, в което се казва: „Новото предприятие в Пловдив е плод на дългогодишна работа и успешно преодолените трудности. То ще е мост между нашето и това на идните поколения за по-добро бъдеще. Построеното ще бъде пристан за амбициозните хора, които избират да се реализират професионално в България. Ние вярваме, че в нашата страна най-доброто предстои. Това предприятие ще бъде нашият основен принос, че се откриват нови работни места, че ще се изградят нови проекти с модерни мощности“.





Мира ВАЛЕНТИНОВА

Пожълтелите листа по дърветата, които стават все повече с всеки изминал ден, са сигурен знак, че идва краят на лятото, но и настъпва най-дългоочакваното време за лозарите – гроздоберът.

Тази година винопроизводителите във Варна очакват отлична реколта и като количество, и като качество. „Винаги се притеснявам да правя прогнози точно преди гроздобера, защото природата може да разбие на пух и прах във всеки един миг нашите очаквания, но към момента гроздето от лозята почти в цялата страна наистина има отлични показатели – и като захарност, и като киселинност, и като ароматни качества и водно съдържание“, обясни пред в. „Животът днес“ инж. Красимир Коев, директор на Изпълнителна агенция по лозата и виното. „Имаме очаквания за добър гроздобер. Разбира се, с малки изключения. На места заради липсата на снежна покривка през зимния сезон има сериозни измръзвания. Градушките през юни също удариха част от лозовите насаждения“, каза Тихомир Трифонов, технолог в една от най-проспериращите местни изби.

Освен на хубавото грозде

от избата разчитат на добрите технологии при обработката на суровината за получаване на висококачествено вино. Благодарение на изпълнени европейски програми избата, която се намира само на 2 километра от морския бряг, е внедрила усъвършенстван процес на бутилиране с италианска съвременна техника и преработката на до 300 тона грозде от собствени лозя.

„Произвеждаме около 190 хил. литра вино и интересът към продукцията ни непрекъснато се увеличава“, подчерта Тихомир Трифонов. Тази, както и много други изби в региона са изградили дегустационни зали, както и музейни експозиции, където най-често се представя технологията, с която нашите деди са произвеждали Дионисиевата напитка. Така те се надяват да привличат повече туристи и ценители на качественото вино.

„Първите стъпки за развитие на винения туризъм са направени. Имаме прекрасни комплекси, отлично вино, интерес и от чужденци, и от българи, но трябва да ви при-

Винопроизводителите очакват отлична реколта



ная, че по отношение на маркетинга изоставяме малко“, каза инж. Красимир Коев. Той е на мнение, че ако винените турове се съчетават с друг вид туризъм – културен, исторически, еко, църковен и т.н., можем да привлечем много повече туристи. В това направление положителен ефект оказват и ежегодните конгреси, изложения и курсове за вино, на които България се представя на високо ниво. Догодина през май страната ни ще е домакин и на 40-ия юбилеен Световен конгрес по лозарство и винарство и на 15-ата Генерална асамблея на Международната организация по лозата и виното (OIV). Очакват се над 1000

представители от чуждестранните делегации на 46-те държави членки. Провеждането на този престижен форум в България ще бъде реклама не само за българското вино, но и за страната като винопроизводител.

„С участието на международни винени изложения продажбите ни скачат с 10-20%“, обясни Стефан Иванов, управител на винарска изба в района на варненското село Блъсково. Харесва се както вино от елитните бели сортове „Шардоне“, „Совиньон Блан“ и „Траминер“, „Ризлинг“, така и от атрактивните червени сортове „Пино Ноар“, „Каберне Фран“ и местния български сорт „Врачански

мискет“. По-малки винопроизводители във Варненския регион разчитат и на продажбите в интернет. „Съветвам колегите да се обединяват и да кандидатстват за финансиране, отпуснато от Брюксел по програми за маркетинг и реклама. Задействани са четири програми за промотиране на българското вино както в трети страни извън континента, така и в Европейския съюз. Заделени са 7,5 милиона евро за реклама на нашите вина от бюджета на Националната програма за подпомагане на лозаро-винарския сектор. Така че възползвайте се. Поставени са акценти в програмите за промотиране на виното ни на азиатските пазари като Сингапур, Виетнам и Китай, в САЩ и Русия и разбира се, в Европейския съюз“, обясни инж. Коев.

Той изрази задоволство, че консумацията на вино сред българите се повишава. Ако преди 5 години средно на глава от населението са се падали 5,5 литра вино годишно, то през 2015 година в страната са купени 110-120 милиона литра, или около 15 литра от гроздовия еликсир на глава от населението.

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

При неясни чревни симптоми и анемия прегледайте дебелото черво



Д-р Албена ДИМИТРОВА,
гастроентеролог

Ракът на дебелото черво (колоректален карцином) е второто по смъртност онкологично заболяване в света и най-честата злокачествена локализация в храносмилателната система. През последните години неговата честота нараства. Наблюдава се тенденция към „подмладяване“ – боледуват хора под 50 г. Основната причина за високата смъртност е късно поставяне на диагнозата.

За да стигнете навреме до специалист, трябва да познавате симптомите. Ако бъде открит в ранен стадий, този рак е лечим. Симптомите лесно могат да се обяснят с други заболявания и често се подценяват. Така при един от 4-ма диагнозата се поставя в напреднал стадий.

Непременно потърсете лекар при внезапна промяна на ритъма на дефекация при лица над 40 г. – запек или диария без установена причина; смяна на запек с диария; газове, подуване на корема.

В зависимост от локализацията симптомите са различни:

- Ако туморът е в лявата част на дебелото черво, се наблюдава кървене при дефекация, изтъняване на изпражненията, чувство за чуждо тяло в ректума и незавършеност на дефекацията. **Внимание:** Доказването на кървене от хемороиди не изключва наличието на рак на дебелото черво!

- Ако е в дясната част, може да се развие желязодефицитна анемия, да има обща отпадналост и безпричинна умора.

Най-доброто лечение е профилактиката! Затова е важно да се започне навреме. Първата стъпка е промяна на хранителните навици. Важно е храните да съдържат повече растителни фибри, биофлавоноиди, ненаситени мастни киселини (риба, ядки, авокадо и др.); да се консумират достатъчно течности. Необходимо е да се намали приемът на червени меса и наситени мазнини (от животински произход). Втора стъпка е оптимизиране на двигателния режим. Доказано е, че повишената физическа активност намалява риска от заболяването с 40%.

Каква профилактика е нужна?

При липса на симптоми и ако в семейството няма болни от рак, попадате в групата с нисък риск. Тогава след навършване на 50 г. веднъж годишно се прави фекален тест за окултни (скрити) кръвоизливи, дигитално изследване на ректума или колоноскопия веднъж на 10 г.

При чревни оплаквания без установена причина, анемия и възраст над 50 г. има съмнение за колоректален карцином. Тогава задължително трябва да се направи колоноскопия. Запишете вашите симптоми и ги споделете с личния лекар. Той ще ви насочи към специалист.

Попадате в групата с висок риск, ако във фамилията има болен от рак на дебелото черво (родственик първа линия); сте член на семейство с наследствена полипоза или наследствен неполипозен колоректа-

лен карцином; имате трайни хронични възпалителни заболявания на дебелото черво; имате предшестваша аденоми; вече имате рак на дебелото черво, стомаха, щитовидната жлеза, гърдата, матката, яйчниците, пикочния мехур и простатата. Независимо от възрастта тази група се изследва и наблюдава от гастроентеролог.

От вас зависи:

- Да посещавате ежегодните профилактични прегледи!
- Да обърнете внимание на промени в обичайните ви усещания!
- Да се храните здравословно и балансирано!
- Да се движите повече!
- Да избягвате стреса и да бъдете позитивни!

С д-р Албена Димитрова можете да се свържете на телефон 0886 320 028.

Амбулаторни прегледи в ДКЦ 4, кабинет 320.

Стационарно лечение и провеждане на ендоскопски изследвания със съвременна апаратура – Отделение по гастроентерология към Военна болница, Варна.

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

Проф. Димитър
ЧАВДАРОВ

С напредването на възрастта човешкият мозък, както всички други органи, претърпява структурни и функционални промени. Намаляването на мозъчния обем в някои области с около 1% за година се съпровожда с бавно прогресиращи промени в скоростта на нервните процеси, отслабване на асоциативните и паметовите способности и постепенно задълбочаващи се нарушения в двигателните, емоционалните и поведенческите реакции.

Мозъкът се нуждае от предизвикателства*



Старенето на мозъка е по-интензивно при влошено кръвоснабдяване, нарушен оксидативен метаболизъм, интоксикации, натрупване на свободни радикали, промени в ензимната регулация, непълноценна имунна система. Настъпилите възрастови промени в редица органи също се отразяват върху функционирането на нервната система. Реалната оценка на околната среда е изопачена, когато гледаш, без всичко да виждаш, без всичко да чуваш, имаш слаби или извратени усещания.

Нервната система лесно се уврежда от инфекции, травми, интоксикации, вредни навици и стрес.

Не трябва да се забравя и влиянието на редица генетични фактори, някои забавящи, а други предизвикващи активно стареене. Но лишаването от постоянни, умерени по сила дразнители води до „закърняване“ на части от мозъка с важни функции.

Мозъчната дейност се осъществява от електрически импулси, които чрез множество контакти, означавани като синапси, навлизат в нервната клетка и водят до синтезиране на биологични агенти - невротрансмитери или медиатори. От техния вид, количество и място на действие зависят преносът и обработката на сигналите, аналитичната и паметовата дейност, формирането на двигателните команди, поведението и емоционалните реакции.

При стареенето нормалното функциониране на клетките се нарушава,

защото количеството и видът на синтезираните невротрансмитери се променя, като се ограничава и броят на контак-

тите между нервните клетки. Интензивността на тези промени определя ранното състаряване, като се засяга усетът за приятни, неприятни или опасни дразнители и видът на ответната реакция. Най-тежката форма на увреда на нервната система е загиването на нервни клетки и дълбокото нарушаване на връзки между различните мозъчни области, което се наблюдава при болестта на Паркинсон, инсулти, травми, възпалителни и ракови заболявания, всички съпроводени с тежки отклонения в двигателната и умствена дейност, нарушаване на поведението и психични отклонения.

Много тежки и глобални са промените при деменция и болестта на Алцхаймер, защото увреждат невъзвратимо всички мозъчни функции.

При хора на възраст над 85 г. деменцията е над 50%, а половината от тях развиват болестта на Алцхаймер.

При отсъствие на трайни болестни промени старческите изменения настъпват бавно вследствие на качеството на живот и се проявяват с промени в поведението, физическата и интелектуалната активност. Повечето възрастни хора са по-предпазливи и изпитват страх от престъпления, финансови затруднения и здравословни проблеми. Те се чувстват некомпетентни, безполезни, стават безинициативни и избягват рисковете, убедени, че е по-голяма вероятността да загубят, отколкото да спечелят. Характеровите промени често са диаметрално противоположни. При някои се проявява вербална или физическа агресия, което ги превръща в гневни старци или зли баби. Обратно, агресивни млади хора с годините стават спокойни, бавни, търпеливи.

Поддържането на определен начин на живот и стереотипи са причина за чести конфликти с по-младите. Много възрастни хора смятат, че животът е загубил своя смисъл и очарование, затова при тях са по-чести отчаянието, безпомощността и самоубийствата.

Съпоставката между съзнателното възприятие и особеностите на околната среда определя ориентацията,

която с напредването на годините се нарушава по-бавно и по-слабо, като 92% от възрастните от 65 до 84 г. имат перфектна ориентация. По отношение на вниманието се допускат известни нарушения с възрастта, но досега няма доказателства за тежки отклонения. Загубата на памет е нерешен проблем при повечето възрастни хора и зависи от много социални фактори и заболявания.

Съществуват различни видове памет - краткосрочна, дългосрочна, а при отделни хора има и идентификационна, епизодична, пространствена, стратегическа, професионална и още много разновидности в зависимост от укрепването през живота паметови трасета.

Паметта при всеки човек остарява по различен начин и с различна интензивност.

Трудна е преценката дали младият човек, който знае малко и си спомня всичко, има по-добра памет от възрастния, който е научил много, но забравя част от него. Леката заборава и по-мудната памет при възрастните се свързва с продължителното търсене в огромните „регистрации от информационните масиви“ на мозъка, като има много стари хора

не само със съхранена, но и с обогатяваща се памет. Едни от основните пречки за по-вярно уточняване на промените в паметта са типът нервна система и тежестта на последствията от настъпилите увреди. За човешкия мозък е характерно, че

от старостта най-малко страдат определени функции, които са развивани и укрепвани с годините

и са поддържани постоянно активни. Навици като културно хранене, добра хигиена и качества като скъперничество, цинизъм отпадат последни дори при прогресивна деменция. Позитивен пример в тази насока са изявени математици, музиканти, лингвисти, художници, които са блестящи професионалисти до дълбока старост независимо от настъпващите други старчески промени.

Науката против стареенето среща трудности за поддържането на активна, нормално функционираща нервна дейност. Обикновено хората много повече се тревожат от неблагоприятните последствия от телесните заболявания, като най-малко се щади нервната система. Освен това началните промени са трудно доловими, засягат по различен начин хората и често се възприемат като преходни нарушения.

За съжаление много хора, дори и лекари, смятат, че наглед леките и безсимптомни мозъчни травми,

съдови промени, операции, токсични фактори са временни и безобидни, не изискват активна намеса и нервната дейност се нормализира естествено без последствия. В действителност всяко дълбоко психоемоционално или незначително „натъртване“ от наглед безобидна травма създава тлеещо огнище, което лесно се активира и задълбочава с годините без провеждането на профилактика. Наложилото се схващане, че увредите на нервната система водят до умиране на незаменими нервни клетки, беше опровергано наскоро, след установяване способността на мозъка да заменя отпаднали функции. Днес е възможно, благодарение на мозъчната пластичност, след тежки парализи, инсулти, травми, операции възстановяване на увредената функция чрез активиране на съседни области или обучение за определена активност на неспециализирани клетки.

Разработваните програми за невромодулация непрекъснато се усъвършенстват за различни заболявания

и са приложими дори при запуснати болни, нелекувани с години. Този подход се прилага успешно и за активно обучение, логическо мислене, укрепване на паметта, физически постижения и за съжаление и за специални военни цели. Тези постижения бързо и много резултатно се прилагат и при антиейджинг - науката за предотвратяване на интензивното стареене.

Разработени са многостранни програми за мозъчна стимулация, активен тренинг с обратна връзка и редица медикаменти и природни продукти за укрепване и стимулиране на мозъчната активност, но следва да се подчертае, че няма универсални средства и подпомагането на мозъка зависи от конкретните потребности.

Това означава своевременно подпомагане на определени функции, а след 60-годишна възраст - задължителна профилактика за преодоляване на възрастовия дефицит. Трябва да се забрави погрешната представа, че лишаването от всякакви дразнители гарантира пълна почивка на мозъка, защото най-полезният режим за нервната система е постоянната, дозирана и многостранна физиологична активност.

*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 07.09.2016

Продукти на **ECOPHARM**

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

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

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“, аптеки „Нова“

-25%

~~1.84 лв.~~Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



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

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

-20%

~~23.91 лв.~~Препоръчителна нова цена **19,06** лв.

ПРАЗОЛИД

-20%



- За лечение на стомашни киселини
- Високоприцелен механизъм за намаляване на киселинната секреция

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 години. Съдържа пантопрозол. А 93/26.05.2016

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

~~4.12 лв.~~Препоръчителна нова цена **3,30** 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“, аптеки „Нова“

-25%

~~1.84 лв.~~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 аптеки „К-Крес“, аптеки „Манолова“, аптеки „Нова“

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

-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.~~

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

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

РЕСВИРОЛ



- Най-мощният антиоксидант
- Защитава сърцето и кръвоносната система
- Има противотуморен ефект
- Намалява оксидативния стрес и възпаление

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

-25%

~~15.07 лв.~~Препоръчителна нова цена **11,30** лв.

ХЕПАСЕЙВ S ПЛЮС

-10%



- За здрав черен дроб

- Единственият на пазара, който освен силимарин съдържа витамини B₁, B₂, B₆ и B₁₂, нуждите от които се повишават при чернодробни заболявания.

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

~~16.38 лв.~~Препоръчителна нова цена **14,74** лв.

КУПИ ИЗГОДНО В:

**АПТЕКИ
К-КРЕС**

7 аптеки в гр. Варна,
гр. Добрич

**АПТЕКИ
МАНОЛОВА**

4 аптеки в гр. Варна

**НОВА
АПТЕКА**

3 аптеки в гр. Варна

Продукти на **ECOPHARM**

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

ЕНТИТУС ЛОЗЕНГИ



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

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

-25%

~~5.99 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,49** лв.

КОМФОРТЕКС ЛОЗЕНГИ

- При подуване, газове и храносмилателни нарушения



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

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

-20%

~~5.35 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,28** лв.

С конкурс ще се определи визията на зоната около Морска гара

Международен конкурс за изработване на цялостна визия за социализацията на зоната около Морска гара Варна ще бъде обявен наесен. Очаква се заданието да бъде възложено съвместно от общината и Държавното предприятие „Пристанищна инфраструктура“. Това съобщи кметът Иван Портних.

По думите му така ще бъде направена поредна

стъпка за повишаване на привлекателността на Варна за туристи, които идват по море. „Помните какво имаше преди в тази зона. Имаше едни тенекиени бараки, едни катакомби и лабиринти, които, като спре круизен кораб, отвисоко хората от луксозните си каюти виждаха едно безумие отдолу, което по никакъв начин не ги мотивираше да слезат, защото си мислят, че целият ни град е такъв“, коментира

Портних.

Той припомни, че подобен процес на социализиране на старите пристанища е протекъл в редица морски градове по света. В момента товаренето на жито в централната част на града е нерентабилно икономически и носи загуби за милиони левове заради щетите, които се нанасят върху пътната инфраструктура, запрашването и километричните задръствания, каза кметът.



Осем от архитектурните паметници се нуждаят от спешно укрепване

Осем от къщите паметници на културата в центъра на Варна се нуждаят от аварийно укрепване - това е заключението на експерти от общината. Те са издали предписания за спешни мерки на собствениците им, защото частните сгради със статут на недвижими културни ценности вече са опасни за минувачите.

67 от старите къщи в централната част на града са заплаха за минувачите, защото могат да се срутят всеки момент, казват общинските експерти. Такива са няколко къщи на улиците „Преслав“ и „Цариброд“. Олющените мазилки, оголените дървени и метални конструкции, течовете и затревените балкони са не само грозни, но и опасни.

Собствениците на старите къщи обикновено са много и не могат да се разберат как да поделят имота, или пък просто нямат пари за ремонт.

Опитът на общинските специалисти по архитектура показва, че само една трета от собствениците спазват указанията им, другите две трети нехаат за тях. Законът за културното наследство все още не дава право на общините да налагат глоби за зле поддържаните къщи, затова решението на проблема се бави. За момента санкции може да налага само Инспекторатът за опазване на културното наследство за Североизточния район и от Община Варна са подали сигнал до тях.



Ученици - бронзови медалисти от състезанието по математика в Тайланд

Седмоласничката Боряна Бочева и Димитър Опърлаков от 9. клас на Математическата гимназия във Варна се завърнаха с бронзови медали от оспорвано състезание в Тайланд. Отборът на МГ „Д-р Петър Берон“ заедно с другите участници от България се конкурираха с повече от 70 отбора от 33 страни.

Българите завоюваха 10 златни, 3 сребърни и 7 бронзови медала, два от които са на варненските ученици.

Българският отбор завоюва най-голямата награда в Международното състезание (Thailand International Mathematics Competition 2016 TIMC 2016), което се проведе между 14 и 20 август. „Когато отборът е сплотен, тогава се постигат резултати“, сподели пред Радио Варна Димитър Опърлаков.

„Задачите изискваха много мислене, но времето не ни стигна“, каза Боряна Бочева. Според директора на Математическата гимназия Павлин Петков „всяка една задача може да бъде решена, но трудността идва, защото е блиц състезание“.



Никола Манев открива изложба по случай рождения си ден

Картините на големия творец Никола Манев, живещ от години в Париж, за пореден път ще докоснат варненската публика.

Експозицията по повод рождения ден на художника включва живописни платна с реалистични пейзажи, абстрактни композиции, рисунки на природни и архитектурни елементи, провокирали въображението на твореца да полети през различни светове извън пространството и времето.

Изложбата, която е част от Културния календар на

Икономическия университет се организира съвместно с галерия „Кавалет“. Изложбата беше открита на 28 август в галерия „Академика“ към ВУЗ-а и ще остане отворена до 25 септември.

Никола Манев е роден в Пазарджик, израснал е в Чирпан, завършил е Художествената гимназия в София и френската Академия по изящни изкуства. Установява се в Париж, но никога не къса връзката с България. През 2008-а става академик на Българската

академия на науките и изкуствата. Досега е направил 137 самостоятелни изложби в различни краища на света, участва и в много общи експозиции и биеналета. Повече от 3000 творби на Никола Манев са притежание на държавни и частни колекции и музеи в 30 страни. Художникът предпочита да изследва в картините си мистичното и приказното. В творбите му откриваме странните земни образувания на българската природа, африканска пустиня, мексикански мотиви.



От летището очакват 20% ръст на обслужените пътници

За 2016 година очакваме 20 процента ръст на пътниците, преминали през летището в Бургас, съобщи за в. „Животът днес“ директорът на аеропорта Георги Чипилски. От началото на годината до края на юли на летището са обслужени над 25 на сто повече пътници в сравнение със същия период на миналата година.

При германските туристи ръстът е най-голям – с 48%. Бургас и Южното Черноморие са все по-предпочитана дестинация за руснаците – ръстът при тях е с 40 на сто. 36% повече поляци са преминали през летище Бургас. Увеличава се и броят на гостите от Израел – с 27%. Туристопотокът от Великобритания пък е скочил с 24 на сто. В средата на август ръководството на летище Бургас посрещна двумилионния пътник с торта и шампанско. Късметлията - 45-годишният германец Марио Едингер, пристигна със семейството си от Франкфурт и получи много подаръци. От летището бяха приготвили посрещане с ретроавтомобил, луксозен куфар с подаръци и безплатна разходка до о. Света Анастасия.

„През летния сезон в раз-

писанието на летище Бургас влязоха полети за 17 нови дестинации“, подчерта Георги Чипилски. Това са руските градове Казан, Перм, Уфа, Нижни Новгород, Челябинск, Волгоград, Омск, Архангелск, Ростов, Сиктивкар и Тюмен. Осъществяват се полети до източнопольския град Люблин с население над 300 000 души. Открити са нови дестинации и в Германия – Мюнстер, Рощок, Фридрихшафен. Осигурена е възможност и за директен полет до белгийския град Остенде и до австрийските Линц и Инсбрук.

От аеропорта в Бургас коментираха, че разпределението на работата на летището е оптимизирано, така че големият ръст на пътниците не тежи на летищната инфраструктура и не забавя, нито затруднява обслужването. Според директора на аерогарата Георги



Чипилски това е най-добрият туристически сезон за последните десет години.

През това лято летище Бургас осъществява връзка със 149 дестинации в 41 държава, като полетите се изпълняват от 74 авиокомпани. В същото време Чипилски успокои, че проблемът с шума от самолетите над Бургас до голяма степен е решен. „Начертани са нови маршрути на самолетите и пилотите ги спазват, така че да създават най-малко проблеми на жителите на

града. Ефектът се усеща от всички“, допълни директорът на аерогарата.

„Увеличението на туристопотока по Южното Черноморие се усеща във всички сфери – хотелите са пълни, ресторантите не могат да обслужат клиентите, невероятни обороти се въртят и в увеселителната сфера“, разказа Радина Василева, управител на хотелски комплекс на 20 километра от Бургас. По думите ѝ руснаците са най-предпочитаните гости на Българското

Черноморие, защото обикновено идват с цялото си семейство и не пестят средства за пълноценната си почивка.

След решението за Брекзит, гласувано на национален референдум на 24 юни, туроператорите отчитат лек спад на гостите от Великобритания. Като цяло от бранша се радват на силен туристически сезон, което не е изненада на фона на отлива на чуждестранни гости от Турция заради проблемите със сигурността в южната ни съседка. (ЖД)

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



Д-р Мирослав Минчев е завършил Медицинската академия в София. През 1992 г. взема специалност „Акушерство и гинекология“. След това завършва курсове за ултразвук, лапароскопия, колпоскопия и хистероскопия. Консултира жени в „АГ кабинет д-р Мирослав Минчев“ в Бургас.

Кабинетът ни работи с ултразвук на SonoScape, електрокалгулатор, фетален монитор за следене на детските сърдечни тонове. Извършваме пълния обем прегледи без колпоскопия:

- Профилактични гинекологични прегледи, цитонамазка, вагинален и цервикален секрет;

При съмнения за таласемия изпращаме жените при хематолог

- Съвременни методи за диагностика и лечение на вагинални течения;
- Диагностика и лечение на неправилни маточни кръвотечения;
- Електрокоагулация;
- Биопсия;
- Предпазване от нежелана бременност чрез поставяне на вторматочни спирали.

Провеждаме и женска консултация:

- Ултразвуково изследване;
- Триизмерен ултразвук на плода - 3D;
- Доплер ултразвук.

Консултацията се провежда от началото на бременността до самото раждане, което осъществяваме в МБАЛ „Бургасмед“.

Съветвам всички мои пациентки задължително 2 пъти в годината да правят изследвания за рак на шийката на матката - точно базирана цитология или цитонамазка. За жените над 35 години задължително трябва да се направи и преглед на млечната жлеза. Насочваме пациентките от нашия кабинет.

Споделям мнението на мои колеги, че в България ракът на шийката на матката доста се „подмладява“. Има вече и 25-годишни жени, които са с поставена диагноза carcinoma colli

uteri. Има много фактори, които оказват влияние за това заболяване - самият начин на живот, стресът, некачествените храни, които консумираме. Въпреки това няма конкретна причина, която може да бъде посочена за рака на шийката на матката. За него вече бе доказано, че се причинява от някои от агресивните щамове на човешкия папиломен вирус.

Бургас е ендемичен район и характерна за него е таласемията - анемия. Откриваме това заболяване на кръвта при много от жените, независимо от това дали са бременни или не. При повечето жени, които са с нисък хемоглобин, изследванията показват, че не става въпрос за стандартната желязодефицитна анемия, а за таласемия - липса на витамин В₁₂. За профилактика при всички жени препоръчваме да се взема фолиева киселина.

При съмнения за таласемия изследванията се правят от хематолог. При всяка нова бременност, ако хемоглобинът е под 100 и не се повлиява от приема на препарати, съдържащи елементи желязо, се прави разширена консултация с хематолог. Много често от тези разширени изследвания се установява наистина, че жената има таласемия.

Можете да откриете д-р Минчев в „АГ кабинет д-р Мирослав Минчев“ в Бургас, ул. „Михаил Герджиков“ 21. Телефони 056/590 180, 0886 299 032

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

Проф. Димитър
ЧАВДАРОВ

С напредването на възрастта човешкият мозък, както всички други органи, претърпява структурни и функционални промени. Намаляването на мозъчния обем в някои области с около 1% за година се съпровожда с бавно прогресиращи промени в скоростта на нервните процеси, отслабване на асоциативните и паметовите способности и постепенно задълбочаващи се нарушения в двигателните, емоционалните и поведенческите реакции.

Мозъкът се нуждае от предизвикателства*



Старенето на мозъка е по-интензивно при влошено кръвоснабдяване, нарушен оксидативен метаболизъм, интоксикации, натрупване на свободни радикали, промени в ензимната регулация, непълноценна имунна система. Настъпилите възрастови промени в редица органи също се отразяват върху функционирането на нервната система. Реалната оценка на околната среда е изопачена, когато гледаш, без всичко да виждаш, без всичко да чуваш, имаш слаби или извратени усещания.

Нервната система лесно се уврежда от инфекции, травми, интоксикации, вредни навици и стрес.

Не трябва да се забравя и влиянието на редица генетични фактори, някои забавящи, а други предизвикващи активно стареене. Но лишаването от постоянни, умерени по сила дразнители води до „закърняване“ на части от мозъка с важни функции.

Мозъчната дейност се осъществява от електрически импулси, които чрез множество контакти, означавани като синапси, навлизат в нервната клетка и водят до синтезиране на биологични агенти - невротрансмитери или медиатори. От техния вид, количество и място на действие зависят преносът и обработката на сигналите, аналитичната и паметовата дейност, формирането на двигателните команди, поведението и емоционалните реакции.

При стареенето нормалното функциониране на клетките се нарушава,

защото количеството и видът на синтезираните невротрансмитери се променя, като се ограничава и броят на контак-

тите между нервните клетки. Интензивността на тези промени определя ранното състаряване, като се засяга усетът за приятни, неприятни или опасни дразнители и видът на ответната реакция. Най-тежката форма на увреда на нервната система е загиването на нервни клетки и дълбокото нарушаване на връзки между различните мозъчни области, което се наблюдава при болестта на Паркинсон, инсулти, травми, възпалителни и ракови заболявания, всички съпроводени с тежки отклонения в двигателната и умствена дейност, нарушаване на поведението и психични отклонения.

Много тежки и глобални са промените при деменция и болестта на Алцхаймер, защото увреждат невъзвратимо всички мозъчни функции.

При хора на възраст над 85 г. деменцията е над 50%, а половината от тях развиват болестта на Алцхаймер.

При отсъствие на трайни болестни промени старческите изменения настъпват бавно вследствие на качеството на живот и се проявяват с промени в поведението, физическата и интелектуалната активност. Повечето възрастни хора са по-предпазливи и изпитват страх от престъпления, финансови затруднения и здравословни проблеми. Те се чувстват некомпетентни, безполезни, стават безинициативни и избягват рисковете, убедени, че е по-голяма вероятността да загубят, отколкото да спечелят. Характеровите промени често са диаметрално противоположни. При някои се проявява вербална или физическа агресия, което ги превръща в гневни старци или зли баби. Обратно, агресивни млади хора с годините стават спокойни, бавни, търпеливи.

Поддържането на определен начин на живот и стереотипи са причина за чести конфликти с по-младите. Много възрастни хора смятат, че животът е загубил своя смисъл и очарование, затова при тях са по-чести отчаянието, безпомощността и самоубийствата.

Съпоставката между съзнателното възприятие и особеностите на околната среда определя ориентацията,

която с напредването на годините се нарушава по-бавно и по-слабо, като 92% от възрастните от 65 до 84 г. имат перфектна ориентация. По отношение на вниманието се допускат известни нарушения с възрастта, но досега няма доказателства за тежки отклонения. Загубата на памет е нерешен проблем при повечето възрастни хора и зависи от много социални фактори и заболявания.

Съществуват различни видове памет - краткосрочна, дългосрочна, а при отделни хора има и идентификационна, епизодична, пространствена, стратегическа, професионална и още много разновидности в зависимост от укрепването през живота паметови трасета.

Паметта при всеки човек остарява по различен начин и с различна интензивност.

Трудна е преценката дали младият човек, който знае малко и си спомня всичко, има по-добра памет от възрастния, който е научил много, но забравя част от него. Леката заборава и по-мудната памет при възрастните се свързва с продължителното търсене в огромните „регистрации от информационните масиви“ на мозъка, като има много стари хора

не само със съхранена, но и с обогатяваща се памет. Едни от основните пречки за по-вярно уточняване на промените в паметта са типът нервна система и тежестта на последствията от настъпилите увреди. За човешкия мозък е характерно, че

от старостта най-малко страдат определени функции, които са развивани и укрепвани с годините

и са поддържани постоянно активни. Навици като културно хранене, добра хигиена и качества като скъперничество, цинизъм отпадат последни дори при прогресивна деменция. Позитивен пример в тази насока са изявени математици, музиканти, лингвисти, художници, които са блестящи професионалисти до дълбока старост независимо от настъпващите други старчески промени.

Науката против стареенето среща трудности за поддържането на активна, нормално функционираща нервна дейност. Обикновено хората много повече се тревожат от неблагоприятните последствия от телесните заболявания, като най-малко се щади нервната система. Освен това началните промени са трудно доловими, засягат по различен начин хората и често се възприемат като преходни нарушения.

За съжаление много хора, дори и лекари, смятат, че наглед леките и безсимптомни мозъчни травми,

съдови промени, операции, токсични фактори са временни и безобидни, не изискват активна намеса и нервната дейност се нормализира естествено без последствия. В действителност всяко дълбоко психоемоционално или незначително „натъртване“ от наглед безобидна травма създава тлеещо огнище, което лесно се активира и задълбочава с годините без провеждането на профилактика. Наложилото се схващане, че увредите на нервната система водят до умиране на незаменими нервни клетки, беше опровергано наскоро, след установяване способността на мозъка да заменя отпаднали функции. Днес е възможно, благодарение на мозъчната пластичност, след тежки парализи, инсулти, травми, операции възстановяване на увредената функция чрез активиране на съседни области или обучение за определена активност на неспециализирани клетки.

Разработваните програми за невромодулация непрекъснато се усъвършенстват за различни заболявания

и са приложими дори при запуснати болни, нелекувани с години. Този подход се прилага успешно и за активно обучение, логическо мислене, укрепване на паметта, физически постижения и за съжаление и за специални военни цели. Тези постижения бързо и много резултатно се прилагат и при антиейджинг - науката за предотвратяване на интензивното стареене.

Разработени са многостранни програми за мозъчна стимулация, активен тренинг с обратна връзка и редица медикаменти и природни продукти за укрепване и стимулиране на мозъчната активност, но следва да се подчертае, че няма универсални средства и подпомагането на мозъка зависи от конкретните потребности.

Това означава своевременно подпомагане на определени функции, а след 60-годишна възраст - задължителна профилактика за преодоляване на възрастовия дефицит. Трябва да се забрави погрешната представа, че лишаването от всякакви дразнители гарантира пълна почивка на мозъка, защото най-полезният режим за нервната система е постоянната, дозирана и многостранна физиологична активност.

**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 07.09.2016

Продукти на **ECOPHARM**

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

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

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 „Афиа“

~~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 „Афиа“

-20%~~23,83 лв.~~Препоръчителна нова цена **19,06** лв.

ПРАЗОЛИД

-20%

- За лечение на стомашни киселини
- Високоприцелен механизъм за намаляване на киселинната секреция

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 години. Съдържа пантопразол. А 93/26.05.2016

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

~~4,12 лв.~~Препоръчителна нова цена **3,30** лв.

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



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

-25%

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

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

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10

-18%

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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

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

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12

-15%

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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

~~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%

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

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

РЕСВИРОЛ

-25%

- Най-мощният антиоксидант
- Защитава сърцето и кръвоносната система
- Има противотуморен ефект
- Намалява оксидативния стрес и възпаление

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

~~15,07 лв.~~Препоръчителна нова цена **11,30** лв.

ХЕПАСЕЙВ S ПЛЮС

-10%

- За здрав черен дроб
- Единственият на пазара, който освен силимарин съдържа витамини B₁, B₂, B₆ и B₁₂, нуждите от които се повишават при чернодробни заболявания.

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

~~16,38 лв.~~Препоръчителна нова цена **14,74** лв.

КУПИ ИЗГОДНО В:



7 аптеки в гр. Бургас, гр. Ямбол

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

ЕНТИТУС ЛОЗЕНГИ



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

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

-25%~~5,99 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,49** лв.

КОМФОРТЕКС ЛОЗЕНГИ

- При подуване, газове и храносмилателни нарушения



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

Промоцията е валидна в аптеку „Афиа“

~~5,35 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,28** лв.



Слънчев бряг ще посреща туристите с нов облик

на среща с всички ангажирани страни, за да набележим мерки, които да дадат резултат още през следващия летен сезон“, обясни Николина Ангелкова.

Участниците в срещата предложиха да се забрани поставянето на преместваеми обекти на определени места в курорта и да се обособят отделни парцели за тях. По този начин ще се изчистят централните алеи от загрозяващите ги обекти и ще се въведе ясен регламент за тяхното поставяне. „Слънчев бряг“ АД ще изпълни тези изисквания, но те трябва да се прилагат и в частните имоти, защото в противен случай няма да постигнем видим ефект. Именно затова е важно заедно да набележим изискванията и да ги приложим на практика“, подчерта министър Ангелкова.

Експертите на Министерството на туризма ще предложат конкретни текстове, които да бъдат обсъдени на втора подобна среща с всички ангажирани страни в края на летния сезон. Предвижда се те да залегнат в законодателните промени и да са в сила за сезон 2017 г.

След направената преди срещата проверка от Министерството на туризма съобщи, че може да задвижат процедура за отнемане на концесията за плажа „Слънчев бряг – Север“, защото са открити множество нарушения. Те са свързани с поставяне на търговски обекти на повече от позволената площ и с неравнопоставеност между платена и безплатна зона. Ангелкова каза, че концесионерът на тази ивица може да бъде санкциониран с 300 000 лева.

Разработваме наредба за статута на националните курорти, в която ще разпишем конкретни текстове за промяна облика на Слънчев бряг. Това каза министърът на туризма Николина Ангелкова по време на среща, инициирана от нея за бъдещето на курортния комплекс. В дискусиата участва

ха и кметът на община Несебър Николай Димитров, народният представител Димитър Бойчев, хотелиери, ресторантьори, концесионери на плажове и др.

„Слънчев бряг е един от най-големите ни курорти, който формира голяма част от облика на летния ни туристически продукт. Всички ние трябва да се обединим и да

намерим работещи решения, за да променим начина, по който изглежда“, каза министър Ангелкова. Тя обясни, че с промените в Закона за туризма се предвижда създаването на отделна наредба за националните курорти, в която да се разпишат конкретни текстове за всеки от тях. „Именно затова инициирам тази първа консултатив-

Студенти от Портсмут рекламират родния си град

Студенти от Портсмут представиха родния Бургас, неговите забележителности, възможности за туризъм и морски чар пред свои състуденти от цял свят.

Това се случи по инициатива на неправителствената студентска организация „Българско общество в Портсмут“ по време на традиционния фестивал на културите в елитното висше учебно заведение.

„Инициативата бе посрещната много топло от интернационалната студентска общност и мисля, че освен че представихме колорита на българските традиции, обичаи и кухня, по атрактивен начин рекламирахме Бургас.“ Това сподели президентът на организацията Тодор Желязков по време на среща с кмета Николов. Преди няколко месеца амбициозният младеж установи контакт през фейсбук профила на кмета и получи съдействие лично от Димитър Николов за реализирането на инициативата.

„С огромен интерес и гордост следим положителната промяна на градската визия и творческа и бизнес среда на Бургас през последните години. Това ни амбицира да се развиваме и да се върнем отново в Бургас“, споделиха бургаските студенти от Портсмут Габриела Савова, Тодор Желязков, Катрин Стефанова.



Созопол е номиниран за най-добра европейска дестинация за 2017 г.

Созопол е номиниран за най-добра европейска дестинация за 2017 година от организацията European Best Destinations. Това стана ясно по време на церемонията по награждаването на замъка „Влюбен във вятъра“, който през тази година бе класиран на четвърто място сред най-красивите замъци в Европа от същата организация. На събитието присъстваха министърът на туризма Николина Ангелкова, кметът на Созопол Панайот Рейзи и др.

„Подобни атракции, като замъкът в Равадиново, ни помагат да удължим сезона и да предложим повече преживявания на туристите по Българското Черноморие“, каза министър Ангелкова. Тя акцентира, че сезонът върви много добре и по всичко личи, че ще бъде един от най-силните, който страната е имала. „Само за месец юни Южното ни Черноморие е посрещнало повече от четвърт милион туристи, което е над 20% ръст в сравнение с миналата година“, съобщи Николина Ангелкова. Приходите от реализираните нощувки в област Бургас през юни са над 73 млн. лв., което е над 35% увеличение в сравнение с юни 2015 г.

European Best Destinations е международна организация, която работи с туристическите офиси и представителства на членуващите страни за популяризирането на европейския туризъм. Освен голямата титла за дестинация на годината, която за 2016 г. е хърватският Задар, тя прави отделни класации за замъци, плажове, природни паркове, романтични дестинации, пейзажи и други. Отличените дестинации са представени на влиятелния в мрежата сайт на организацията, което води до среден ръст на туристите от 15%. На челните места в класацията на европейските замъци са поставени „Пена“ в Португалия, „Алказар“ в Испания и „Нойшванщайн“ в Германия. Селекцията е извършена на два етапа: подбор от жури от 9 професионалисти в сферата на туризма (пътнически агенции, туроператори, журналисти, директори на туристически офиси) и онлайн гласуване на над 10 000 души от 109 държави. В представянето на „Влюбен във вятъра“ е отбелязано, че той е „изграден от фантастични мраморни структури от приказките и мечтите на талантливия архитект и мечтател Георги Трумпалов“ и е единственият новопостроен замък в Европа.



Бившето летище ще се превърне в топ локация за бизнеса

Мирослава КИРИЛОВА

Идеята за превръщането на летището на Стара Загора в международен авиационен и карго център удари на камък. От Министерството на икономиката обясниха за вестник „Животът днес“, че липсва инвеститорски интерес, макар през последните години проектът да е промотиран на различни инвестиционни форуми в България и чужбина.

Предложението за изграждане на летище за товарни превози (карго терминал), обслужващо Югоизточна Европа, на територията на бившето летище „Стара Загора“, е обсъждано с инвеститори както от Азия, така и от Европа. Търсено е финансиране и по линия на Европейския фонд за стратегически инвестиции (плана

„Юнкер“), но резултати няма.

Пречките за развитие на мащабен карго терминал са свързани и с друг фактор. Анализите по проекта са показали, че терените не са достатъчни за изграждане на такъв терминал поради факта, че останалите съседни терени са собственост на множество физически и юридически лица. Ето защо Министерството на икономиката се е съсредоточило в посока изграждане на индустриално-икономическа зона по подобие на икономическа зона София – Божурище. Амбициозният проект на столицата до този момент е привлякъл инвестиции за над 100 милиона лева. Това позволи да се планира разкриването на поне 700 работни места покрай изграждането на производствен корпус, складова и логистична база, център за професионално обучение и център с научно-развойна дейност.

Министерството на икономиката се надява да превърне бившето летище в Стара Загора в топ локация за бизнеса в региона. Амбицията на ведомството е да бъдат прив-



личани качествени инвеститори от сферата на услугите и промишлеността, които да създават работни места, икономически растеж и да повишават благосъстоянието на региона. „Инвеститорите, които очакваме да подпомогнем на територията на Стара Загора, ще бъдат насърчавани и чрез Закона за насърчване на инвестициите и всички други възможни способи, с които разполага правителството“, обобщиха от Министерството на икономи-

ката. Оттам са убедени, че развитието на икономическа зона на територията на бившето летище в Стара Загора ще има значителен принос както върху насърчаването на стопанската дейност и икономически растеж в региона, така и върху социалното развитие и пазара на труда.

Припомняме, че през 2007 г. бе отнет лицензът за експлоатационна годност на „Летище Стара Загора“ ЕАД и обектът престана да функционира като летище. През

2012 г. търговското дружество и имотите са прехвърлени към бившето Министерство на икономиката, енергетиката и туризма, като концепцията е била за изграждане и развитие на международен карго център. Летището се намира край Стара Загора, в квартал „Колю Ганчев“, на по-малко от 4 километра от автомагистрала „Тракия“. Полосата на летището е дълга 2550 м, прилежащите територии са около 6000 дка.

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



Д-р Валентин Вълканов завършва медицина в Медицинския университет в Стара Загора през 1989 г. През 2000 г. придобива специалност „Вътрешни болести“, а през 2012 г. - „Гастроентерология“. През годините работи последователно в Общинската болница и в ЦСМП в Стара Загора. В момента практикува в МЦ „Матев“ в Стара

Загора, както и в МБАЛ „Хасково“. Специалист е в областта на ендоскопските изследвания, като гастроскопии, колоноскопии и ехографии.

Стомашните оплаквания, които карат хората да се насочват към гастроентеролог, се дължат на много различни заболявания. Наблюденията ми показват, че в последно време зачестяват случаите на смущения при дефекация и кръв в изпражненията. Тези симптоми притесняват пациентите и те търсят специалист, който да уточни диагнозата. В МЦ „Матев“ разполагаме с модерна ендоскопска апаратура за гастро- и колоноскопия, два ехографа, а операционната зала е оборудвана за инвазивни процедури. Това ни позволява да поставим точната диагноза и да предложим

подходящото лечение.

Основен рисков фактор за развитието на редица стомашни заболявания е Хеликобактер пилори (*Helicobacter Pylori*). Тенденцията сочи, че голяма част от пациентите са положителни за бактерията, а тя е в основата на патологията на стомаха – като се започне от обикновен повърхностен гастрит, мине се през ерозии и язви и се стигне до новообразувания на стомаха. Симптомите обикновено включват стомашни болки, подуване на корема, повръщане.

Полипите на дебелото черво са друга честа диагноза в моята прак-

Полипите на дебелото черво често се развиват без симптоми

тика. Все още не е напълно изяснена причината за тяхното развитие, но като предразполагащи фактори се посочват начин на живот, възраст, фамилна обремененост, някои хронични възпаления.

В много от случаите при полипите на дебелото черво липсва изяснена симптоматика и те се откриват по време на профилактичен преглед – чрез директен оглед на колона (колоноскопия) или чрез образно изследване. Ако полипът е до 3 см, той може да бъде премахнат веднага. Отстраняването (полипектомия) става чрез бримка, прекарана през гъвкавите апарати, или с електронож. Предимството на инвазивните методи е, че те се понасят по-лесно от пациентите, а възстановяването е по-бързо.

Около 45 дни след интервенцията пациентът трябва да си направи контролен преглед, а проследяването продължава през следващите 2-3 години в зависимост от резултатите от хистологията. Разбира се, при всички болни е нужна някаква промяна в начина на живот. В зависимост дали патологията е на стомаха или на дебело черво, се препоръч-

ват различни видове диети или начин на хранене.

Най-важна обаче остава профилактиката, тъй като връзката на полипите с рака на дебелото черво е ясно доказана. Ако се открият и премахнат навреме, се елиминира рискът от трансформирането им в злокачествено образуване. Освен в МЦ „Матев“ в Стара Загора работят и в МБАЛ „Хасково“. Впечатленията ми са, че има голяма разлика в здравната култура на хората от двете области. Така например в Старозагорска област пациентите стигат до специалист сравнително навреме, което прави прогнозата от лечението благоприятна. Не така стоят нещата в Хасково, където болните идват късно, когато полипът е авансирал в карцином.

С д-р Валентин Вълканов можете да се свържете на тел. 0888 303 213.

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

Проф. Димитър
ЧАВДАРОВ

С напредването на възрастта човешкият мозък, както всички други органи, претърпява структурни и функционални промени. Намаляването на мозъчния обем в някои области с около 1% за година се съпровожда с бавно прогресиращи промени в скоростта на нервните процеси, отслабване на асоциативните и паметовите способности и постепенно задълбочаващи се нарушения в двигателните, емоционалните и поведенческите реакции.

Мозъкът се нуждае от предизвикателства*



Старенето на мозъка е по-интензивно при влошено кръвоснабдяване, нарушен оксидативен метаболизъм, интоксикации, натрупване на свободни радикали, промени в ензимната регулация, непълноценна имунна система. Настъпилите възрастови промени в редица органи също се отразяват върху функционирането на нервната система. Реалната оценка на околната среда е изопачена, когато гледаш, без всичко да виждаш, без всичко да чуваш, имаш слаби или извратени усещания.

Нервната система лесно се уврежда от инфекции, травми, интоксикации, вредни навици и стрес.

Не трябва да се забравя и влиянието на редица генетични фактори, някои забавящи, а други предизвикващи активно стареене. Но лишаването от постоянни, умерени по сила дразнители води до „закърняване“ на части от мозъка с важни функции.

Мозъчната дейност се осъществява от електрически импулси, които чрез множество контакти, означавани като синапси, навлизат в нервната клетка и водят до синтезиране на биологични агенти - невротрансмитери или медиатори. От техния вид, количество и място на действие зависят преносът и обработката на сигналите, аналитичната и паметовата дейност, формирането на двигателните команди, поведението и емоционалните реакции.

При стареенето нормалното функциониране на клетките се нарушава,

защото количеството и видът на синтезираните невротрансмитери се променя, като се ограничава и броят на контак-

тите между нервните клетки. Интензивността на тези промени определя ранното състаряване, като се засяга усетът за приятни, неприятни или опасни дразнители и видът на ответната реакция. Най-тежката форма на увреда на нервната система е загиването на нервни клетки и дълбокото нарушаване на връзки между различните мозъчни области, което се наблюдава при болестта на Паркинсон, инсулти, травми, възпалителни и ракови заболявания, всички съпроводени с тежки отклонения в двигателната и умствена дейност, нарушаване на поведението и психични отклонения.

Много тежки и глобални са промените при деменция и болестта на Алцхаймер, защото увреждат невъзвратимо всички мозъчни функции.

При хора на възраст над 85 г. деменцията е над 50%, а половината от тях развиват болестта на Алцхаймер.

При отсъствие на трайни болестни промени старческите изменения настъпват бавно вследствие на качеството на живот и се проявяват с промени в поведението, физическата и интелектуалната активност. Повечето възрастни хора са по-предпазливи и изпитват страх от престъпления, финансови затруднения и здравословни проблеми. Те се чувстват некомпетентни, безполезни, стават безинициативни и избягват рисковете, убедени, че е по-голяма вероятността да загубят, отколкото да спечелят. Характеровите промени често са диаметрално противоположни. При някои се проявява вербална или физическа агресия, което ги превръща в гневни старци или зли баби. Обратно, агресивни млади хора с годините стават спокойни, бавни, търпеливи.

Поддържането на определен начин на живот и стереотипи са причина за чести конфликти с по-младите. Много възрастни хора смятат, че животът е загубил своя смисъл и очарование, затова при тях са по-чести отчаянието, безпомощността и самоубийствата.

Съпоставката между съзнателното възприятие и особеностите на околната среда определя ориентацията,

която с напредването на годините се нарушава по-бавно и по-слабо, като 92% от възрастните от 65 до 84 г. имат перфектна ориентация. По отношение на вниманието се допускат известни нарушения с възрастта, но досега няма доказателства за тежки отклонения. Загубата на памет е нерешен проблем при повечето възрастни хора и зависи от много социални фактори и заболявания.

Съществуват различни видове памет - краткосрочна, дългосрочна, а при отделни хора има и идентификационна, епизодична, пространствена, стратегическа, професионална и още много разновидности в зависимост от укрепването през живота паметови трасета.

Паметта при всеки човек остарява по различен начин и с различна интензивност.

Трудна е преценката дали младият човек, който знае малко и си спомня всичко, има по-добра памет от възрастния, който е научил много, но забравя част от него. Леката забравя и по-мудната памет при възрастните се свързва с продължителното търсене в огромните „регистрации от информационните масиви“ на мозъка, като има много стари хора

не само със съхранена, но и с обогатяваща се памет. Едни от основните пречки за по-вярно уточняване на промените в паметта са типът нервна система и тежестта на последствията от настъпилите увреди. За човешкия мозък е характерно, че

от старостта най-малко страдат определени функции, които са развивани и укрепвани с годините

и са поддържани постоянно активни. Навици като културно хранене, добра хигиена и качества като скъперничество, цинизъм отпадат последни дори при прогресивна деменция. Позитивен пример в тази насока са изявени математици, музиканти, лингвисти, художници, които са блестящи професионалисти до дълбока старост независимо от настъпващите други старчески промени.

Науката против стареенето среща трудности за поддържането на активна, нормално функционираща нервна дейност. Обикновено хората много повече се тревожат от неблагоприятните последствия от телесните заболявания, като най-малко се щади нервната система. Освен това началните промени са трудно доловими, засягат по различен начин хората и често се възприемат като преходни нарушения.

За съжаление много хора, дори и лекари, смятат, че наглед леките и безсимптомни мозъчни травми,

съдови промени, операции, токсични фактори са временни и безобидни, не изискват активна намеса и нервната дейност се нормализира естествено без последствия. В действителност всяко дълбоко психоемоционално или незначително „натъртване“ от наглед безобидна травма създава тлеещо огнище, което лесно се активира и задълбочава с годините без провеждането на профилактика. Наложилото се схващане, че увредите на нервната система водят до умиране на незаменими нервни клетки, беше опровергано наскоро, след установяване способността на мозъка да заменя отпаднали функции. Днес е възможно, благодарение на мозъчната пластичност, след тежки парализи, инсулти, травми, операции възстановяване на увредената функция чрез активиране на съседни области или обучение за определена активност на неспециализирани клетки.

Разработваните програми за невромодулация непрекъснато се усъвършенстват за различни заболявания

и са приложими дори при запуснати болни, нелекувани с години. Този подход се прилага успешно и за активно обучение, логическо мислене, укрепване на паметта, физически постижения и за съжаление и за специални военни цели. Тези постижения бързо и много резултатно се прилагат и при антиейджинг - науката за предотвратяване на интензивното стареене.

Разработени са многостранни програми за мозъчна стимулация, активен тренинг с обратна връзка и редица медикаменти и природни продукти за укрепване и стимулиране на мозъчната активност, но следва да се подчертае, че няма универсални средства и подпомагането на мозъка зависи от конкретните потребности.

Това означава своевременно подпомагане на определени функции, а след 60-годишна възраст - задължителна профилактика за преодоляване на възрастовия дефицит. Трябва да се забрави погрешната представа, че лишаването от всякакви дразнители гарантира пълна почивка на мозъка, защото най-полезният режим за нервната система е постоянната, дозирана и многостранна физиологична активност.

*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 07.09.2016

Продукти на **ECOPHARM**

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

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

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.

ПРАЗОЛИД

-20%



- За лечение на стомашни киселини
- Високоприцелен механизъм за намаляване на киселинната секреция

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 години. Съдържа пантопризол. А 93/26.05.2016

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

~~4,12 лв.~~Препоръчителна нова цена **3,30** 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. А50/07.03.2013

-25%

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

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

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10

-18%



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

За възрастни и деца над 12 години. А123/07.07.2015

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

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

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12

-15%



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

За възрастни и деца над 12 години. А123/07.07.2015

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

~~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%

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

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

РЕСВИРОЛ

-25%



- Най-мощният антиоксидант
- Защитава сърцето и кръвоносната система
- Има противотуморен ефект
- Намалява оксидативния стрес и възпаление

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

~~15,07 лв.~~Препоръчителна нова цена **11,30** лв.

ХЕПАСЕЙВ S ПЛЮС

-10%



- За здрав черен дроб
- Единственият на пазара, който освен силмарилин съдържа витамини B₁, B₂, B₆ и B₁₂, нуждите от които се повишават при чернодробни заболявания.

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

~~16,38 лв.~~Препоръчителна нова цена **14,74** лв.

КУПИ ИЗГОДНО В:

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



АПТЕКИ МАРВИ

4 аптеки
в гр. Стара Загора

Продукти на **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

ЕНТИТУС ЛОЗЕНГИ



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

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

-25%

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

КОМФОРТЕКС ЛОЗЕНГИ

- При подуване, газове и храносмилателни нарушения



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

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

-20%

~~5,35 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,28** лв.



Танци и спорт – това е комбинацията за добро здраве и самочувствие



Галина Георгиева е един от водещите треньори по спортни танци в Стара Загора, която всяка вечер застава пред своята публика и успява да изцеди всичко - умората, лошото настроение, следите от пасивния начин на живот. Запознайте се с шампион на България по спортни танци, с модел, с треньор или просто с една красива жена...

- Как ще се представите на читателите на „Животът днес“?

- Казвам се Галина Георгиева и съм треньор по спортни танци, също така имам и специално образование - магистър логопед. Завършила съм и специална педагогика в Тракийски университет - Стара Загора, НСА - София и ПУ „Паисий Хилендарски“ - Пловдив. От години се занимавам и преподавам спортни танци и зумба в Стара Загора. Паралелно с това практикувам йога и пилатес в моя клуб „Галанс данс“.

- От години Вие сте една от най-известните състезателки по латино танци. Как започна кариерата Ви като професионален танцьор? Кои са по-важните за Вас отличия?

- Бих казала, че по-скоро съм една от най-известните изпълнителки на латино танци, отколкото състезателки. Занимавам се с танцуване от седемнадесет години, а с преподаване от десет. До зумба се докоснах преди 5-6 години и оттогава не съм спирала. Сигурно тук очаквате да кажа, че танцувам от малка и това няма да е грешно, но професионално се срещнах с танците на доста по-късна възраст, въпреки че винаги съм танцувала и съм можела да танцувам. В тези 17 години осъзнах, че танците са моят начин на живот, особено след като завърших Националната спортна академия.



Тогава сякаш се почувствах по-сигурна, че мога да предавам на хората енергията и заряда, които носят музиката и танцуването. Отличията, както се казва, са най-голямото признание за постиженията. Аз съм получила доста признателност в този ред на мисли. Няма малко или по-малко значимо отличие за човек, който е отдал живота си на изкуството, независимо към кой аспект е насочено то. Може би обаче титлата „Шампион на България“, която аз и моят партньор Веселин Христатиев взехме на WDSF INTERNATIONAL OPEN LATIN 2013, е най-значимото ми постижение в национален аспект. Това ми донесе невероятни емоции и удовлетвореност. Още повече аз съм живото доказателство

за това, че има ли цел, няма непостижими неща, нито пък възрастта е от значение. Разбира се, първите места в Държавно първенство или пък зоново като в моя град Стара Загора не ми донесоха по-малко радост. На мен обаче са ми най-скъпи благодарностите, които хората, доволни от моя труд, изказват след всяка тренировка. Това са най-хубавите награди!

- Танц и спорт – успявате ли да направите добрата връзка и да я предадете на трениращите при Вас?

- Да. Това всъщност е най-добрата връзка за трениране. Тъй като танцът сам по себе си е изкуство, той е артистичният начин да изразиш себе си, а от друга страна - спортният елемент на физическо натоварване прави тренировката пълноценна. Именно съчетанието на танца и спорта едновременно оказва най-голямо влияние върху физическата и психическата активност на хората и здравето въобще. Когато обаче тази невероятна комбинация е представена по един лесен, забавен и интересен начин, какъвто е денсфитнесът, ползите и резултатите, съчетани с комфорта и удоволствието, правят заниманията изключителни.

- Какъв е профилът на хората, които всяка вечер тренират при Вас?

- Една от другите хубави страни на зумба е, че при всяко посещение срещаш различни хора, с различни интереси, от различни среди. Тук е мястото, където се запознаваш както със стари, така и с нови приятели. Няма еталон за хората, които посещават зумба заниманията. Там може да срещнете личности с всякакви професии и интереси - лекар, съдия, преподавател, фризьор, акушер, програмист. Някои откриват в танцовата зала и любовта на живота си например. Като цяло профилът на хората, посещаващи зумба, е различен, както и спектърът на техните профе-

сионални занимания.

- Как една съвременна работеща жена може да поддържа добрия си външен вид и тонус?

- С комбиниране на упражненията за определени части на тялото и високоинтензивно кардионатоварване. Такава комбинация представлява денсфитнесът. Съчетава в себе си лесни двигателни денсупражнения, които в танца понякога са комбинирани с клекове с напади, удари (кикове). В моята програма освен нови кардиостъпки включвам и упражнения от метода „Пилатес“, които са насочени към проблемните зони, най-вече в областта на корема, бедрата и ханша. Това е най-добрата формула за перфектен вид и тонус едновременно.

- Колко е важно храненето, за да бъдем в добра форма?

- Храненето е от съществено значение за добрата ни форма, особено когато тренираме. Излишно е да давам примери за гладуване и спортуване в едно и също време. Резултатите са, меко казано, потресаващо лоши. Никога не съм била привърженик на гладуването и диетите. Тайната е в това да се храниш правилно и балансирано, докато тренираш, за да има наистина перфектна фигура. В други случаи прекалената телесна маса ще е най-малкият проблем. Именно липсата на физическа активност е причина за неефективни диети. Това има своето обяснение - при гладуването освен мазнините тялото разгражда и мускулите, оттук се забавя и метаболизмът, бавният метаболизъм пък не може да изгаря калории. В крайна сметка след гладуването, освен че ще сте „отпуснати“, или ще си възвърнете телгто, или при следващо гладуване свалянето ще е в пъти по-бавно и нерезултатно.

- Планирате ли да продължавате със заниманията си с танци професионално, или ще се обърнете към кариерата си на треньор?

- След купата на България приключих със състезателната дейност. Не че не бях и треньор преди това, но сега се занимавам главно с преподаване. Животът след „голямата сцена“ продължава, и то с пълна пара. Малцина осъзнават, че всяка вечер, заставайки пред своите групи, треньорите изнасят „своето представление“, защото в нашата професия прожекторите никога не угасват, предавайки своя дългогодишен опит на онези, които искат да го продължат. Аз съм щастлива от факта, че съм ценена от моите приятели и клиенти и че те са горди и щастливи от това, че тренират именно с мен.

- Вашето пожелание към читателите на вестник „Животът днес“...

- На първо място им желая да са здрави. Това пожелание звучи изтърканно, но всъщност здравето, посредством духа и тялото, са основните компоненти, с които можем да направим живота си по-добър. Здраве и вяра, това са моите послания, да не забравяме, че здравето ни зависи от нашето желание и грижа за него! Грижете се за здравето си - танкувайте, усмихвайте се, всичко друго е дар от Бога.

Интервюто взе Ивайло ТОНЧЕВ





Как да преодолеем чревното разстройство

Стомашно-чревните инфекции са типични за летния сезон и обикновено отминават бързо, но може да се стигне и до сериозни усложнения. Как можете да ги преодолеете вижте

на стр. 20

Уроинфекциите засягат всички възрасти

Кога рискът от уроинфекции е по-висок, възможно ли е рецидивите да се предотвратят и каква е ролята на препаратите на природна основа при лечението и профилактиката? Отговорите

на стр. 24

Рискът от инсулт може да се намали

Международен екип от учени под ръководството на университета Макмастер в щата Онтарио е установил 10 фактора, които са свързани с 90% от случаите на инсулт, независимо от географската област, възрастта и пола. Кои са те ще научите

на стр. 26

Рибата – източник на здраве



Отдавна е известно, че морските дарове са безценни за човешкия организъм. Според специалистите протеините на рибите се усвояват лесно и бързо и съдържат пълния набор от аминокиселини, в това число и незаменимите. Рибата обаче има много други здравословни ефекти. Подробности за тях ще прочетете

на стр. 27

КАРДИОЛОЗИ ОБЯВИХА ВОЙНА НА ЗАХАРТА



„Вашето дете не бива да употребява повече от 25 грама добавена захар на ден.“ Такива са препоръките на Американската асоциация на кардиолозите. Под „добавена захар“ специалистите разбират всички разновидности на захарта, които се прибавят допълнително към храната или напитките, като в шоколада, безалкохолните, безбройните видове сладкиши. Определението не обхваща плодовете.

Според учените употребата на рафинирана захар се свързва с развитието на метаболитен синдром, който може да предизвика затлъстяване, увеличаване на обиколката, т.нар. абдоминално затлъстяване, повишаване на кръвното налягане и на нивото на глюкозата и триглицеридите, може и да намали нивото на „добрия“ холестерол. Препоръката за намаляване на захарта в менюто е насочена най-вече към децата и подрастващите на възраст 2-18 години.

Президентът на Испанската кардиологична общност предупреждава, че ако се запази тенденцията за употреба на фаст фууд и захар и снижаване на физическото натоварване, тези, които сега са на 10-20 години, ще страдат повече от сърдечносъдови заболявания и ще живеят по-кратко от родителите си.

Американската асоциация на кардиолозите пояснява: вероятността от заболявания при децата е право пропорционална на количеството добавена захар, която те употребяват. Според учените при децата с наднормено тегло, които продължават да ядат рафинирана захар, често се появява инсулинорезистентност. А тя е първата крачка към развитието на диабет и рисков фактор за всички сърдечносъдови заболявания.

Изходът не е съвсем да се откажем от захарта, защото тя е необходима на мозъка. Просто тя трябва да се набавя от други продукти, най-вече от бавноусвояеми въглехидрати. (ЖД)

МЪРЗЕЛЪТ Е ПРИЗНАК ЗА ВИСОК ИНТЕЛЕКТ

Американски учени обявиха резултатите от изследване, които показват, че един от признаците за висок интелект е мързелът. Според специалистите ленивият човек има по-високо IQ от работливия, водещ активен начин на живот. Трудолюбивите обикновено провокират мозъка си със странични дейности, което води до избягване от излишни мисли. Докато мързеливият човек повече разсъждава, при това мислите му са абсолютно различни и по-дълбоки.

За да докажат теорията си, американските учени провели експеримент с група студенти, които в продължение на седмица се движели със специални устройства, следящи движенията и активностите им. В крайна сметка се оказало, че мислещите студенти са по-малко активни, докато другите запълват свободното си време с физическа натовареност, без да провокират прекалено възможностите на мозъка си. (ЖД)

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

FUNGI SPRAY®

- Прегназва от появата на гъбични инфекции на краката
- Осигурява усещане за комфорт и свежест на стъпалата
- Омекотява кожата на ходилото



ЕКОФАРМ

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



КАК ДА СЕ ПРЕОДОЛЕЕ ЛЯТНОТО ЧРЕВНО РАЗСТРОЙСТВО

Д-р Диана ПОЛЕНДАКОВА,
педиатър, МБАЛ – Велико Търново

Осигуряването на нормален баланс на чревната микрофлора чрез прием на пробиотици гарантира съответно и по-леко преболяване при характерните, актуални за този сезон летни грипове и стомашно-чревни проблеми. Чревните инфекции се причиняват в по-голямата част от случаите от ентеровируси и протичат сравнително кратко – започват остро, внезапно, със или без повишена температура, с главоболие, понякога и мускулни болки, общо неразположение и силна отпадналост, болки в корема. Другите признаци са диария, повръщане, като по-често двете оплаквания са съчетани. При децата може по-късно да се появи и обрив по тялото. Но по принцип такова заболяване отминава за няколко дни и понеже най-често е причинено от вируси, не се налага някакво специфично антибиотично лечение. Особено е важно да се поддържа добър воден и електролитен баланс в организма и в този контекст поддържането на добър баланс в чревната флора изисква и прием на пробиотични препарати. Например

пробиотичният препарат „Лакто 4 VIP“ е произведен по най-съвременни технологии

и съдържа гарантирано количество живи „добри“ бактерии – 2 млрд. във

Како имаме предвид, че пробиотичните бактерии по принцип обитават нормално стомашно-чревния тракт на човека и представляват бариера, препятстваща инвазията на вредни микроорганизми – бактерии, вируси и т.н., – те на практика допринасят за поддържането на имунната система в добро състояние.



всяка капсула, които повлияват жизнеността на чревната микрофлора и поддържат имунната система в добра кондиция.

Най-често стомашно-чревните инфекции се предават по фекално-орален път – чрез замърсени ръце, предмети, хранителни продукти, басейни, питейни води, морски води, и не е много лесно предпазването от тях, особено при децата.

Обикновено, както посочих, стомашно-чревните инфекции отминават бързо, но може да се стигне и до сериозни усложнения – ако не се овладеят своевременно, може да настъпи обезводняване, включително тежко. За щастие това става рядко.

Как да установят родителите, че може да е настъпило опасно обезводняване? Когато повръщането и диарията са много чести и се задъл-

бочат, когато детето започне да повръща всяка глътка вода, температурата му се повишава, трябва непременно да се потърси лекар. Освен клиничния преглед в тези случаи правим и лабораторни изследвания, които показват дали има отклонения във водно-електролитния баланс и дали трябва да се започнат вливания – преценява се и необходимостта от венозна рехидратация.

При стомашно-чревна инфекция хранителният режим задължително е щадящ –

с прием на минерална вода, подсладени чайове и разтвори за перорална рехидратация (това са прахчета, които се разтварят във вода). След отзвучаване на острата фаза на оплакванията вече се подхожда с индивидуално преценявано хранене според възрастта и състоянието на детето. Обикновено се препоръчват сухари, картофи, ориз, моркови. Но подчертавам, че е важен моментът, в който трябва да започне да се дава храната, за да не се получи нов тласък в оплакванията. От значение е дали детето е само отпаднало, с едно-две повръщания, или има и многократни изхождания с разстройство. Затова е важно да се подхожда индивидуално.

По време и известен период след употреба на антибиотици също задължително препоръчваме пробиотици. Трябва да кажа, че вече хората са се убедили в ползата от тези продукти, имат впечатления от ефекта им и сами ги търсят.

Много малко жени забременяват по естествен начин на по-късна възраст и обикновено това не им е първа бременност. Тези жени влизат в менопауза по-късно и са с по-малък риск от сърдечни заболявания, остеопороза и деменция. От друга страна, забременяването след 40-годишна възраст носи рискове и усложнения.

Репродуктивната способност на жената има ограничена продължителност. Нейните яйцеклетки се оформят още в утробата на майката и се съхраняват в яйчниците до началото на менструацията. След това всеки месец жената губи по над 400 яйцеклетки, докато се изчерпят 4-те милиона яйцеклетки, с които е родена, и настъпи менопаузата.

По социални и финансови причини много жени в западното общество отлагат за по-късно раждането на дете. През последните 25 години броят на жените, които раждат след 30-годишна възраст, почти се е удвоил. Около едно на хиляда от ражданията се пада на 45-годишни и дори по-възрастни жени. Очаква се тази тенденция да се засили заради нови-

РИСКОВЕТЕ ПРИ ЗАБРЕМЕНЯВАНЕ СЛЕД 40 ГОДИНИ

те технологии, включително дарителството на яйцеклетки.

Какви са рисковете?

По време на бременност жените над 30-годишна възраст страдат 2 пъти по-често от животозастрашаващата преeklampsия (предизвикана от бременността хипертония) в сравнение с бъдещите майки, които не са навършили 30 години. Също така вероятността да развият гестационен диабет е двойно по-голяма.

Над половината от жените над 40 години изискват бебето им да се роди със секцио (Цезарово сечение).

Увеличаването на възрастта за раждане увеличава и вероятността от смърт по време на бременността или при раждане. Майките, които са навлезли в 40-те и 50-те си години, са между 3 и 6 пъти по-застрашени от смърт през 6-те седмици след раждането от помладите родилки вследствие на усложнения, свързани с бременността, като кървене и тромби. За жените над 40 години има двойно по-голям риск от

раждане на мъртво бебе, а за 40-годишните рискът от спонтанен аборт е по-голям, отколкото шанса да родят.

И най-накрая, вероятността за по-възрастните майки да родят бебетата си преждевременно (преди 36 седмици) и с тегло под нормата е почти двойна в сравнение с помладите майки. Ниското тегло и преждевременното раждане на бебето крият риск от проблеми с развитието на белия дроб, а в по-късна възраст от затлъстяване и диабет.

Бременност по време на менопауза

С напредъка на индустрията на инвитро оплождането стана възможно да се помогне на жени, които са преминали менопаузата, да забременеят, като се вземе донорска яйцеклетка и ембрион от помлада фертилна жена. Но при тази процедура рискът е още по-голям. Бременността причинява допълнителен стрес и напрежение за сърцето и кръвоносните съдове и е установено, че по-възрастните



майки по-често преживяват инсульт в по-късен етап от живота си.

Кога е най-подходящото време да се забременява?

Много клиници ограничават инвитро оплождането до 50-годишна възраст. Шансът за забременяване без инвитро оплождане на 30 години е около 20%. На 40 процентът вече е 5 и той намалява през десетилетието до 50 години.

Според учените рисковете за бебето и майката през бременността са най-малки от 20

до 30-годишна възраст. Тогава жените рядко страдат от затлъстяване и диабет, които влияят негативно на бременността. С напредването на годините качеството на яйцеклетките намалява. Некачествените яйцеклетки имат пряка връзка с генетични изкривявания, които водят до спонтанни аборти и родови аномалии.

Учените са стигнали до извода, че забременяването на по-късна възраст е възможно, но рисковано решение. (ЖД)

Доц. д-р Красимира Казалъкова е родена в София. Завършила е Медицинската академия в столицата, има над 25 г. професионален опит и над 20 публикации в български и чужди научни списания. В УМБАЛСМ „Н. И. Пирогов“ работи от 1998 г., първоначално в Клиниката по урология. От 2011 г. е началник на Отделението по физикална и рехабилитационна медицина в националната спешна болница, което има екип от 40 души. Редовно участва в международни форуми, симпозиуми и конгреси. Член е на българската Асоциация по физикална и рехабилитационна медицина за болнична помощ.

Доц. Казалъкова, с какво Ви привлича Вашата специалност?

- Най-вече с това, че ние имаме професионално съприкосновение с всички клиники и отделения, работим с най-разнообразни пациенти. А в уникална болница като „Пирогов“ работата ни е още по-предизвикателна, интересна и вълнуваща. Имаме възможността и отговорността да лекуваме пациенти със заболявания в много широк диапазон. Като започнем от хирургията и травматологията, преминем през вътрешните болести и неврохирургията, до термични травми и токсикология и разбира се, във всички тези области лекуваме и деца, които са много специфична група. Още като студентка в последния курс попаднах в „Пирогов“ на държавния стаж и тогава видях какво е практическото значение на рехабилитационната медицина. Тогава реших, че ще се занимавам с това, и то конкретно в тази болница. Ето че мечтата ми се сбъдна.

- За колко време се изгражда един добър лекар по рехабилитационна медицина?

- Обучението на специалистите е 5 години. След това му трябва още 5 до 7 години, за да си изгради собствен стандарт, да навлезе в дълбочина. Преди това 6 години е следването по медицина, сами сметнете колко време и усилия отнема всичко това.

- Как задържате хората на работа при вас, специалността ви е много търсена в чужбина.

- Мога да Ви покажа огромно тесте с автобиографии и молби за работа! В „Пирогов“ не страдаме от липса на желаещи да работят при нас. При това водещото не е заплатата, а възможността да се изградят като много добри специалисти заради огромния и разнообразен обем от работа и екипния подход, който сме изградили.

- Засягате ли се, когато някой каже, че рехабилитацията е „периферна специалност“?

- Такива думи не могат да ме обидят, защото нито колегите ми в „Пирогов“, нито пациентите, на които всекидневно помагаме, мислят така. Само човек, който не познава в дълбочина работата ни, може да има такова мнение.

Да, ние не спасяваме живота в момента на остър инцидент, но когато пациентът е стабилизирал в хода на тежко заболяване, нашата навременна и пълноценна намеса има много голямо значение – за по-нататъшното му подобрене и за качеството на живота му занапред. Уверявам Ви, че това се оценява от специалистите във всички клиники, които неотменно насочват пациентите към нас.

- Думите Ви намират потвърждение в това, което ми каза по време на интервю известен неврохирург, който заяви, че може да спаси болния, но в какво състояние ще бъде той дългосрочно, много зависи от рехабилитацията!

- Това е факт! Ние се намесваме още в най-ранния възможен етап след каквато и да е операция, след съдов инцидент, в хода на тежки вътрешни заболявания. И дори пациентите, които в началото са скептични, още след два-три дни усещат ползата и започват да ни търсят и максимално да съдействат. Не мога да Ви опиша колко много благодарствени писма получаваме...

Сляпото и хаотично прилагане на каквито и да е методи и апарати без пълноценна лекарска преценка най-малкото няма да помогне, а в много случаи може да навреди

- Във вашата специалност много навлязоха и технологиите, това може ли да замени и до каква степен лекарската преценка, интелектуалния ви труд?

- Сляпото и хаотично прилагане на каквито и да е методи и апарати без пълноценна лекарска преценка най-малкото няма да помогне, а в много случаи може да навреди. При нас са изградени множество алгоритми за различните ни дейности, но те не могат да се прилагат автоматично и буквално, защото всеки човек е уникален, а още повече всеки пациент. Много е важен балансът – нито



БЕЗ РЕХАБИЛИТАЦИЯ ЛЕЧЕНИЕТО НЕ Е ЗАВЪРШЕНО

● С доц. д-р Красимира Казалъкова разговаря Петър Галев

слабо подготвен лекар с добра апаратура може да постигне успех, нито отлично подготвен лекар без апаратура може да помогне максимално. Точно затова се стремим на първо място да поддържаме чисто професионалното си ниво – и тримата лекари в отделението непрекъснато четем, участваме в конгреси, семинари и симпозиуми, следим какво става по света. И освен това с много усилия успяваме да си осигурим наистина добра апаратура. Мога да заявя, че ако от даден тип апарат в нашата специалност в България има само един, то той е в „Пирогов“!

- Какво всъщност е развитието на вашето отделение през последните години?

- През 2011 г. заварих апаратура от 1982-83 година. Затова основно чрез спонсорства започнахме обновяване. Решаващ момент беше спечелването на проект по „Българската Коледа“, по който ни доставиха изключително модерна апаратура за децата. След това вниманието се насочи към нас и започнахме клинични изпитвания на нови апарати в различни области. Когато такова изпитване приключи, повечето фирми ни оставяха апаратите и така се обзаведохме с много високотехнологична апаратура. Няма нещо важно, което да го нямаме. Може би още страдаме леко по отношение на уредите за лечебна физкултура, но се надявам и там да се намери решение.

- Какво още очаквате от

здравната система, така че да е гарантирано на всеки пациент провеждането на необходимата рехабилитация и физиотерапия?

- Никога не можем да постигнем търсения резултат, докато един пациент с операция след травма е на болнично лечение. Винаги след това трябва да идва и амбулаторно. От април здравното министерство уреди една нова пътека за долекуване, която е 10 дни. Това е добре, ако не беше нищожната ѝ цена от 400 лв. Сами сметнете за 40 лв. на ден какво може да направи болницата – тези пари могат ли да покрият битовите и режийните разходи, а да не говорим за лекарския, сестринския и рехабилитаторския труд! И тук става въпрос за долекуване на пациенти след голям и много голям обем по сложност операция! Рехабилитационните пътеки винаги са били недооценени, защото се възприемат като някаква опашка. Но ако пациентът не се долекува качествено след тежко заболяване, след това рискът за нови разходи за здравната система е огромен. Да не говорим за чисто човешкия аспект – невъзможността на един пациент да възстанови своя максимален потенциал. А има и още по-кратки пътеки. След смяна на става престоят е 6 дни. За това време ние как да го раздвижим, да го обучим да ходи, да качва стълби и т.н.? Той си отива у дома и има риск да се залежи, да направи декубитуси, инфек-

ции. После пак трябва активно лечение, вместо първоначално да се положат адекватни и достатъчни усилия за пълното му възстановяване. Проблем има и с направлението за амбулаторни процедури при нас. Те също не дават достатъчна възможност за работа с пациентите по линия на НЗОК. Как да кажа на родителите на едно дете, че можем да работим с него 10 дни и след това трябва да заплащат?

- В масовото съзнание рехабилитацията и физиотерапията се свързват основно с помощ след травми, болки, инсулти. А с какво помагате например след една коремна операция?

- О, в много посоки – като се започне от превенция на вътрешните сраствания, преодоляване на локални инфекции в оперираната зона, намаляване на последствията от операцията върху кожата и подкожната тъкан.

- Въпреки че отделение-то не е от най-лъскавите на външен вид, виждам, че има огромен приток от пациенти...

- Хората отдавна разбраха, че не външният лукс е водещ в медицинската дейност. Да, добре е помещението да са съвременни и да изглеждат добре, но основното си остава капацитетът на медицинския екип. А в това отношение „Пирогов“ отдавна се е доказал!

ГМУРКАНЕТО МОЖЕ ДА ПРИЧИНИ РАЗЛИЧНИ ВЪЗПАЛЕНИЯ НА УШИТЕ



Плуването в различни водни басейни, както и високите температури, може да провокират инфекции или неприятни усещания в ушите. Симптомите най-често са болка и намален слух, пише в социалната мрежа за здраве CredoWeb д-р Ренета Цолова, специалист УНГ в Медицински комплекс „Доверие“.

най-често срещаните проблеми през лятото. Наистина е добре да се обърнат към УНГ специалист за изясняване на състоянието. За облекчаване на симптомите може да се ползват капки за уши. Временното намаляване на слуха не е заболяване, но не трябва да се чака да се оправи от само себе си, защото може да доведе до по-тежки инфекции.

Друго често срещано сериозно заболяване на ушите през лятото е възпалението на външните слухови проходи. Причинителите може да са бактерии или гъбички. Проявява се с болка, сърбеж и намален

ушите трябва да се пазят от попадане на вода и шампоан, най-лесно с памучен тампон, намазан с крем или вазелин, до трайното излекуване. Да се внимава след това при посещение на водните басейни.

Хора, които обичат да се гмуркат, може да получат и т.нар. баротравма. При нея се получава болка и заглъх-

ване на ушите. Ако имате такова оплакване, също трябва да посетите УНГ специалист за уточняване степента на поражение и съответното лечение.

За още статии по медицински проблеми потърсете профила на МК „Доверие“ на credoweb.bg



След плуване и къпане във водни басейни хората се оплакват от трайно намаление на слуха, което ги плаши. Обикновено става дума за образуването на тапи от ушна кал - един от



За да се противопоставим на последствията от заседналият начин на живот, е жизнено необходимо да бъдем физически активни. Бързото ходене, тичането и всякакви видове спорт са чудесен начин да поддържаме една добра форма. Замисляли ли сте се обаче как влияе всичко това на вашите гърди? Това пише в профила си в социалната мрежа за здраве CredoWeb Ташо Ташев, специалист по физикална и рехабилитационна медицина от Стара Загора.

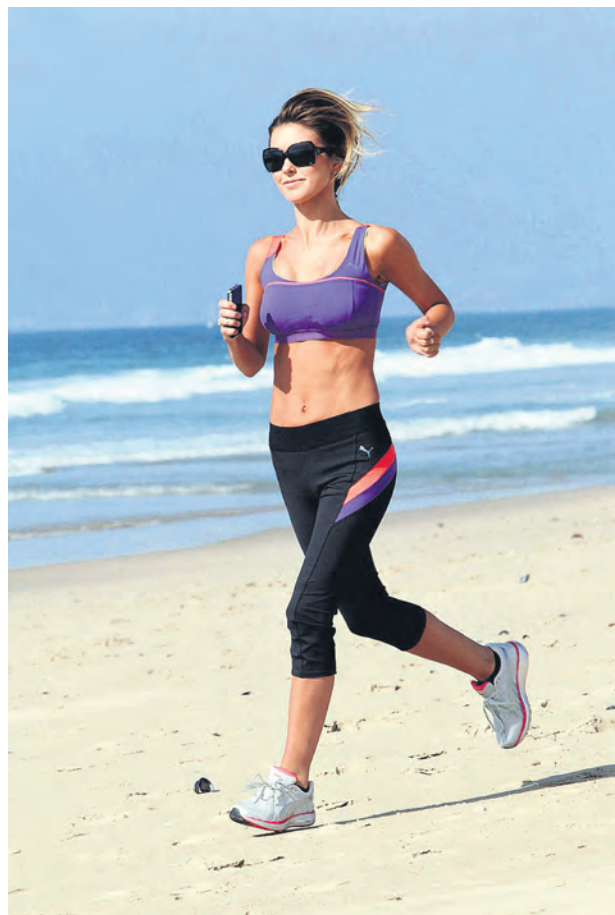
Гърдите са изградени от мека мастна тъкан, поддържаща се от околната кожа и свързана от зърната до гръдните мускули чрез връзките на Купър. Повтарящите се високоинтензивни дейности принуждават гърдите да подскачат, като по този начин се преразтяга кожата и връзките на гърдите. Носенето и тренирането с неподходящ за вас сутиен може да доведе до хронична болка в гърба, лоша стойка, болка във врата и раменете, преждевременно увисване на гърдите заради загубата на еластичност. Засилването на гръдните мускули и коригиране на позицията на раменете (обикновено са прибрани напред) са една добра профилактика.

Позиция

Позицията на тялото е от изключително значение. Лошата поза води до механични дисфункции и болки. За да поддържате вашия бюст, необходимо е мускулите на торса да работят правилно. Ако задържите гърба си изправен, а раменете встрани и надолу, ще получите стойка, при която центърът на тежестта няма да затормозява горната част на гърба ви.

Поддържащият сутиен трябва да държи гърдите ви здраво в правилна позиция, за да подпомогне гръдните мускули и при дишане.

НЕПОДХОДЯЩИЯТ СУТИЕН ВОДИ ДО БОЛКИ И ЛОША СТОЙКА ПРИ ТРЕНИРОВКИ



Избиране на подходящ сутиен

Има два вида спортни сутиени – компресивни и капсулирани. Компресивните са подходящи за жени с малки и средни гърди. При тях гърдите се притискат към гръдната стена и се осигурява минимално подкачане и по-голяма подкрепа.

Капсулираните са съответно за по-надарени жени, при които се очаква по-голямо разместване на гърдите при динамични движения и те ще останат защитени в надеждни чашки.

Как да изберем размер?

Измерете гръдната си обиколка през най-издадената част, след това измерете обиколката на самата гърда. През живота си една жена може да носи до 6 различни размера сутиен в зависимост от различни фактори като бременност, колебания в теглото и гравитацията. Необходимо е всяка година да измервате какъв е подходящият размер сутиен за вас.

Видовете и марките сутиени са много, но са необходими около 5 минути, за да разберете дали са подходящи за вас. Сложете го, повдигнете ръце, наведете се, скочете. Виждате дали гърдите ви остават на мястото си. Не правете компромиси и с презрамките, тъй като могат да предизвикат болки в мускулите, през които преминават. Не допускайте компромиси с нито една част от сутиена и нека той бъде точно на мястото си!

За да прочетете още материали от областта на кинезитерапията, потърсете профила на Ташо Ташев в credoweb.bg и го последвайте.

ПЛАТФОРМАТА

ИНФЕКЦИИ И КЪСНА БРЕМЕННОСТ СА ОСНОВНИТЕ ПРИЧИНИ ЗА РАЖДАНЕ НА НЕДОНОСЕНИ ДЕЦА

● С д-р Петя Радулова разговаря Татяна Вълкова



Д-р Петя Радулова работи в Клиниката по неонатология на СБАЛАГ „Майчин дом“ от 2008 г., а от 2009 г. е асистент в Катедрата по акушерство и гинекология на Медицински университет - София. Завършва „Медицина“ (2003 г.) и „Здравен мениджмънт“ (2011 г.) в МУ-София. Придобива специалност „Неонатология“ през 2013 г. Д-р Радулова има над 30 публикации.



Д-р Радулова, как се подобраха възможностите на неонатолозите да спасяват недоносени бебета през последните 10-20 години?

- Неонатологията е специалност, която се занимава с проблемите на бебетата от раждането им до 28-ия ден. Ние все по-често отглеждаме и лекуваме недоносени, появили се преди термина деца. В „Майчин дом“ се дава шанс за живот на малки бебета, родени след 24 гестационна седмица.

Ако сравняваме ситуацията от преди 10 години и сега, нашият основен напредък е, че спасяваме деца, родени все по-рано спрямо термина и с все по-ниско тегло. Увеличават се случаите на деца, които оцеляват с тегло под 1000 грама – нещо почти немислимо преди 20 години. Като тук напредъкът е както по отношение на специализацията и високата квалификация на кадрите, които работят, така и на апаратурата, с която разполагаме.

Ние, лекарите, които се грижим за родените преждевременно деца, сме с две специалности - неонатология и педиатрия. Средният медицински персонал е от акушерки, изключително добре обучени в грижата за едно такова дете.

Повечето екстремно недоносени бебета не могат да дишат самостоятелно. Разполагаме с модерни уреди за обдишване. Чрез специални монитори се проследяват жизнените им показатели – кръвното налягане, каквото е насищането на кръвта с кислород. Изключително важно е и състоянието на кувьозите, в които децата се отглеждат – защото те са абсолютно неподготвени за самостоятелен живот, особено родените под 1000 грама. Целта е да може да се поддържа подходяща температура и влажност.

- Т.е. да се създаде среда, близка до майчината утроба?

- Ние сме много далеч от възможностите да заместим майката. Не ни е това целта. Стремим се да съхраним живота на тези деца с минимални увреждания в дългосрочен план. Защото не е геройство да спасиш 500-грамово бебе. Геройство е да положиш такива усилия, които да помогнат на това недоразвито новородено да води пълноценен живот – да видиш, че ходи, говори, че е социално адаптирано.

За съжаление в България липсва регистър на недоносените деца. Ние не знаем какво се случва с тях в бъдеще. В „Майчин дом“ имаме проследяване през първите две години след раждането. На обучение в Швеция бях изключително впечатлена, че колегите даваха статистика за това какво се случва с вече възрастните хора, които са родени преждевременно - колко от тях имат брак, разводи, какъв процент работят, броя на завършилите висше образование. Надявам се един ден и в България да има такова проследяване.

- Какъв е броят на недоносените, родени във вашата болница т.г.?

- Средният брой раждания в „Майчин дом“ е около 4000 годишно. Процентът на недоносените е между 15-18% и той е много по-висок, отколкото в страната. Причината е, че тук се приемат най-много жени с патологична бременност.

В България няма уреден транспорт за новородени в критично състояние. Затова е добре жените с рискована бременност още преди да са родили, да бъдат насочени към нашата болница, за да може впоследствие бебето да получи адекват-

ни грижи. Смятам, че „Майчин дом“ е най-доброто място за неонатологична помощ в страната – откъм наличие на специалисти и апаратура.

- В тази връзка бихте ли ни разказали за новата апаратура за лечение с азот?

- Азотният окис е медикамент, който в световен мащаб се използва повече от 20 години. В „Майчин дом“ се прилага едва от април 2015 г. Първоначално терапията се налага в света като лечение на доносени новородени деца, които имат белодробна хипертония. При недоносените бебета целта е друга. При тях развитието на белия дроб не е завършило и след раждането продължава, но в една патологична посока.

Според проучвания от последните години това може да се избегне чрез прилагането на азот. Лечението е по-продължително, поне 3 седмици. Така недоносените деца в нашето отделение са поставени на два апарата – за обдишване и за азот. Те едновременно получават азот, кислород и въздух. Резултатът не е толкова отчетлив, както при доносените, но за част от тези недоносени бебета това е единственият шанс да започнат да дишат самостоятелно. И вече при шест недоносени деца има отчетен ефект. Едно дете обаче почина въпреки използването на азот.

- Колко тежеше най-малкото бебенце, на което сте помогнали във вашата клиника?

- Аз не обичам много да се набляга на цифрите, защото, когато хората чуят например за бебе 450 грама, си казват „Ето, те ги спасяват“. А това по-скоро е изключение. Да кажем, че 500 грама е теглото, което ни дава зрънце надежда. Но целта ни е не просто да ги спасим, а да ги изпишем здрави, да станат пълноценни хора.

- Кои жизнени функции са най-застрашени при недоносените?

- Всички. Няма нито една система, която да е развита и да функционира адекватно при тях. След раждането водещо все пак е дишането – белите дробове. Впоследствие е важна всяка една останала система. Такива деца не могат да дишат, да се хранят, да произвеждат кръвни клетки – имат анемии. Мозъкът им също е структура, която не е развита и нерядко се стига до увреждания като мозъчни кръвоизливи.

- Увреждането на ретината ли е един от най-често срещаните проблеми при децата в кувьоз?

- Не смятам, че е най-честият. За него се говори най-много, защото е нещо, с което можем да се справим. Ретинопатията на недоносените е заболяване, което би могло да бъде излекувано, ако се диагностицира навреме. Затова такива деца още от 28-ия ден след раждането си подлежат на задължителни очни прегледи почти всяка седмица. В отделението идва офталмолог, който следи тяхното състояние, и при най-малкото установено увреждане започва терапия - с лазер, с криотерапия, с авастин, медикамент, използван в последно време.

При екстремно недоносените бебета, т.е. тези под един килограм, съществува реална опасност от бронхопулмонална дисплазия. Това е хронична белодробна болест и азотът е медикаментът, с който се борим, да не се развие. Заболяването е свързано с повишен риск за живота на децата след изписването, в рамките на първите две години, поради инфекции на белия дроб.

При мозъчните увреждания като цяло ние сме абсолютно безпомощни. Както обичаме да казваме – имаме за всичко лекарства, но не и за мозъка. Трансплантация на мозък няма. Така че допуснат ли се увреждания на мозъка, единственото, на което можем да разчитаме, е ранно започване на рехабилитация.

- От какво зависи намаляването на трайните увреждания на бебетата – от усилията на лекарите или от голяма доза късмет?

- Първо зависи от това да не се родят недоносени. Можем да се борим, като намалим честотата на преждевременните раждания.

Те се дължат на напредналата възраст на майката, на инвитро процедурите. Освен това в България категорично можем да кажем, че нивото на женската консултация е изключително ниско. Основната причина за преждевременно раждане си остават инфекциите при бъдещата майка, които са недиagnostицирани, нелекувани.

Така че най-важна е профилактиката. Оттам насетне, като се роди недоносеното дете - на помощ идват висококвалифицираният персонал и добрата технология. Но че има късмет – има. Ние не можем да кажем категорично дали едно бебе с тегло 500 грама, независимо как се развиват нещата месец-два, ще бъде пълноценно на две години. Можем само да се надяваме, че ще е така, и да дадем най-доброто от себе си, за да помогнем на тези деца.

Кога рискът от уроинфекции е по-висок, възможно ли е рецидивите да се предотвратят и каква е ролята на препаратите на природна основа при лечението и профилактиката? За читателите на в. „Животът днес“ на тези въпроси отговаря проф. Светослав Николов, ръководител на Клиниката по обща урология във ВМА, София.

УРОИНФЕКЦИИТЕ ЗАСЯГАТ ВСИЧКИ ВЪЗРАСТИ

Уроинфекциите са често срещано заболяване в клиничната практика и варират от безсимптомна бактериурия до тежки инфекции на бъбреците с последващ сепсис. По статистически данни в САЩ годишно се регистрират между 3,5 и 7 млн. души с уроинфекции, а в света около 150 милиона. Отново според статистиката уроинфекциите се нареждат по честота на второ място след белодробните инфекции. Посочените данни показват значимостта на проблема и необходимостта от своевременно и точна диагноза, адекватно лечение и профилактика. Спазването на тези принципи води до ограничаване на заболяемостта и смъртността от уроинфекции.



Честотата на заболяването е различна в зависимост от пол и възраст.

Уроинфекции, макар и рядко, има и при новородени, като преобладават при момчетата - предразполагащ рисков фактор е физиологичната фимоза.

При децата между 1 и 6 години по-често уроинфекциите се срещат при момчетата - на първо място като причина е застой на урината, обикновено поради анатомични аномалии на уrogenиталната система. В по-горните възрастови групи, от 16 до 35 години, определено страдат повече жените, като сред причините вече са и половите контакти. Трябва да отбележим, че 30-50% от жените имат през живота си епизод на остър цистит. Реално процентът е доста по-висок, защото не знаем колко от боледувалите не са потърсили медицинска помощ. Високата честота на заболяемост при жените се обуславя и от факта, че при тях уретрата (пикочният канал) е по-къса и възходящата инфекция се улеснява, като може да достигне и до бъбреците. Бременните са по-податливи на уроинфекции, защото плодът притиска уретера и се получава застой в горните пикочни пътища. Във възрастта над 60-65 години отново жените страдат по-често, но и при мъжете има нарастване на заболяемостта, като на първо място това е свързано с уголемяването на простатната жлеза, наличие на остатъчна урина в пикочния мехур след уриниране и извърш-

ваните катетеризации. **Важно е да се постави точна диагноза, лечението да е своевременно и достатъчно като продължителност.**

В зависимост от локализацията на инфекцията различаваме инфекции на долните пикочни пътища (цистит, уретрит и други) и инфекции на горните пикочни пътища - пиелонефрит в различни варианти. Възпалителните заболявания могат да бъдат остри и хронични. В около 80% уроинфекциите се причиняват от бактерия Ешерихия коли. Рецидиви се получават, когато не са отстранени на първо място предразполагащите фактори - анатомични особености, врождени аномалии, камъни, предизвикващи застой на урината в бъбрека и уретера, и т.н. За рецидиви говорим, когато над три пъти в годината настъпват остри симптоми - най-често това се отнася за цистита при жените. Понякога има и реинфекция - това са случаите, когато веднъж е изолиран даден микроорганизъм, а следващия път се установяват и други причинители. За съжаление нерядко се срещаме със занемарени случаи, като основната причина са опитите за самолечение в началото, а после - изпълненият курс на лечение, фактори, благоприятстващи хронифициране на уроинфекцията. Трябва да споменем и за пиелонефрита, който е възпаление на бъбречния паренхим и е по-тежка и тревожна форма на уроинфекция. Симптомите са болки, тресане, висока температура, може да има често уриниране и урината да е мътна, опадна, гадена, повръщане.

Добре е периодично да се

правят контролни прегледи,

включващи ехография и изследване на урина, с оглед активно търсене на възпалителен процес и предразполагащи фактори за развитие на уроинфекция. Всяко смущение при уринирането - при острия цистит примерно признаците са често уриниране, парене, болка, може да има и капка кръв в края - е сигнал да се потърси помощта на специалиста. За поставяне на точна диагноза златният стандарт изисква микробиологично изследване на урината. Търси се видът на микроорганизмите причинители и тяхното количество. Направената антибиограма определя избора на подходящите медикаменти за лечение на инфекцията.

Препоръчваме на пациентите, особено с хронични уроинфекции,

след противовъзпалителното лечение да се приемат билкови препарати - хранителни добавки, каквито на пазара има в голямо разнообразие. Те се понасят много добре от организма, без странични ефекти и риск от развитие на резистентност. Подходът при приложение на препаратите на билкова основа е индивидуален - в зависимост от симптомите, вида на уроинфекцията, от изолираните микроорганизми. Тези препарати може да се приемат успоредно с антибиотика и след това е желателно да продължи употребата им - като вид профилактика на рецидив.

Например опитът с „Урокомфорт“ е много добър, ефектът му се дължи на свойството да блокира полевването на микроорганизмите върху лигавицата на пикочните пътища, като в същото време подпомага отмиването и елиминирането на бактериите.

Urocomfort

При инфекции на уринарния тракт:

- Често уриниране
- Парене и болка при уриниране

Оригинална формула, съдържаща:

- Червена боровинка
- Коприва
- Д-маноза



ЕСOPHARM

Бул. „Черни Върх“ №14 БЛ. 3, 1421, София, България.
Тел: 02/ 963 15 98, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

Повече информация може да откриете на страницата ни в



РОДИТЕЛИ НА ДЕЦА С ЕПИЛЕПСИЯ ТЪРСЯТ СПЕШНО ПОМОЩ ЗА СЪЗДАВАНЕТО НА ДНЕВЕН ЦЕНТЪР

Веска Събева е председател на Асоциацията на деца с епилепсия. Тя е и зам.-председател на Националния съвет за интеграция на хора с увреждания. Повод за интервюто е опасността помещенията за дневен център за младежи с епилепсия да бъдат отнети заради неспазен срок за неговото откриване.



● С Веска Събева разговаря Бойко Бонев

бъдат приети. Ние смятаме, че ако четири месеца тези деца нямат пристъпи, няма нужда да бъдат в центровете. Те трябва да бъдат в училище.

Първоначалната ни идея беше центърът да е за деца, но през годините тя се разви, защото се оказа, че децата до 18 г. имат някаква подкрепа. Младите хора над тази възраст обаче са принудени да остават абсолютно сами въщи. Проблемът е, че няма как да придобият тези умения, които трябва да получават с развитието си, като седят в домовете си.

Ето защо е планирано центърът да бъде с капацитет 20 деца и 20 млади хора над 18-годишна възраст. Всички те са с тежка форма на епилепсия и това означава, че заболяването не е овладяно. Тези хора не могат да бъдат в училище, на работни места или там, където няма защитена среда. Винаги съм казвала, че елементарни неща могат да ги защитят, като например едни меки тапети и мека постелка, които биха ги спасили от тежки наранявания по време на пристъп. Или пък стол с високи подлакътници, които биха им попречили да паднат по време на пристъп.

В центъра ще се ползват услугите на психолог, рехабилитатор, социални работници. Рехабилитаторът ще помага на деца, които освен

епилепсия имат и церебрална парализа. На децата и младежите ще бъде осигурена групов психологична терапия. Ще се работи и индивидуално с всеки по програма. Ще им бъде показано как да готвят, как да си планират бюджета. Това са програми, които от години се опитваме да внедрим, но за съжаление ни липсва пространство.

- Докога най-късно трябва да заработи центърът?

- Центърът трябва да бъде открит до Коледа и ако това не стане, трябва да го върнем на общината. Затова моята молба към всички е да ни помогнат спрямо възможностите си. Не е необходимо всеки да дава пари. Може да се помогне с труд, с материали или като се заплати за извършването на някоя дейност около ремонтите на центъра.

- От кога датира идеята за създаването на дневния център?

- Със създаването на Асоциацията на родителите на деца с епилепсия през 1998 г. написахме и първото писмо до Столична община, като поискахме помещение, което да се превърне в дневен център за деца. Сградата ни беше предоставена през 2014 г. За съжаление ние не знаехме с какви трудности ще се сблъскаме. Платихме около 4500 лв. данъци, а след това платихме голяма сума за почистване на помещението. Имаме дарения за около 13 000 лв., които са отишли вече по предназначение, защото беше направена чисто нова дограма.

Въпросът е, че нямаме достатъчно средства за целия ремонт. Помещенията някога са били магазин и

печатница. Наложил се да изчистим всичко до тухла, защото не можем да си позволим да разболяваме децата с това, което е останало от предишните наематели.

Имаме сериозно съдействие от Община Оборище. От там много активно ни помогнаха с всички документи, които ни бяха необходими. Успяха и да намерят начин, по който ние да не плащаме за смяна на статута на помещението и за разрешение за строеж.

Имаме и дарения, които са направени във вид на материали.

- Какво ви остана да свършите, за да може центърът да заработи?

- На нас ни трябва средства за довършване на някои работи, които не са включени в проекта. Това са неща като врати и довършителни работи около прозорците. В момента преговаряме за ремонт на канализацията и електрификацията на помещението, защото всичко трябва да се смени или да бъде обезопасено. Необходими са ни три климатика за отопление, перална машина, хладилник и печка, на която да се готви, защото децата трябва да се учат да се справят с някои неща. Трябват ни меки тапети и меки постелки.

- Има ли възможност за удължаване на срока за откриване на центъра, ако не се справите до Коледа?

- Помещенията са ни отпуснати от общинския съвет и от там ще искат да знаят защо не сме спазили сроковете. За съжаление липсата на пари ни притиска. Съмнявам се, че има възможност да бъде удължен срокът, но все пак призовавам общината за съдействие.

- Г-жо Събева, присъда ли е епилепсията?

- Епилепсията не е присъда, защото тя е като всяко друго заболяване и в около 70% от случаите се лекува. Има обаче едни 30-35%, при които това не е възможно. Ето защо нашата асоциация води битка за създаването на дневен център за тези хора. Искаме те и техните семейства да получат шанс за по-добър живот.

- Трудно ли приема обществото болните с епилепсия?

- Искам да кажа на хората да не се страхуват от болните. Те не са агресивни и не биха нападнали човек или направили нещо лошо. Болните са много нещастни от това, че обществото ги отблъсква и не ги приема. С епилепсия се живее трудно, защото заболяването създава сериозни проблеми. Тежката епилепсия често води до интелектуални проблеми, защото нервните

клетки не се възстановяват. Обществото трябва обаче да знае, че пристъпите са много различни – те са над 300 вида и най-тежките са по-редки. Затова е много неприятно да сложиш етикет на хората с епилепсия, че те не могат да се справят с проблемите. А това не е така. Те могат да бъдат много добре обучавани и приспособявани към средата, за да им се създадат съответните умения спрямо техните възможности.

- Защо е важно да има дневен център за деца с епилепсия?

- Един такъв център би създал защитена среда за децата и младите хора и там те биха научили много неща. Освен това условията на всички останали центрове не са пригодени за деца с епилепсия и от там отказват да ги приемат. Те искат децата да нямат поне четири месеца пристъпи и тогава да



АРДЕ
Асоциация на родителите на деца с епилепсия

Набирателна сметка за ремонт
на Дневен център за деца и лица с епилепсия
Банка ДСК ЕАД
Клон „Иван Вазов“ – София
Бул. „Витоша“ №176
BG80STSA93000020970244

Потърсете повече информация по темата
„Епилепсията не е присъда“
на www.credoweb.bg

Всяка година 800 000 американци получават инсулт. Според ново изследване, публикувано в списание The Lancet, 90% от тези случаи могат да бъдат предотвратени.

Международен екип от учени под ръководството на университета Макмастер в щата Онтарио е изследвал хора от всички континенти на света. Изследването установява 10 модифициращи се фактора, които са свързани с 90% от случаите на инсулт, независимо от географската област, възрастта и пола, посочва ръководителят на научния екип професор Мартин О'Донъл. Той добавя, че високото кръвно налягане е главният модифициращ се (приспособим) рисков фактор във всички региони и именно хипертонията трябва да бъде поставена в центъра на усилията за намаляване на опасността от инсулт в световен мащаб.

РИСКЪТ ОТ ИНСУЛТ МОЖЕ ДА СЕ НАМАЛИ С ДО 90%

По време на изследването учениците анализирани медицинските досиета на почти 27 000 мъже и жени на различна възраст. Те изчислили, че ако пациентите елиминират определени рискови фактори, ще намалят значително заплахата от инсулт. Отстранявайки всеки един от следващите 10 фактора, те биха могли да намалят риска от инсулт с до 90,7%:

Високо кръвно налягане: с 47,9%
Липса на физическа активност: с 35,8%
Липиди (транспорт на холестерола): с 26,8%
Вредна диета: с 23,2%
Затлъстяване: с 18,6%
Тютюнопушене: с 12,4%
Сърдечни заболявания: с 9,1%
Употреба на алкохол: с 5,8%
Стрес: с 5,8%
Диабет: с 3,9%

Инсултът, при който достъпът на кислород до мозъчните клетки се прекъсва, може да се случи на всеки и по всяко време, но всеки от изброените 10 рискови фактора увеличава вероятността от това заболяване. То поражда паметта и двигателните способности. Двама от трима оживели пациенти след инсулт



остават инвалиди.

Учените посочват, че националните здравни политики за борба с инсулта трябва да се изработват поотделно, тъй като всеки от 10-те рискови фактора засяга различните народи в различна степен. Те подчертават, че най-ефикасният начин за борба с инсулта е понижаването на кръвното налягане. То намалява наполовина риска от инсулт.

„Нашите открития ще допринесат за развитието на програмите за борба с инсулта в световен мащаб и тяхното приспособяване към индивидуалните особености на различните региони“, заяви съавторът на изследването д-р Салим Юсуф. Това включва по-добро здравно образование, по-достъпни здравословни храни, лекарства против хипертония и мерки срещу тютюнопушенето.

Хората, които говорят чужд език, се възстановяват по-лесно

Ново изследване установи, че след инсулт двуезичните пациенти възстановяват когнитивните си функции два пъти по-добре от хората, които знаят само един език.

Причината за тази разлика е една особеност на мозъка, която се нарича „когнитивен резерв“ - богата мрежа от нервни връзки - пътища, по които могат да се движат мислите дори и ако няколко моста са разрушени. Връзките в мозъка на хората с по-активна умствена дейност са по-силни и те се справят по-добре с потенциални увреждания, посочва шотландският учен д-р Томас Бак.

Инсултът се предизвиква от прекъсване на кръвния поток към мозъка, което лишава мозъчните клетки от кислород. Главните рискови фактори са високото кръвно налягане, висokiят холестерол, диабетът и тютюнопушенето.

Почти 20% от жертвите на инсулт умират, а много повече остават инвалиди с парализирани крайници, говорни затруднения, деменция, депресия и други умствени проблеми в зависимост от областта на мозъка, която е засегната.

В ново изследване екип от учени, ръководени от индийския невролог от Бангалор професор Суварна Алади, наблюдавал пациенти с инсулт от град Хайдерабад, в който хората обикновено говорят два или повече езика, независимо от образованието и социалния статус. Учените проследили състоянието на 608 пациенти през двете години след инсулта, като направили сравнение между 353 двуезични и 255 едноезични пациенти.

Те установили, че над 40% от двуезичните пациенти нормализирали когнитивните си функции. При едноезичните процентът бил по-малко от 20. Също така двуезичните се представили по-добре на тестовите за измерване на способността да възприемат информации. Те по-рядко развивали деменция или когнитивно увреждане.

Според д-р Алади предимството на двуезичието е, че кара хората непрекъснато да превключват от един език на друг, от което се изграждат повече нервни връзки в мозъка. Предишни изследвания на Бак и Алади са показали, че двуезичието може да отложи развитието на деменция и да подобри концентрацията.

Езиците, на които жителите на Хайдерабад говорят, са главно телугу, урдуу хинди и английски. Алади посочва, че двуезичието там не е същото като в Съединените щати. Свободното говорене на няколко езика е обичайно явление в Индия, докато в Съединените щати то се среща повече сред имигрантите и високообразованите американци. Постоянното превключване от един език на друг е ежедневие за жителите на Хайдерабад, което дава предимство на развитието на когнитивните им способности.

Бак сравнява ползата за мозъка от изучаването на чужди езици с ползата от плуването за укрепване на тялото. Изучаването на чужд език на всяка възраст е сериозно упражнение за мозъка, но и други умствени упражнения, като решаване на кръстословици или свирене на някакъв музикален инструмент, също могат да са от полза при възстановяването от инсулт, посочва той. (ЖД)

Хранителна добавка

РЕНАЛИТ ЕКОФАРМ

Оригинална формула, ефективна при бъбречнокаменна болест

Състав: Естери на висши мастни ненаситени киселини, сорбитол

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



По оригиналната рецепта на проф. Иванова

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Човешкият организъм се състои от 60% вода, 19% протеини, 15% липиди, 1% въглехидрати и 5% минерални вещества. Всички съставни части са важни, но определено от най-голямо значение са протеините, които изграждат мускулите, вътрешните органи, кожата, ноктите и косата.

Клетките на човешкото тяло непрекъснато се обновяват. Тези, които са много натоварени, се заменят по-често, а останалите – по-рядко. Например клетките на епидермиса се износват много бързо, тъй като той постоянно изпитва агресивните въздействия на околната среда. За година човешкият организъм произвежда около два милиарда нови кожни клетки, които заменят мъртвите от външния защитен рубеж на тялото ни. Клетките на стомаха и червата, които са постоянно изложени на действието на стомашния сок и множество ензими и химични вещества, живеят още по-малко – не повече от пет дни. Тези на рецепторите на езика, чрез които различаваме вкуса на храната, се подменят на всеки 10 дни. Клетките на черния дроб – биохимичната лаборатория на човешкия организъм, се обновяват на 150-500 дни. Всяка секунда последният произвежда 25 милиона нови клетки.

На всеки 7-10 години всички клетки на човешкото тяло напълно се възобновяват.

За тази цел организъмът ни използва хранителните вещества, които ежедневно приема. Между тях особено място заемат протеините, които са изключително важна съставка в хранителния рацион на човека. Осигуряването на пълния набор аминокиселини, в т.ч. и на т.нар. есенциални (незаменими), необходими за синтеза на протеините, съгласно заложената в него генетична информация е предпоставка за неговата жизненост и добра кондиция, както и за безотказното действие на всички негови органи и системи. Обновяването на клетките на човешкото тяло е невъзможно без тяхното участие.

При недостатък на протеини организъмът се превръща в канибал и започва да изтегля белтък от своите собствени ресурси,

първият сигнал за което е намалението на мускулната маса. Богати източници на протеини са различните видове меса, рибите, морските дарове и някои бобови култури (боб,



леща, грах, бакла, соя и т.н.).

Според специалистите протеините на рибите се усвояват лесно и бързо от човешкия организъм и съдържат пълния набор от аминокиселини, в това число и незаменимите, необходими за неговата жизнена дейност. Рибите са богат източник на важните витамини А, В₆, В₁₂, D и E, както и на редица ценни химични елементи – желязо, цинк, фосфор, селен, флуор, йод и т.н. Вероятно на малцина е известно, че независимо от високото съдържание на фосфор в рибите (210-280 мг/100 г) той се усвоява непълно от човешкия организъм. Причина за това е ниското ниво на калций и магнезий в тях, които елементи способстват за неговото оползотворяване.

В рибите се съдържа значително количество от аминокиселината таурин, която има редица благотворни въздействия върху човешкия организъм – участва в провеждането на нервните импулси и регулацията на осмотичното налягане, подпомага сърдечната дейност, понижава нивото на холестерола, подобрява паметта, увеличава капацитета на имунната защита, противодейства на тромбообразуването, действа като антиоксидант и т.н. В състава на липидите на рибите се съдържат есенциалните (които не могат да се синтезират от човешкия организъм) омега-3 мастни киселини докозахексаенова и ейкозапентаенова, които имат изключително благотворно въздействие върху дейността на мозъка и нервната система на човешкия организъм.

Тези киселини подпомагат мозъчните клетки по-лесно да провеждат нервните импулси,

което чувствително повишава когнитивните и интелектуалните възможности и съдейства за подобряване на емоционалното състояние на индивида. Съществуват изследвания, които показват, че рационът с повишено съдържание на риби, богати на омега-3 мастни киселини, има особено добър

ефект при деца с дефицит на вниманието и проблеми с обучението.

Норвежки изследователи неотдавна установиха, че у хората, в чието меню често присъстват риби, много рядко се наблюдават депресивни състояния. По безспорен начин е доказано, че омега-3 мастните киселини способстват за понижаване на нивото на холестерола в кръвта, противодействат на тромбообразуването, подпомагат имунната защита, потискат алергичните състояния, подобряват състоянието на слизистите обвивки на човешкото тяло и т.н. Не на последно място следва да се спомене, че

омега-3 мастните киселини са важен структурен елемент на клетъчните мембрани,

от чието състояние зависят множество жизненоважни процеси в човешкия организъм.

Антиоксидантните свойства, т.е. уникалната способност на тези киселини да неутрализират свободните радикали, предотвратявайки по такъв начин развитието на редица онкологични заболявания, допълват дългия списък от техните невероятни положителни въздействия върху жизнените функции на човека. Смята се, че ежедневната необходимост от омега-3 мастни киселини при жените е 1,6 г, а при мъжете – 2 г. Установено е, че пълният капацитет от положителни въздействия на омега-3 мастните киселини се реализира при оптималното им съотношение с друго семейство полиненаситени мастни киселини – омега-6. От това семейство най-голямо значение за човешкия организъм имат арахидоновата, съдържаща се в месото и свинската мас, и линоловата киселина, богата на която са маслото от крил, тиквеното, царевичното и слънчогледовото масло, както и млечните продукти. Според различни източници оптималното съотношение между омега 3-и омега-6 мастните киселини в менюто следва да

е от 1:2 до 1:4. За съжаление в рациона на повечето съвременни хора това съотношение е 1:20, че и 1:30, което има изключително негативни последици върху техния здравен статус.

Според диетолозите морската риба е по-полезна от сладководната,

тъй като съдържа много повече биологично активни вещества. Към най-полезните риби се отнасят сьомгата, треската, хекът, херингата, пъстрвата, шаранът, щуката и т.н. Що се отнася до сьомгата, тя заема престижното второ място в десетката на най-полезните за човека храни. Специфичният червен цвят на месото ѝ се дължи на уникалния каротеноид астаксантин – един от най-мощните познати антиоксиданти. Освен противодействието на свободните радикали

астаксантинът се отличава и с множество други благотворни ефекти върху човешкия организъм

– подобрява храносмилането, противодейства на гастроезофагеалния рефлукс, понижава количеството на бактериите *Helicobacter Pylori*, причиняващи дуоденит, гастрит и язва на стомаха и дванадесетопръстника, понижава нивото на холестерола и триглицеридите, повишава мускулната сила и издръжливост, предотвратява мускулните и ставните болки след значително натоварване и т.н.

Треската, обитаваща водите на Атлантическия и Тихия океан, е една от най-масово ловените и консумирани риби. Тя е източник на уникалния със своите органолептични и диетични качества черен дроб, от който се добива рибено масло с превъзходни качества – високо съдържание на омега-3 мастни киселини, витамин В₁₂ и редица други ценни съставки.

По съдържание на калций и фосфор

треската превъзхожда признатите източници – сушените кайсии и стафидите.

Херингата, която се среща във водите на Северния Атлантически океан, Средиземното и Балтийското море, в продължение на хилядолетия е основен източник за препитание на редица народи. Тя е богат източник на мононенаситени омега-9 и полиненаситени омега-3 мастни киселини, на витамините В₁₂ и D, на фосфор и селен. Херингата е богата на лесноусвояеми протеини. 500 грама херинга седмично напълно покриват потребностите на човешкия организъм от тези важни нутриенти. Съществен проблем при рибите е склонността им да натрупват в своя организъм редица опасни вещества (токсични тежки метали – живак, кадмий, олово, полихлорирани бифенили, диоксини и др.). Предвид сериозното замърсяване на сладководните води, моретата и океаните този проблем става все по-актуален. Съществена част от тези опасни вещества се натрупва в главите на рибите, затова те не бива да се консумират.

От голямо значение е възрастта на рибите. Младите екземпляри са значително по-малко контаминирани и поради това много по-безопасни за консумация. Световният улов на риба се оценява на около 160 милиона тона годишно. С това в огромна степен се задоволява насъщната необходимост на човека от белтъчна храна. Диетолозите са единодушни, че рибата трябва да присъства на трапезата ни поне два пъти седмично – за здраве и добро настроение.

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

- Веществото се използва и за разкрасяване, и за подмладяване

АЛАНТОИНЪТ ПАЗИ КОЖАТА В ПЕК И СТУД

Тина БОГОМИЛОВА

Слънчевият загар остава по-дълго и равномерно, ако след лятната почивка се използва козметика, която съдържа алантоин. Тази съставка помага за естествената регенерация на кожните клетки след продължително излагане на ултравиолетовите лъчи, подхранва, омекотява и успокоява.

Алантоинът е бяло кристално вещество, което се среща при някои растения и животни, но може и да се синтезира изкуствено. Сред представителите на флората най-много от тази съставка има в черния оман, кората на конския кестен, цвеклото, пшеничния зародиш. Човешкият организъм обаче не може да синтезира алантоин и затова е необходимо да се набавя допълнително.

Антимикробното му и противовъзпалително действие помагат за лече-



ние на много кожни заболявания като atopичен дерматит, акне, екзема и розацея. Успокоява дразнене, парене и сърбеж. Алантоинът се включва и в състава на мехлеми за лечение на разширени вени.

Любопитно е, че пази кожата не само от агресията на слънцето, но и от вятъра и студа.

Кристалното вещество е много използвано за разкрасяване и подмладяване. Най-често се използва в козметичните продукти за чувствител-

на и проблемна кожа, тъй като има овлажняващ и омекотяващ кожата ефект. Има антиоксидантно действие и глади бръчките, ускорява клетъчната регенерация, премахва мъртвите клетки и омекотява роговия слой.

Алантоин е полезен и при акне, помага за предотвратяване на запушване на порите и образуването на комедони, тъй като нормализира дейността на мастните жлези. Хидратира и възстановява необходимия воден баланс на кожата.

Веществото е основната съставка в мехлеми и против стрии, тъй като подобрява тонуса на кожата на цялото тяло.

Алантоинът помага и за здрава коса. Предотвратява косопада, премахва пърхота, хидратира скалпа и храни корените. Особено е подходящ за чуплива или увредена коса с цъфтящи краища. Кристалното вещество образува

невидим защитен филм за косата.

Вълшебната съставка попада в най-различни козметични продукти - кремове, лосиони, гелове, тоници, шампоани и балсами. Присъства и в паста за зъби и води за уста, защото подобрява оралната хигиена. Влага се още в червила, дезодоранти против изпотяване, кремове за бръснене, масажни масла, продукти за след епилация и в интимната козметика.

Алантоин е ценна съставка и в качествената и скъпа антиейджинг козметиката, тъй като глади бръчките, премахва тъмни кръгове и торбички под очите.

Алантоин може да се купи и отделно на прах в някои аптеки и интернет магазини. Цената за около 50 грама от кристалното вещество е около 5 лева. Може да се добавя към готовите козметични продукти, като всичко зависи от неговата концентрация. При ниска (0,1 - 0,5%) има ролята на хидратант и премахва зачервяванията, докато при по-висока (1-2%) има регенериращ клетките ефект.

Тъй като съставката е неразтворима в масло и студена вода, при домашно приготвени разкрасяващи маски трябва да се добави в крайната фаза и да се бърка много и енергично.

Дори и само за разкрасяване при употребата на кристалния прах е необходима консултация с лекар специалист.

Алантоинът няма мирис, не е токсичен и алергичен и в двата си варианта - натурален и химически синтезиран. Качествената биокосметика обаче залага на естествените съставки.



ПРАЗОЛИД

20 mg стомашноустойчиви таблетки
Пантопразол



Високоприцелен механизъм за намаляване на киселинната секреция

ОТКРИХА ВРЪЗКА МЕЖДУ КРЪВНАТА ГРУПА И НЯКОИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Според ново изследване на учени от Американския здравен институт хората с кръвна група А, В или АВ са по-застрашени от сърдечни заболявания и от по-ранна смърт от тези с кръвна група 0. Това не трябва да стряска хората с кръвна група, различна от нулевата, защото рискът от сърдечни заболявания и продължителността на живота зависят от многобройни фактори, включително физическите упражнения и общото състояние на организма, посочват специалистите.

По време на изследването учените наблюдавали в продължение на 7 години около 50 000 души на средна и в напреднала възраст в Североизточен Иран. Установено било, че през тези години сред хората, които не са с нулева кръвна група, от различни болести са починали с 9% повече, а от сърдечни заболявания с 15% повече, отколкото при хората с нулева група. Учените изследвали и връзката между кръвната група и риска от рак на стомаха, от който често боледуват жителите на Североизточен Иран. Те открили, че за хората с група А, В или АВ рискът от това заболяване е с 55% по-висок в сравнение с този на хората с нулева кръвна група. Връзката между кръвната група и риска от заболяване и продължителността на живота била потвърдена и след като учените взели предвид и други фактори, като възраст, пол, тютюнопушене, социално-икономически статус и етническа принадлежност.

Предидни проучвания са показали, че хората, които не са с нулева група, са по-застрашени от някои видове рак и сърдечносъдови заболявания, но не са установявали връзка между кръвната група и продължителността на живота. Хората с кръвна група А били сравнително с по-високи стойности на общия холестерол и „лошия“ холестерол. Според учените е възможно с по-високия холестерол да се обясни увеличеният риск от смърт. Също така хората, които не са с нулева група, са по-склонни към образуване на тромби и тази по-висока коагулация може да породи други сърдечни проблеми. Още повече, отговорният за кръвната група ген се намира в същия хромозом, в който са някои от гените, отговарящи за контрола на холестерола, отбелязват учените.

Коментирайки резултатите от това изследване, италианският хематолог д-р Масимо Франчини посочва, че хората, които не са с нулева кръвна група, не трябва в никакъв случай да мислят, че това е определящ фактор за здравословното им състояние. Това е само един от многото рискови фактори и има много милиони хора по света, които не са с нулева кръвна група и никога няма да развият някоя от тези болести, подчертава той и добавя, че здравословният начин на живот си остава главният фактор, който влияе върху здравния статус на човека. (ЖД)

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

ECO PHARM

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

Градът, който свързваме с емблематични за американската история и култура имена като Мартин Лутер Кинг и Елвис Пресли, както и с родените тук Дий Дий Бриджуотър и Джъстин Тимбърлейк, има какво да каже и на кулинарната сцена. През годината се случват майският фестивал на барбекюто и есенният на виното и храната, а наред с тях – на раците, на коктейла „Маргарита“, на местните пивовари, на карибския джърк и – може ли без тях в Тенеси? – на бекона и бърбъна.

Тук всяка етническа общност има своите празници, затова панаирите на латиносите, гърците, италианците, бразилците освен културна програма имат и значителна кулинарна заставка.

Че храната в Мемфис е издигната в култ може да се види от кратка разходка по централните улици: в Central BBQ опашката за барбекю е през целия ден без прекъсване. По улицата на баровете с музикални сцени, където във всеки на живо може да се слуша соул и блус, менюто е идентично: стекове, бърбъри, морска храна. Пропускам всичките разновидности на мексикански начос и такос, пици и сандвичи, сладоледи, суши и китайска кухня, мѝфини и всякакви сладкиши, които са за пълнеж. По улиците всеки втори е в ръката или с нещо за ядене, или с голяма чаша със сламка и нещо за пиене („сода“ тук означава всякакво газирано безалкохолно). Храната се навира в очите, дразни сетивата буквално на всяка крачка, а по многото едрогабаритни преминаващи личи, че отдавна са се предали на изкушението.

Когато говорим за барбе-

кю, в нашата представа класиката е мръвка, опечена набързо на скара на дървени въглища. Американските грилове обаче са като малки локомотиви – вътре има по няколко скари и са затворени с капак. Работят на въглища, но често са и на газ. Техниката на приготвяне на месата включва подготовка, нарязване и мариноване и след това – печене, по-скоро задушаване на сравнително ниска температура за дълги часове. Големите късове месо могат да се готвят и по 12-24 часа. За придаването на опушен вкус се използват различни видове ароматна дървесина, но и химически добавки (т.нар. течен пушек). В резултат ребрата по американски изглеждат черни на цвят от опушването и сосовете, но са изключително крехки и самото месо остава розово. Общият знаменател на гарнитурите са чипсът (пържените картопки), а сосовете са кетчуп, горчица и вариации на майонезена основа.

НАЙ - РАЗПАЛЕНИЯТ СПОР на мемфиските чревоугодници е започнал преди десетилетия и няма да спре скоро. Проблемът им е сериозен, почти неразрешим: кои ребра са по-вкусни: „сухите“



Барбекю в Мемфис

или „мокрите“, макар че и двата модела се приготвят по вече споменатия начин – бавно задушаване и опушване с часове. Тези, които са подправени със суха смес от сол, захар и подправки, са типични за Средния юг, но много клиенти си търсят и варианта, когато ребрата са обилно полети с гъст и лепкав сос. За да се определи човек към кой от двата лагера ще пристане, трябва да си поръча в порцията половин „сухи“ и половин „мокри“. Последните по принцип са по-разпространени в Щатите. Така препоръчват в Rendezvous, един от ресторантите институции в Мемфис. Твърди се, че Чарли Вергос, съзателят му, е в дъното на тази епична разпра. През 50-те години на миналия век той искал да предложи нещо хем евтинко, хем вкусно на клиентите си и се спрял на ребрата,

които дотогава били пренебрегвани. Започнал да ги пече в големите барбекюта за опушване на шунки, като ги мажел начесто с оцет, докато се готвят. После ги подправял с микс, включващ риган и чесън, но и с типичните за южняците червен и лют пипер. В заведението и досега „сухите“ ребра се пекат на 175 градуса по Целзий, което е още една разлика спрямо традиционния начин за опушване на слаб, непряк огън за продължително време. Само за час и половина-два ребрата стават кафеникави и костта се отделя от месото.

За да си направите барбекю рецепта в стила на Средния юг, пригответе няколко патрона-дъша свински ребра, като ги почистите от ципата откъм кокала – така ще станат по-крехки. Гответе ги на възможно най-голямо разстояние от ска-

рата в барбекюто на дървени въглища или във фурна, на които можете да контролирате температурата за продължително време. През 15-20 минути мажете ребрата с четка, напоена със сместа с оцет, докато станат готови. При бавното готвене мазнината ще се оттече, а сравнително ниската температура няма да позволи месото да изгори и добие вкус на въглен. След това ги подправете със суха смес, съставена от: половин чаша червен пипер, четвърт чаша кафява захар, 2-3 лъжици сол; по 2 с.л. чесън на прах, лук на прах, сушена мащерка, сушен риган и смлян синап (горчица на прах); 1 с.л. смлян черен пипер; лют пипер по желание.

За мазането по време на печенето разбъркайте четвърт чаша от сухата смес с по половин чаша вода и бял винен оцет.



Барбекю сос в стил „Мемфис“

2 чаши кетчуп; четвърт чаша кафява захар мусковадо (може и обикновена кафява, но тази придава карамелен вкус на соса); половин чаша дижонска горчица; четвърт чаша ябълков оцет; 2 с.л. лют червен пипер; по 1 с.л. смлян черен пипер, лук на прах и чесън на прах; 1 ч.л. сушена целина; 2 ч.л. сол; 2 с.л. олио.

В дълбок тиган сипете всички съставки без олиото, разбъркайте на среден огън, докато се разтопи захарта, и гответе на тих огън около половин час. Личният ми съвет е да не слагате цялото количество оцет и захар от самото начало – като досъят поври, опитайте на вкус и добавете каквото ви липсва. Накрая разбъркайте олиото. Съхранявайте в стъклен съд в хладилника. Сервирайте със скара или печено пиле.

Какво още в Мемфис: ТИПИЧНАТА ЗАКУСКА

Както става ясно, тук не си прощават и се гощават като за последно: и местните жители, и гостите на града. Да, това много ми хареса в Щатите: не казват клиент, а гост и се отнасят като с гости: дружелюбни, спокойно обясняващи в детайл, усмихнати. И правят възможното наистина да си заслужат бакшиша.

Денят започва с прясно сварено кафе. В старите, традиционни заведения като Arcade сервитьорката го разсипва от кана и види ли, че сте го изпили – долива ново. На такива места се седи като в купе – на кожени седалки с дървена маса по средата. Обикновено не приемат плащане с карти, само кеш, и всички се познават, защото храненето навън е част от начина на живот в Средния юг. А понеже летните температури често са към 30 от сутринта, на почит е също леденото черно кафе. Учудвам се, че го пият неподсладено – дори хлябовете сладнят, както и гарнитурата от печен боб. Та кафето се смята за още по-добро, ако зърната са прясно опечени. Тук не се церемонят с картинки върху пияната на капучиното, а държат на силния вкус и аромати. Като в цялата им кухня изобщо.

Сутрешното кафе не остава голо – към него вървят американските палачинки (за разлика от френските, които сме въз-

приели у нас, тези са сладки, по-малки и по-дебели) и хубаво парче шунка от бут. Може да се добавят и яйца, и наденички, и боб... Традиционната купичка овесена каша се поръсва с настърган кашкавал и скаридки.



Вздесъщият бърбър

Той е сраснал с начина на живот и не може без него, но никой не го приема за скучен и демоден: заведенията, които го предлагат, са в надпревара да се изфукат с най-голямото и сочно кюфте, най-хрупкавите картопки и най-пикантните допълнения като туршийки, пушен чедър, лучени



кръгчета, барбекю сос. Самите хлебчета също не са еднакви – предлагат се пълнозърнести, поръсени със семена и какви ли не, само за да задържат интереса на клиентите. Диетичният вариант е да си го поръчате като салата, с повече маруля вместо хляб.

В Мемфис на почит е и късното хранене, затова много заведения се рекламират като добра спирка за утоляване на нощния глад. Вместо обичайната цяла порция хората си взимат барбекю сандвич с напълнено свинско месо или с нарязан говежди стек. Kooku Sapuck се хвали с най-огромните бърбъри – порцията може да тежи до 7 паунда, над 3 кг, че и ви обещава, ако подобрите рекорда за бързото му излапване на последния отличил се, да ви изтипосят на „Стената на славата“. За падналите в битката има малко останало място на „Стената на позора“.



ОТВЕЩО: „Аз преди теб“. Афта. Максима. Ясперс (Карл). Билет. Право. Рот (Тим). Шарада. Карначе. Алт. Колос. Багер. Кана. Очила. Поводи. Гнет. МОК. Тори. Кокс. Биле. Ар. Нони. Шопар. Лав (Къртни). Йони. АЧЕ. Гюл. Ака. Луничка. Атланта. Ит. Неврокоп. Кан. Косеканс. Динар. РИТМО. Ирак. Филистер. Ракета. Си. КА. Ополе. Ок. Стрии. Лвов. Лира.

								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			

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

Само три отбора от Балканите има в груповата фаза на Шампионската лига и единият от тях е Лудогорец. Другите два са шампионите на Турция (Бешикташ) и Хърватия (Динамо Загреб).

Спокойно можем да кажем, че първенецът на България вече е футболният крал и на полуострова. През последните няколко години в различни турнири тимът елиминира сръбските Партизан и Цървена звезда, хърватския Динамо Загреб, румънския Стяуа. Нямахме шанс да се срещне с турски или гръцки отбор, но много вероятно е и те да бяха изпитали съдбата на споменатите състави.

Предстоящото участие ще е второто за „орлите“ в този етап на най-престижния клубен футболен турнир. Най-хубавото в случая е, че тимът от Разград вече играе като равен и дори по-добре от класни европейски отбори! Това се видя при елиминирането на Цървена звезда и Виктория Пилзен това лято. Да си припомним как преди няколко сезона на колене пред „орлите“ бяха Лацио, ПСВ Айндховен, Партизан Белград, Динамо Загреб. При дебюта пък в Шампионската лига оказаха сериозна съпротива на Реал Мадрид, Ливърпул и Базел.

Категорично Лудогорец разполага с класни футболисти и всеки един от тях може да намери място в нормален европейски отбор. Те играят със самочувствие, бързо, комбинативно, организирано, умно, спазват тактическа дисциплина и най-вече без притеснение. Всичко това е нетипично за български тим, независимо от спорта, което се дължи вероятно и на факта, че повечето играчи не са българи и нямат така типичния нашенски манталитет на губещи.

Отборът има и чудесен треньор в лицето на Георги Дерменджиев, който винаги е

Лудогорец вече е крал не само в България, но и на Балканите



умерен в изказванията си, независимо дали съставът му е претърпял загуба или победа.

Интересното е, че класирането за груповата фаза на турнира бе постигнато на същия ден – 23 август, на който преди 10 години бе дебютното класиране на наш тим в този етап. Тогава Левски преодолеля италианския Киево след абсолютно същите резултати, с които го направи и Лудогорец – 2:0 в София и 2:2 като гост.

Най-хубавото е, че според извещенията на клубното ръководство на шампиона на България това е само началото. Мечтите на „орлите“ се простират още по-далече и те са свързани с това отборът да играе и напролет европейски футбол, като финишира до трето място в своята група.

Пари СЖ, Арсенал и Базел пристигат в София през есента

Шампионът на Франция Пари СЖ, първенецът на Швейцария Базел и вторият в Англия – Арсенал, ще бъдат съперниците на Лудогорец в груповата фаза на Шампионската лига.

Звезди от ранга на Анхел ди Мариа, Хатем Бен Арфа, Едисон Кавани, Месут Йозил и Петър Чех и други ще пристигнат в София за мачовете, които са в периода 13 септември – 7 декември.

Най-познат за „орлите“ е Базел, срещу който бе постигната единствената победа на български отбор в груповата фаза на Шампионската лига.

Програмата на Лудогорец

13 септември, гост на Базел

28 септември, домакин на Пари СЖ

19 октомври, гост на Арсенал

1 ноември, домакин на Арсенал

23 ноември, домакин на Базел

6 декември, гост на Пари СЖ

ВСИЧКИ ГРУПИ

Група „А“

1. Пари Сен Жермен
2. Арсенал
3. Базел
4. Лудогорец

Група „В“

1. Бенфика
2. Наполи
3. Динамо Киев
4. Бешикташ

Група „С“

1. Барселона
2. Манчестър Сити
3. Борусия Мьонхенгладбах
4. Селтик

Група „D“

1. Байерн Мюнхен
2. Атлетико Мадрид
3. ПСВ Айндховен
4. Ростов

Група „Е“

1. ЦСКА Москва
2. Байер Леверкузен
3. Тотнъм
4. Монако

Група „F“

1. Реал Мадрид
2. Борусия Дортмунд
3. Спортинг Лисабон
4. Легия Варшава

Група „G“

1. Лестър
2. Порто
3. Брюж
4. Копенхаген

Група „H“

1. Ювентус
2. Севиля
3. Лион
4. Динамо Загреб



Румен ЛЕОНИДОВ

Тринайсетото издание на „Амбинор Къп“, което е кръг от Държавния турнир за мъже, завърши с драматичен мач, в който първите двама поставени в схемата буквално се вкопчиха за крайната победа. Състезателят на „Левски“ Цветан Михов, поставен под номер 2, победи водача Габриел Донеv (ТК „НСА“) в изключително оспорвана тенис битка. Двубоят на червените кортове на ТК „Левски“ продължи малко над три часа, през които възискателната публика стана свидетел на истински спортен празник. Крайният резултат – 7:6(3), 4:6, 6:3, е само безцветно статистическо изражение на онова, което се случи в Борисовата градина.

Цветан Михов спечели 13-ото издание на „Амбинор Къп“

В началото бързата ръка на младия Габриел не му помогна особено и по-опитният Цветан лесно изравни и поведе със съкрушителна преднина – от 1:0 до 2:5. И когато двете агитки на трибуните усетиха, че сетът скоро ще бъде затворен от левскаря, жилавият и нахъсан представител на Националната спортна академия изравни – 6:6. Това не стана само заради непредизвиканите грешки на Михов, а най-вече благодарение на пробивите на младежа, който направи и няколко блестящи аса.

Обаче по-опитният му съперник, също притежаващ силен сервис, не се огъна при това неочаквано за него развитие на мача. Нещо повече – всички видяхме, че по време на една от почивките той отвори оранжевата пластмасова ампу-



Д-р Петър Велев връчи наградите на победителите в турнира

Снимка Милен КИРИЛОВ

ла на „Амбинор“ и глътна съдържанието ѝ. В същото време по-младият Донеv се задоволи само с няколко глътки минерална вода. И след продължителна размяна на тежки сервиси, презареденият силите си Михов взе сета със 7:6(3).

Оттук насетне двамата състезатели, които

достигнаха финала без загубен сет, показаха не само забележителен спортен дух, но и задоволителна тенис класа, която публиката оцени и възнагради със спонтанни аплодисменти. Втората част започна устремно за Михов, но всички, които почувствахме неизбежния му триумф, останахме излъгани. Донеv, новата надежда на родния ни тенис, чието успешно развитие в този спорт е повече от видно, не само не се прекърши пред умелите технически отигравания на Михов, но доведе резултата от 0:1, 0:3 и 2:4 до забележителното и победно 6:4.

Сега дойде ред на приятелите и привържениците на студента от НСА да се настроят за победата му през третата част. Но до окончателен прелом в развитието на мача не се стигна, защото Михов успя да тури точка на тази „канадска борба“ на корта – с крайното 6:3. И с финалната

си победа да заслужи голямата купа на победител и 1000 лв. от наградния фонд на турнира. За много талантливия Габриел Донеv остана малката купа и сумата от 500 лв.

Финалистите бяха поздравени и наградени от главния спонсор на турнира д-р Петър Велев, собственик на „Екофарм“, фирмата, която произвежда зареждащия биоактивен комплекс „Амбинор Енерджи“. Енергийната добавка е не само в нова опаковка, но и с обогатено съдържание – освен магнезий, витамин В₆ и аргинин аспартат в продукта е прибавен и биотин. „Амбинор Енерджи“ е абсолютно безвреден и се препоръчва както при физическа и психическа умора, така и при повишено умствено натоварване и липса на концентрация.

Първият съперник на топ поставения Габриел Донеv бе И. Дробенов.

Жребият противопостави втория в схемата Цветан Михов на съотборника му от „Левски“ Т. Бачев. Във втория кръг осмият в схемата Марсел Радев (ТК „Черно море Елит“, Вн) се изправи срещу Ив. Трайков. А бившият национал Илия Кушев (ТК „Левски“, Сф), който тази година ще навърши 35 години, с лекота преодоля Ив. Керемедчиев. Петият поставен Алекс Мартински (ТК „НСА“) игра с преминалия през квалификации Илияев.

На полуфинала левскарят Илия Кушев след мач, който продължи два часа и половина, загуби от Габриел Донеv, но според Димитър Войнов, главен организатор на турнира, ако не се бе появила силната болка в кръста на Илия, опитният тенисист би могъл да стигне и до финала на турнира. Но този път се задоволи с почетното трето място. Също на трето място се класира и Мартин Димитров (ТК „Железничар 1996“, Пд), който загуби от Цветан Михов в другия полуфинал.

Главен съдия бе отново Милена Коцева, а като съдия на стола за финала седна Румен Василев, който има международна категория.

Вторият за тази година „Амбинор Къп“ бе проведен при отлична организация и спортсменски дух. Следващото издание на турнира ще бъде през април 2017 г., когато по традиция ще се даде старт на тенис състезанията на открито у нас.

„Вело Царево“ стартира с помощта на „Амбинор Енерджи“

„Екофарм“ подкрепя инициативата в полза на здравословния начин на живот

Велотур „Царево-Лозенец-Царево“ ще стартира на 04.09.2016 г. от 15 ч. от морската сцена в Царево. Той е инициатива на сдружение „Вело Царево“, учредено с основна цел да популяризира велосипедния транспорт в населените места като екологичен, здравословен и необходим.

Официален спонсор на събитията е „Екофарм“ с иновативния си продукт „Амбинор Енерджи“. Това е препарат, който доказано повишава жизнения тонус и издръжливостта, намалява умората.

Каним всички, които имат отношение към здравословния и съвременен



начин на живот, да станат част от „Вело Царево“, като подкрепят с присъствието си инициативата.

„Екофарм“ ЕООД повече от 15 г. развива модерен бизнес, ангажиран с подобряване на здравето и повишаване качеството на живот.

AMBINOR ENERGY




ПРЕЗАРЕДИ С АМБИНОР ЕНЕРДЖИ

ВЕЧЕ В НОВА ОПАКОВКА И ПОДОБЕН СЪСТАВ



Само 2 ампули дневно



ЕСОPHARM

Екофарм ЕООД, Буле „Черни връх“ №14, Бл. 3, 1421 София, България
Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61